

Ich und mein Körper – warum meine Histaminintoleranz nicht wie Deine ist

Jede Histaminintoleranz ist ein bisschen anders. Bemerkbar macht sich das zunächst an unterschiedlichen Toleranzschwellen: Was den einen in geringen Mengen abschießt, kann der andere, zumindest in geringen Mengen, essen, ohne dass sich Beschwerden zeigen. Dann gibt es noch unterschiedliche Reaktionszeiten. Je nach dem, was gegessen wurde und wie es um den eigenen Histaminhaushalt steht, können Symptome zeitnah nach dem Verzehr histaminhaltiger Speisen auftreten oder teilweise doch mehrere Tage auf sich warten lassen. Allgemein treten verzögerte Reaktionen vor allem nach dem Verzehr sogenannter Histaminliberatoren auf. Selbst die Symptome können ganz unterschiedlich ausfallen. Während manche vor allem mit Verdauungsbeschwerden zu kämpfen haben, klagen andere vermehrt über Herzstolpern und Kopfschmerzen oder Hautausschlag und Atemprobleme.

Auf einen wichtigen Unterschied kommen wir aber doch eher selten zu sprechen. Das sind die unterschiedlichen Ursachen.

Histaminintoleranz von Anfang an verstehen

Für viele ist es nicht einfach, die Ursache ihrer Beschwerden dingfest zu machen. Darin liegt auch keine Schande. Schließlich geht es vielen Ärzten nach wie vor genauso. So wird eine Histaminintoleranz (so wie die verwandten Mastzellaktivierungserkrankungen) meist erst im zweiten, dritten ... Anlauf als solche identifiziert, wenn es einem Arzt gelingt, die Symptome sinnvoll zu einem Krankheitsbild zusammenzufügen und mithilfe labordiagnostischer Mittel

bestätigen lässt.

Die Hürde besteht beispielsweise darin, festzustellen, dass das Herzstolpern nicht durch einen Herzklappenfehler oder ähnliches verursacht wird. Überweist der Hausarzt aufgrund dieser Symptomatik seinen Patienten zum Kardiologen und kann dieser nichts Organisches am Herzen finden, läuft man als Patient Gefahr, als eingebildeter Kranker abgestempelt zu werden. Das Gleiche gilt für den pochenden Kopfschmerz, für den es laut MRT oder CT keine Ursache zu geben scheint oder die zugeschnürte Brust, obwohl die Lunge organisch in Ordnung ist usw.

Dem Patienten hilft dann nur: hartnäckig bleiben und vor allem alles (!) erzählen. Ein Arzt muss beim Patientengespräch in die richtige Richtung gelenkt werden. Die vollständige Auflistung der Symptome – und scheinen sie dem Patienten und Arzt noch so unzusammenhängend – ist wichtig für den Denkanstoß. Denn zum Schluss fallen alle Puzzleteile doch zu einem sinnvollen Bild zusammen. Nur Geduld. Will der Arzt einen partout nicht ernst nehmen, hilft das Einholen der berühmten „zweiten Meinung“. Außerdem: Ein Arzt muss und kann nicht jede Krankheit kennen – da gibt es einfach zu viele. Auch deshalb macht der Ärztewechsel zuweilen einfach Sinn.

Wie Frau Dr. Annelie Scheuernstuhl im Interview mit mir erklärt hat, spielt es dabei nicht unbedingt eine Rolle, welchem Fachgebiet der Arzt zuzuordnen ist. Klar, die ganze Histaminsache ist eigentlich ein Problem der Inneren Medizin und auch der Immunologie. Doch zum Beispiel kennt sich auch unsere HNO-Ärztin überraschend gut mit dem Thema aus. Der Erfahrung nach sind es oft Dermatologen und Gynäkologen, die einem weiterhelfen können, sofern sich die „Götter in Weiß“ auch nach dem oder begleitend zum Studium weitergebildet haben. Eine naturheilkundliche Zusatzausbildung kann hier nicht schaden.

