

## **Naturheilkundliche Behandlungsmöglichkeiten**

Wie kann ich stabilisierend und regulierend eingreifen,  
wenn mein Körper vieles nicht mehr verträgt bzw. Krankheiten auftreten?

Förderung der Selbstregulationskräfte des Menschen in seiner Ganzheit aus Körper, Geist und Seele.  
Dies besagt für sich, daß alle Lebensbereiche betrachtet werden sollten, hierzu gehören:

**Ernährung:** was, wann, wieviel, gut kauen, streßfrei essen, heimische Ernährung oft besser, Gewürze

**Magen-Darm:** Darmflora??, Magenprobleme, wann und welche Probleme?, Zusammenhang zum Essen

**Stressabbau:** Entspannungstechniken, moderater Sport, Betrachtung der Stressoren

**Körperpflegeprodukte:** überdenken (z.B. Duftstoffe, Paraffinöle in Pflegeprodukten, Zusatzstoffe in Duschmitteln, Rasierwasser, Zahnpasta!!)

**Chemische Düfte:** Raumdüfte, Wasch- und Putzmittel, Weichspüler, Duftkerzen,

**Kleidung:** Leder (oft stark belastet mit Chemikalien), Motivaufdrucke oft schädlich, schwarz gefärbte Kleidung ist oft stark belastet, in Europa gekaufte Kleidung ist sicherer

**Medikamente:** Zusammensetzung der Zusatzstoffe, Farbstoffe (z.B. Cholingelb), Kapselhüllen,

**Impfungen:** gut überlegen was wirklich notwendig ist, Impfung in angegriffenem Zustand ist sicher nicht die beste Idee

**Lebensgewohnheiten:** Rauchen, Sportarten, Freizeitgestaltung, Leben genießen, spazieren gehen, Haustiere,

**Arbeitsbedingungen:** Abluft von PC und Drucker, chemische Substanzen, Parfümwolken von Kollegen, Handschuhe, Schutzkleidung, Reinigungsmittel, Klimaanlage, Pilzbelastung, Asbest, Pestizide und Insektizide

---

## **Nahrungsergänzung**

### **Vitamin C**

Vitamin C-retardierte (länger wirkbreite) 1-2 x 500 mg täglich ( z.B. Cetebe)

Gepuffertes Vitamin C weist einen fast neutralen pH-Wert auf und ist somit eine magenschonende Variante.

Gepuffertes Vitamin C Tabletten als Magnesiumascorbat - VEGAN - 240 Tabletten – z.B. von fairvital

Gepuffertes Vitamin C 1000 (z.B. Pure)

---

### **Vitamin D3 - verringert die Mastzellaktivität**

Idealerweise erst nach Laboruntersuchung wenn ein Defizit vorliegt, nicht einfach mal so einnehmen  
Dosierung hängt vom Laborbefund ab

Werden die Vitamin-D3-Rezeptoren stimuliert, wirkt sich das stabilisierend auf die Mastzelle aus. Die Mastzellenaktivität kann aufgrund von einer guten Vitamin-D3-Versorgung verringert werden. Hingegen erhöht der Vitamin-D3-Mangel das Risiko für eine Mastzellenaktivierung. Die Oberfläche von den Mastzellen verfügt über Vitamin-D-Rezeptoren. <https://www.laborwerte.info/mastzellen/>

---

### **Vitamin B12 als Tropfen, Spray oder Tabletten?**

Das sicher beste Produkt sind Kapseln, hier benötigt man am wenigsten Zusatzstoffe.

Vitamin B12 Tropfen und Spray haben oft eine bessere Zusammensetzung als B12-Tabletten. Tabletten benötigen deutlich mehr Zusatzstoffe als Kapseln.

In Lutschtabletten finden sich einige Zusatzstoffe die problematisch sein können. Bei Aufnahmestörung im Magen/Darm aber eine sehr gute Alternative darstellen.

Vitamin-B12-Tropfen und Vitamin-B12-Spray haben weniger Zusatzstoffe, das Vitamin B12 ist bereits gelöst – aber man sollte es unbedingt einige Minuten im Mund halten und nicht gleich schlucken. Die Mundschleimhaut braucht etwas Zeit um Vitamin B12 aufzunehmen.  
ACHTUNG: Dafür sind doch viele andere Zusatzstoffe enthalten wie z.B. Xylit, Kaliumsorbat, Zitronensäure .....  
Pure Vitamin B12 Spray hat weniger Zusatzstoffe

---

## **Vitamin B-Komplex-Präparate**

Die B Vitamin -Gruppe ist aufeinander angewiesen, um eine optimale Wirkung zu entfalten. Die ergänzen und verstärken ihre Wirkung gegenseitig. Und sie haben alle Bausteine um Stoffwechselprozesse optimal abzustimmen.

