

# Nicht nur für Kräuterhexen...

## Tipps

### zum Thema Kräuter und Gewürze

### Allgemeines bei Histaminintoleranz

**Kräuter** und **Gewürze** verleihen unseren Mahlzeiten erst den richtigen Pfiff. Doch nach der Diagnose Histaminintoleranz ist erst einmal Vorsicht geboten, denn oft kommt die Histaminintoleranz nicht allein.

Allergien und andere Lebensmittelintoleranzen, wie z. B. Laktoseintoleranz und Glutenunverträglichkeit, sind oft Begleiter einer Histaminintoleranz. Mach daher den Check, ob Du vielleicht auch von einer **Nebenerkrankung** oder von **Allergien** betroffen bist, bevor Du die hier aufgeführten Kräuter und Gewürze ausprobierst.

Nach der Diagnose Histaminintoleranz ist es daher angebracht, a) den Körper zu entgiften und b) nach und nach neue Lebensmittel in die *persönliche* Verträglichkeitsliste aufzunehmen. Hierbei helfen Lebensmittellisten, wie sie z. B. die schweizer Interessensgemeinschaft für Histaminintoleranz erstellt hat. Weiterführende Informationen finden dazu findest Du [hier](#) und [hier](#).

Außerdem kann das Führen eines Ernährungstagebuchs, insbesondere am Anfang, hilfreich sein. Dazu notiert man in einem kleinen Buch, was man gegessen hat und wie man es vertragen hat, mit eventuellen Symptomen. So kann man herausfinden, welche Lebensmittel vertragen werden und welche nicht. Achtung: Manchmal treten Symptome erst verzögert, nach 1-3 Tagen auf.



Katze Luna studiert die Kräuter-Übersicht  
Sie mag Minze, Baldrian und Melisse besonders gern

## Allgemeines zu Kräutern und Gewürzen

Achte darauf unbedingt **Bioware** zu kaufen, da viele Gewürzmischungen, die im Supermarkt erhältlich sind, mit Schadstoffen belastet sind und diese auch Histamin im Körper freisetzen.

Verwende Gewürze und Kräuter nur, wenn **Allergien** abgeklärt sind und Du entsprechende Kreuzallergien ausgetestet hast. Teste im Zweifelsfall langsam aus – mithilfe eines Ernährungstagebuchs (s. o.). Vor allem Kräuter können bei **gleichzeitiger Salicylatintoleranz** Probleme verursachen.

## Die Kraft der Kräuter und Gewürze

Kräuter und Gewürze können eine Wohltat sein, wenn man sich etwas auskennt. Da es natürliche Substanzen gibt, die den **Histaminabbau im Körper begünstigen** ((stilles) Wasser, Vitamin C etc.) oder **dessen Ausschüttung blockieren** (z. B. Brombeere), kann der richtige Kräutercocktail Wunder wirken oder zumindest ein paar Symptome lindern.

## Wohltuende Kräuter und Gewürze

– **Kümmel** wirkt wohltuend auf die **Verdauung** und kann **Blähungen mildern**. Tipp: Das mag vielleicht nicht jedem schmecken, aber ein **Fenchel-Anis-Kümmel-Tee** kann rasche Abhilfe bei Verdauungsproblemen bringen. Außerdem eignet sich Kümmel hervorragend als Suppen-, Kartoffel- und Reisgewürz.

– **Eberraute** (artemisia abrotanum) ist ein **Fleischgewürz**, das sich aber auch zum Würzen von **Saucen** und **Salaten** eignet, welches etwas in Vergessenheit geraten ist. Es hat eine leicht zitronige Note und sollte sparsam verwendet werden, da es

geschmacksintensiv ist. Ein Tee aus dem Kraut wirkt **appetitanregend** und **magenstärkend**. Auf der Fensterbank gehalten, hält es Motten und Fliegen fern. Genau wie aus Lavendel kann man auch aus Eberraute **Duftsäckchen** machen. (Allergiehinweis/Familie: Korbblütler)

– **Gewürznelken** enthalten ätherische Öle, die bei **äußerlicher Anwendung gegen Kopfschmerzen** und Migräne sehr gut wirken. Die Gewürznelke enthält neben schmerzhemmenden Inhaltsstoffen auch ätherische Öle, die den Blutfluss verbessern. Aber innerlich angewendet – gegessen – verursachen Gewürznelken oft Probleme.