Die Auslöser für eine Histaminintoleranz sind bis heute noch

nicht klar umrissen. Doch folgende Dinge scheinen eine wichtige Rolle zu spielen:

- bakterielle Infektionen, Antibiotika, gestörte Darmflora
- Pilzerkrankungen
- Schwermetallbelastung
- Nährstoffmängel, insbesondere Vitamin D, Zink, Magnesium und B-Vitamine
- hormonwirksame Verhütungsmittel, gestörter Hormonhaushalt und Wechseljahre
- bestimmte Vorerkrankungen der Schilddrüse, Krebs und andere

Schaut man sich die Liste an, kommt ein flaes Gefühl auf: Offenbar können eine Bandbreite von Problemen letztlich zur Histaminintoleranz führen, die, um es noch mal schwieriger für alle Beteiligten zu machen, auch noch so ein breit gefächertes Symptombild hat. Das liegt daran, dass das Gewebshormon Histamin, das an bestimmten Stellen im Körper auch wie ein Neurotransmitter wirkt, so viele Funktionen im Körper hat bzw. so viele unterschiedliche Prozesse beeinflusst. So steht Histamin nie für sich allein.

Um dem Problem auf die Schliche zu kommen, empfiehlt sich der holistische Blick eines naturheilkundlich ausgebildeten Arztes, der gleichzeitig mit den schulmedizinischen Diagnostikmethoden umzugehen weiß. Blut-, Urin- und Stuhlanalysen in der Kombination mit Tests wie dem 50-Skin-Prick-Test oder dem traditionellen Ernährungstagebuch erlauben dann doch eine eindeutige Diagnose: Histaminintoleranz ja oder nein.

Naturheilkunde trifft auf Schulmedizin: Das Beste aus Ost und

West

Genau aus diesem Grund habe ich mich auf „Das sanfte Gesundheitsbuch für Frauen“* von Dr. med Georg Kneißl gefreut. Da geht es zwar nicht explizit im Histaminintoleranz, aber eben um „Frauenleiden“ und zwar aus naturheilkundlicher und schulmedizinischer Sicht in einem.

Dr. med. Georg Kneißl

Das sanfte
**GESUNDHEITS-
BUCH** für Frauen

Prävention, Behandlung und Selbsthilfe



- Traditionelle
Chinesische Medizin
- Homöopathie und
Schüßler-Salze
- Das Beste aus
Ost und West



Kösel



Zwar ist Histaminintoleranz kein reines „Frauenleiden“, doch wenn ich mir ärztliche Statistiken und auch das Feedback auf meinem Blog anschau, sind es meist Damen, die daran erkranken bzw. die mir schreiben.

Doch da ich eine überaus kritische Leserin bin, hat das Buch noch vor der Lektüre die simple Frage aufgeworfen: Warum schreibt ein Mann so ein Buch? Doch darauf komme ich später noch einmal zu sprechen.

Eingangs liefert das Buch eine kurze Einführung in die 5-Elemente-Lehre und andere naturheilkundliche Prinzipien. Diese „Elemente“ sind dabei nicht als Stoffe, wie wir sie im chemischen Periodensystem finden, zu verstehen, sondern sie sind ein metaphorischer Ausdruck für bestimmte (Lebens-)Prinzipien. Sehr schön erklärt wird dies übrigens auch in Wong Kiew Kits Buch über Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)*. Für Kneißl ist die TCM-Lehre eine kraftvolle Hilfe bei der Diagnostik von Krankheiten, da hierbei eben der gesamte Patient (mit all seinen fünf Elementen) zusammengedacht wird.

Hat man es einmal über die 25 Einleitungsseiten hinaus geschafft, landet man beim ersten Element. Kneißl gliedert sein Buch in genau die fünf Elemente Metall, Erde, Holz, Feuer und Wasser, was logisch erscheint und mich ehrlich gesagt, sehr angesprochen hat. Je nach dem, welche Elementeschwächungen vorliegen, lassen sich bestimmte Krankheiten, aber eben auch deren Ursache erkennen. So wird im Gegensatz zur üblichen schulmedizinischen Herangehensweise nicht nur gegen die Symptome vorgegangen, sondern das vorliegende Ungleichgewicht möglichst beseitigt, um den Körper wieder in Einklang zu bringen.

