

Immer mal das Antihistamin-Getriebe ölen ...

Natürlich gegen Histamin: Öl

Ich werde immer wieder gefragt, was man gegen "Histaminattacken" tun kann. Nicht jeder will Tabletten schlucken, wovon ich auch überhaupt kein Fan bin. Weder Daosin noch Cetirizin, und wie sie alle heißen, kommen hier zum Einsatz. Es gibt schließlich so viele schmackhafte UND wirksame Lebensmittel, die auf die eine oder andere Weise gegen Histamin wirken. Mit einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung ist man am besten gegen "Histaminattacken" gewappnet. Antihistaminika sind Mittel, die die Histaminausschüttung im Körper blockieren. Darüber hinaus gibt es Stoffe, die die DAO bzw. den Histaminabbau im Allgemeinen unterstützen.

Recht schnell haben wir Chia-Samen für uns entdeckt. Sie enthalten neben vielen anderen wichtigen Nährstoffen die DAO-Kofaktoren Zink und Kupfer.

Meine neueste Entdeckung auf dem Feld der natürlichen Waffen gegen Histamin sind verschiedene Speiseöle. Von Schwarzkümmelöl habe ich zuvor schon einmal berichtet und zwar hier. Schwarzkümmelöl* verhindert die Histaminausschüttung im Körper und gilt damit als Antihistaminikum (Histamin-Rezeptorblocker).

Es ist aber nicht das einzige Speiseöl, welches bei histaminbedingten Beschwerden helfen kann. Hier sind noch zwei:

- Nachtkerzenöl*
- Borretschöl*

Vor allem in der Hautpflege und bei chronischen Krankheiten wie Neurodermitis werden die beiden schon länger eingesetzt. Borretschöl enthält dabei so viel Gamma-Linolensäure wie kein anderes Speiseöl. Diese Omega-6-Fettsäure wirkt entzündungshemmend UND verhindert die Histaminausschüttung. Denn Gamma-Linolensäure fungiert als Vorstufe für die Bildung von Dihomo-Gamma-Linolensäure und ist somit Ausgangssubstanz von Prostaglandin E1, welches maßgeblich an der Immunregulation und der Hemmung der Histaminfreisetzung beteiligt ist.

Hinweis:

Laut einer Meta-Studie gilt die innere Anwendung von diesen Ölen bei Neurodermitis als Therapie überholt bzw. konnte die Wirksamkeit wissenschaftlich nicht bestätigt werden. Die äußere Anwendung bringt laut dieser Studie aber durchaus etwas. Na ja, und die innere kann zumindest nichts schaden.

Nachtkerzenöl schmeckt sehr intensiv. Borretschöl ist etwas milder im Geschmack und enthält obendrein noch mehr Gamma-Linolensäure. Beide mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind jedoch *nicht* zum Braten geeignet (gilt auch für Schwarzkümmelöl). Man kann damit Dips, Saucen, Aufstriche, Dressings und mehr lecker und wirksam gegen Histamin ergänzen.

Außerdem wirksam gegen Histamin:

- Vitamin C (z. B. in Fenchel, Brokkoli, Paprika, schwarzen Johannisbeeren/Ribiseln, frischen Kräutern) unterstützt durch Vitamin E
- Calcium (z. B. in Brokkoli, Kohlsorten, Süßkartoffeln, Chiasamen, Mandeln) und Magnesium (z. B. in Nüssen, Samen, Kernen, Haferflocken, Hirse) – beide bedingen sich gegenseitig, daher kombinieren, idealerweise 2:1

- Zink (z. B. in Haferflocken*, Mais, Kürbiskerne, Chia-Samen, Fisch und Fleisch)
- Kupfer (z. B. in Haferflocken, Haselnüssen, Cashewkernen, Chia-Samen*, Salat, frischen Kräutern)
- Mangan (z. B. Haferflocken, grünem Gemüse, Nüssen)

Und nicht vergessen: Ausreichend trinken! Neben Heilwasser und stillem Mineralwasser bieten sich Kräutertees an, z. B. Salbei*.

Und welche natürlichen Histaminhelferlein unterstützen Euch am besten? Unten ist Platz für Eure Kommentare.

(c) Histamin-Pirat