– Das **Baikal-Helmkraut** (*scutellaria baikalensis*) wird seit Jahrtausenden in der Naturheilkunde eingesetzt. Bei Histaminintoleranz ist es relevant, da es die **Ausschüttung von Histamin blocken** kann. Dafür einen Tee aus Baikal-Helmkraut brühen. Bitte jedoch in Maßen und am Abend trinken, da der Tee beruhigend wirkt und im Übermaß Halluzinationen verursachen kann. (Allergiehinweis/Familie: Lippenblütler)

– Auch das **Bischofskraut** (*ammi visnaga*) ist ein Geheimtipp, ähnlich dem Helmkraut. Es enthält Cromoglycinsäure, das die **Mastzellen stabilisiert** und so die Histaminausschüttung verhindern kann. (Allergiehinweis/Familie: Doldenblütler)

– **Knoblauch** ist ein ziemliches “Allroundgewürz” mit vielerlei Vorteilen und Anwendungsbereichen. Enthalten sind viele **Vitamine** (A, B und C) und zahlreiche **Mineralstoffe** wie z. B. Selen, Jod, Kalium, Eisen, Calcium, Zink und Magnesium. Knoblauch verwendest Du am besten frisch. Knoblauch ist ein natürliches **Antioxidans** und wirkt somit gegen freie Radikale. Knoblauch soll **Darmkrebs** und **Herzerkrankungen** vorbeugen. Darüberhinaus hat Knoblauch antibakterielle und antimykotische Eigenschaften und hilft so bei **Erkältungen** und **Pilzinfektionen**. Vorsicht bei Salicylatintoleranz!

– **Bärlauch** (*allium ursinum*) ist genauso nützlich **wie Knoblauch**. Da viel **Vitamin C** enthalten ist, sollte er nicht

lange gegart und unbedingt frisch zubereitet werden, z.B. als Salat oder in Pesto. Beachte bei der Ernte die **Verwechslungsgefahr mit Maiglöckchen, Herbstzeitlosen und Aronstab**, die alle giftig sind. Im Unterschied zu diesen verströmt aber nur Bärlauch beim Zerreiben der Blätter die typische Knoblauchnote.

– **Aloe Vera** ist weder ein Kraut noch ein Gewürz im engeren Sinne, aber auch eine ziemlich Wunderpflanze und sie kommt daher in die Liste. Äußerlich angewendet, hilft Aloe Vera bei **Verbrennungen** und auch bei **Sonnenbrand** und **kleineren Verletzungen**, denn das in den Blättern enthaltene Gel **kühlt die Haut**. OHNE Haut (die giftig ist) kann Aloe-Gel auch intern angewendet werden. Ich habe kur-weise unseren Krebspatienten Shaolin (unsere Pflegekatze) regelmäßig mit Aloe-Gel behandelt. Das hat hervorragend bei ihren Verdauungsstörungen (Erbrechen, Verstopfung) geholfen, die aufgrund des Nierentumors zuweilen auftraten. Es wirkt antientzündlich. Vorsicht bei Salicylatintoleranz!

## **Andere Kräuter und Gewürze, die meist vertragen werden**

- **Minze** wirkt nervenberuhigend, kann aber bei zu häufiger Anwendung zu Schlafstörungen führen
- **Melisse** wirkt beruhigend und zum Einreiben gegen Insekten
- **Basilikum** kann gegen Kopfschmerzen helfen. Dazu die zerriebenen Blätter auf die Schläfen legen. Tee hilft gegen Blähungen. Eine besondere Rolle spielt Tulsi (Holy Basil), das als Antihistaminikum gilt. Ähnliches gilt für **Oregano**.
- **Lavendel** hat antiseptische und entzündungshemmende Wirkung. Der Dampf eines heißen Aufgusses kann Gesichtsunreinheiten klären. Beruhigend als Duftsäckchen.
- **Petersilie** – gekaut hilft sie gegen Mundgeruch. Ist ein Boost für das Immunsystem. Enthält viel Vitamin C.
- **Thymian** hilft als Tee bei Verdauungsstörungen und Husten. Kann bei Erkältung auch zum Inhalieren genutzt werden.
- **Rosmarin** wirkt kreislaufanregend, eignet sich auch als

Badezusatz. Nicht vor dem Schlafen-Gehen anwenden, nicht während der Schwangerschaft!

– **Rucola/Rauke** gut als Salat

## Kräuter und Gewürze, die Reaktionen verursachen können

**Dill, Klee, Schnittlauch** nur in Maßen, **Curry, Ingwer** nur in kleinen Mengen nehmen, **Mohn, Muskatnuss, Senf, scharfer Pfeffer (Cayenne), scharfe Paprika/Peperoni, Meerrettich/Kren und Zwiebeln** (enthalten zwar kaum Histamin, aber Salicylate und verursachen daher oft auch Probleme). In Maßen wird frisch geriebener Meerrettich hier sehr gut vertragen.

Nachtrag (28.2.2015): **Curcuma** hatte ich hier vorher als rot gelistet. Aber Curcuma ist mastzellenstabilisierend und kann daher in der Regel bedenkenlos genossen werden und ist sogar hilfreich! Mehr dazu gibt es [hier](#).

Generell enthalten die meisten Kräuter hohe Mengen an Salicylaten. Wer hiermit Probleme hat, sollte sehr vorsichtig austesten.

Wenn Du selbst Kräuter ziehen möchtest, kann ich z. B. diese Pflanzen- und Samenversandunternehmen empfehlen: [Syringa](#), [Sonnentor](#), [BUND Shop](#) und [Arche Noah-Shop](#).

Wenn Du Vorschläge oder Ideen hast, lass es mich im Kommentarfeld oder per E-Mail wissen.

**(c) Histamin-Pirat**