Doch schon bald tun sich logische Schwächen im Buch auf. Hinzu kommen plumpe Generalitäten, die im Speziellen keine Gültigkeit haben müssen. So ist, ich habe darüber schon einmal geschrieben, Vollkorn nicht zwingend gesünder als Weißmehl. Kneißl sieht das anders und ist für einen naturheilkundlich

ausgebildeten Arzt hier und da einfach zu salopp, zieht Allgemeinplätzchen dem holistischen Zugang, der stets auch ein individueller sein sollte, vor. Schade, liefert das Buch an anderer Stelle doch durchaus denkwürdige Anstöße:

- Verzicht auf Lotionen, Cremes und Sonnenmilch mit Weichmachern (Phthalaten) wegen hormonähnlicher Wirkung
- rhythmische Bewegungen und Tanzen zur Stärkung des Elements Metall
- Verzicht auf Teflon-Pfannen (lieber Gusseisen oder hochwertiges Keramikgeschirr)
- Verzicht auf Amalgam → erhöht das Allergierisiko (und auch das für Histaminintoleranz?)
- generell kein Schweinefleisch essen
- der Standard-28-Tage-Rhythmus der Anti-Baby-Pille muss nicht mit dem eigenen natürlichen Rhythmus übereinstimmen

Während ich die oben genannten Punkte so unterschreibe und davon ausgehe, dass mir viele naturheilkundlich geschulten Ärzte beipflichten würden, sehe ich viele andere Punkte im Buch eher kritisch. Besonders schlimm wird es für den Leser, wenn sich der Autor selbst widerspricht, wahrscheinlich in dem Versuch, keine zu „krassen“ Aussagen zu treffen.

Offen gestanden war das einer der wichtigsten Punkte in dem kürzlich geführten Interview mit Frau Dr. Scheuernstuhl: dass sie eben kein Blatt vor den Mund genommen hat! Mit einigen ihrer Aussagen begibt sie sich jedoch, zumindest aus schulmedizinischer Sicht, auf Glatteis, obwohl es zum Beispiel für ihre Aussagen bezüglich der Schädlichkeit von hormonwirksamen Verhütungsmitteln mittlerweile einige Studien gibt. Hut ab für den Mut also! Ich werde demnächst auf dem Blog auf den Konflikt „Schulmedizin vs. Naturheilkunde“ noch genauer eingehen. Freut Euch drauf! □ Für den Moment hat mich Herr Dr. Kneißl aber sehr ernüchtert. Ein paar Beispiele hierfür:

Denn so wie es „gute“ Fette und „schlechte“ gibt [was so übrigens auch nicht stimmt – das Verhältnis der Fette zueinander muss stimmen, Anmerkung], so gibt es „gute“ und „schlechte“ Kohlenhydrate.

Vier Seiten später heißt es dann aber:

Verzichten Sie schließlich möglichst ganz auf Kohlenhydrate. Das heißt, Ihre Kost besteht aus dem, wie sich über Hunderttausende von Jahren die Menschen immer ernährt und damit bestens überlebt haben. Als Sammler und Jäger: Sehr viel Salat (Wurzeln), Gemüse, Samen und Früchte. Dazu gelegentlich Eiweiß aus Fisch und Fleisch (oder besser: Sojabohnen) [Anmerkung im Original]. Morgens zum Frühstück ist ein Knäckebrot erlaubt, das Sie zum Beispiel mit frischem Obst genießen können.

“Erlaubt“ gefällt mir in diesem Zusammenhang (es geht um gesunde Ernährung im Allgemeinen, keine spezifische Intoleranz mit Einschränkungen) schon einmal gar nicht. Viel merkwürdiger finde ich aber, dass ein Mediziner mir einreden möchte, dass Fisch, Fleisch, Obst und Gemüse keine Kohlenhydrate enthalten. So ein Quatsch! Ja, so ernährt man sich nach der Low-Carb-Diät, die aber ohnehin eigentlich „Better-Carb-Diät“ heißen sollte ... Das hat er mir noch vier Seiten vorher selbst versucht zu erklären.

Auffällig sind an anderer Stelle im Buch die konkreten Produktempfehlungen. So wird etwa die blaue Nivea-Creme uneingeschränkt empfohlen, als es darum geht, Weichmacher in Kosmetika zu vermeiden. Dabei zeigt zum Beispiel die BUND-App ToxFox, dass auch Markenhersteller wie Nivea durchaus mit diesen hormonwirksamen Substanzen in Sonnencreme, Lotionen usw. arbeiten – bei Herrn Dr. Kneißl fehlt diese Anmerkung jedoch. Auf S. 126 wird die Douglas-eigene Serie DAYTOX uneingeschränkt empfohlen. Ein kurzer Blick in die Zusammensetzung eines Duschbads war aufschlussreich genug für

mich, hier nicht zuzugreifen. Auch die generelle Empfehlung von Sojaprodukten zieht sich durch das Buch, als gebe es keine anderen pflanzlichen Eiweißprodukte! Was ist zum Beispiel mit Erbsen? Die übrigens auch bei Histaminintoleranz in Maßen verträglich sind, weil sie im Gegensatz zu den meisten anderen Hülsenfrüchten theoretisch auch roh gegessen werden können (bei HIT aber bitte dünsten oder kochen).

Ebenfalls kritisch bewerte ich Aussagen über „eine verklemmte Sexualität“, die schließlich für Regelbeschwerden sorgen soll. Ähnliches gilt für Aderlass! Diese Zeiten, dachte ich, seien doch nun wirklich Geschichte. Aber nein, auf S. 155 wird er empfohlen. Tatsächlich ist es so, dass regelmäßiges Blutabnehmen bei bestimmten Erkrankungen Sinn machen kann. Aderlass ist jedoch immer eine unhygienische und gefährliche Angelegenheit und nicht dasselbe wie die Blutabnahme unter sterilen Bedingungen!

Auf S. 165 liest man den üblichen Satz, die Pille würde dem Körper vorgaukeln, er sei schwanger, weil eine progesteronähnliche Substanz enthalten ist. Frau Dr. Scheuernstuhl gibt in ihrem Buch* kurz und einleuchtend zu denken, wenn dem so sei, warum könne man dann mit der Pille abtreiben? Überhaupt macht das Thema „Pille“ eine Achterbahnfahrt im Buch mit. Sie belaste die Leber und dann spricht sich Dr. Kneißl doch für eine gestagenbetonte Pille aus. Die sei weniger schädlich als die östrogenbetonte. Einmal umgeblättert, heißt es dann, dass „das (falsche) synthetische Gestagen die eigenen Gelbkörperhormone ziemlich absenkt und es so zu einem relativen Östrogenüberschuss kommt.“ „Falsche“ oder „richtige“ Gestagene sind im Zusammenhang synthetischer „Hormone“ eine Illusion, ist (nicht nur) meine Meinung. Im Endeffekt – und das räumt an dieser Stelle selbst Dr. Kneißl bis zu einem gewissen Grad ein – führen sie mittel- bis langfristig alle zu einem Ungleichgewicht – zu einer Östrogendominanz. Auf S. 173 betont das Dr. Kneißl selbst noch einmal deutlicher:

Die weitverbreitete Pilleneinnahme [diesmal ohne „richtig“ oder „falsch“, Anmerkung] sowie Blockaden der Meridiane des Elements Holz sorgen dafür, dass das Progesteron im Körper abfällt und es dadurch zu einem relativen Östrogenüberschuss kommt. Gefährlich.

Ähnlich problematisch verhält es sich mit der Kupferspirale, die zwar keine synthetischen „Hormone“ enthält, aber eben Kupfer. Was an sich nicht schädlich wäre, da sich die Spirale aber durchgehend im Körperinneren befindet und Kupfer der natürliche Gegenspieler zu Zink ist, ist auch hier langfristig ein Zinkmangel mit entsprechenden Folgen absehbar. Trotzdem wird sie im Buch empfohlen.

Meine nächste Kritik bezieht sich auf folgende Aussage:

Weil die Unterscheidung zwischen gutartiger Veränderung der Brust, Zyste und Krebs – durch Abtasten zum Beispiel – sehr schwierig ist, bedarf es anderer Methoden, um mehr Sicherheit zu gewinnen. Zum Beispiel durch die Ultraschalluntersuchung oder die wenig beliebte, aber recht aussagekräftige Mammographie.

Erstens geben weder Ultraschall noch Mammographie Auskunft darüber, ob Gewebsveränderungen gut- oder bösartig sind – sie zeigen allenfalls an, dass Veränderungen im Gewebe vorliegen. Auskunft darüber, ob es sich dabei tatsächlich um Krebs handelt, gibt lediglich eine Gewebeanalyse mittels Biopsie. Zweitens ist die „wenig beliebte“ Mammographie bekannt für falschpositive Ergebnisse, die Frauen in Angst und Schrecken versetzen können. Zudem erhöht das regelmäßige Scannen sogar das Krebsrisiko. Wie Dr. Kneißl wiederum mit Verspätung sieben Seiten später festhält:

Anders, als der Name glauben machen möchte, ist die Krebsvorsorge (nicht nur der Brust) [Anmerkung im Original], wie sie die Schulmedizin [und auch Dr. Kneißl sieben Seiten

vorher] empfiehlt, gar keine Vor-Sorge, sondern (wenn man Glück hat) [Anmerkung im Original] die Feststellung einer Krebsgeschwulst in einem frühen Stadium.

In Bezug auf Sexualstörungen gibt Dr. Kneißl ab S. 248 (wahrscheinlich gut gemeinte) Ratschläge, wie das Sexualleben wieder aufzupeppen sei. Mit dabei ist auch dieser äußerst bedenkliche „Tipp“:

Selbst seriöse Modekataloge bieten inzwischen Vibratoren und Sexspielzeug an, die Sie sich gleichzeitig mit neuen Dessous diskret verpackt ins Haus liefern lassen können. Gleitmittel und Viagra sind schon lange kein Tabu mehr!

Gesundheitlich bedenklich ist Viagra dennoch nach wie vor.

Abschließend fällt mir meine anfängliche Frage wieder ein: Warum ausgerechnet ein Mann „Das sanfte Gesundheitsbuch für Frauen“* geschrieben hat? Mit welcher Intention? Liest man nicht nur den Fließtext der einzelnen Kapitel, sondern stets auch die angehängten Kästen mit Hinweisen zur „Selbsthilfe“, wie es bereits auf dem Cover heißt, fallen die Rundum-Kuren auf. So wird zur Einnahme einer ganzen Bandbreite von Präparaten geraten. Für ähnliche Beschwerden wird oft fast die gesamte Palette der Schüßler-Salze empfohlen und natürlich jede Menge Nahrungsergänzungsmittel mit Vitaminen und Mineralstoffen. Warum? Nun, böse Zungen würden behaupten, es hat damit zu tun, dass Dr. Kneißl alleinvertretungsberechtigte Einzelperson, kurzum Geschäftsführer, der SAN-U-VIT GmbH ist, die ihres Zeichens ebensolche Nahrungsergänzungsmittel herstellt bzw. vertreibt.

Als Einführungsbuch ist das Werk aufgrund der zahlreichen Widersprüche und teils doch bedenklichen Tipps nicht zu empfehlen. Trotzdem soll dieser Ausreißer nicht bedeuten, dass die Naturheilkunde keine sinnvollen Chancen für Histaminintoleranz-Betroffene bietet. Vielmehr zeigt es, dass

der Patient auch hier sehr wachsam sein muss, welche Angebote er nutzt und welche nicht. Allenfalls ist das Buch somit eine gute Gelegenheit, in sich selbst hineinzuhören. Denn tatsächlich wissen Betroffene instinktiv oft selbst, was ihnen guttut und was ihnen schadet. Diese innere Stimme zu stärken, ist in jedem Fall ein lohnenswertes Vorhaben. Daher wird es in nächster Zeit einige kritische Auseinandersetzungen mit der medizinischen Praxis geben, die Ihr als kritische wie vernünftige Denkanstöße nutzen könnt, um Euch für medizinische Themen zu sensibilisieren, denn Ihr habt nur diesen einen Körper und es ist am Ende Eure Verantwortung, ihn zu pflegen. Eine eigene, aber *fundierte* Meinung zu haben, ist daher nicht nur sinnvoll, sondern in meinen Augen sogar nötig.

Zusammenfassung:

- “Das sanfte Gesundheitsbuch für Frauen. Prävention, Behandlung und Selbsthilfe”* von Dr. med. Georg Kneißl
- 304 Seiten, gebunden
- Gemischter Blick aus Perspektive der Naturheilkunde und Schulmedizin auf typische “Frauenleiden” wie Prämenstruelles Syndrom und Periodenschmerzen
- mit zahlreichen Produkthinweisen (conflict of interest?)
- 22,99 Euro, erschienen im Kösel-Verlag

Ich bedanke mich beim Kösel-Verlag für das gratis zur Verfügung gestellte Rezensionsexemplar. Die gemachten Angaben sind weder vom Verlag, noch vom Autor oder anderen beeinflusst worden und entsprechen meinen eigenen Ansichten.

(c) Histamin-Pirat