So scheint die Einnahme eines Vitamin-B-Komplexes sinnvoll. Die Kombination von Vitamin B12 und Folsäure ist beliebt, da diese Vitamine aufeinander angewiesen sind.

---

## **Mit der Nahrung aufgenommenes Histamin**

Die Diaminoxidas (DAO) wird von Schleimhautzellen im Darm hergestellt. Sie baut das mit der Nahrung aufgenommene Histamin ab.

Bei Schädigungen der Darmschleimhaut wird nicht mehr ausreichend DAO hergestellt. Dies führt zur erhöhten Reaktionsbereitschaft auf Nahrungshistamin, da es Histamin nicht mehr richtig abgebaut wird.

Darmentzündungen wie Morbus Crohn, Colitis ulcerosa oder unklarer Darmentzündungen können zur deutlichen Reduktion der DAO führen.

Auch Zöliakie führt durch Unverträglichkeit von Gluten zum Abbau der Schleimhautschicht und der Zotten und somit zur Reduzierung der Produktion von DAO.

Schädigung durch falsche, einseitige oder Mangelernährung können ebenfalls zur Schädigung der Schleimhaut führen.

Sollte eine mangelhafte DAO-Produktion vorliegen, kann mit Daosin oder DAOzym die Situation verbessern.

!!Achtung: Diaminoxidase baut nur Histamin ab das in der Nahrung zugeführt wird!!

---

## **Abbauege des im Körper gebildeten Histamins**

Das im Körper von den Mastzellen gebildete Histamin wird von HNMT = Histamin-N-Methyltransferase abgebaut. Dies wird hauptsächlich im Zentralnervensystem (Gehirn) in der Leber, im mittleren Dünndarm, den Nieren und der Lungenschleimhaut gebildet.

Daher ist es besonders wichtig, daß diese Organe optimal arbeiten und die Stoffwechselleistung optimiert wird. Dies kann mit unterschiedlichen naturheilkundlichen Präparaten erfolgen. Hier kennt man für die Leber die Mariendistel, für die Nieren die Goldrute, Brennnessel, Ackerschachtelhalm für die Lunge wären hier das Erlernen von Atemtechniken wichtig und das Vermeiden von Schadstoffen aus der Luft.

---

## **Nahrungsergänzung allgemein**

Alle sicher bekannten Helferlein Zink, Calcium, Magnesium, Kupfer, Vitamin B6, evtl. Mangan, evtl. Vitamin E sollten ergänzt werden, hier empfiehlt sich eine Labordiagnostik vor Einnahme. Denn auch ein Zuviel kann schädlich sein. Wobei hochnormale Werte angestrebt werden können.

---

## **Darmsymbiose- Darmaufbau**

Der Darm ist für die Herstellung der Diaminoxidase und ein Teil der HNMT zuständig, diese beiden Substanzen bauen Histamin ab. Daher sollte dieser natürlich optimal arbeiten. Eine gesunde und gut funktionierende

Darmschleimhaut ist dafür notwendig. Dies wiederum kann nur entstehen, wenn die Bakterien die im Darm wohnen, eben auch optimal zusammengestellt sind ohne störende Fremdkeime.

Ein paar Fakten:

Darmoberfläche ca. 400 qm

1,5 – 2 kg Darmbakterien leben im Darm

Ca. 400 verschiedene Arten

70 % der Immunzellen befinden sich im Darm (Peyer'sche Plaques)

100 Mill. Nervenzellen befinden sich im Darm

**Gärung** – mangelhafter Abbau von Kohlehydraten im Dünndarm, schaumig, riecht scharf, schwimmt auf

**Fäulnis** – mangelhafte Zersetzung von Proteinen, faulig riechend, dünne Konsistenz

Gärung und Fäulnis im Darm können zu einer erheblichen Belastung des Körpers führen.

Bleibt die Nahrung unverdaut, wird sie von den Bakterien in tieferen Darmabschnitten zersetzt. Es entstehen Methanol, Butanol, Propanol und andere Fuselalkohole und Gase, erkennbar am aufgetriebenen Bauch und Blähungen.

**Proteine** werden nicht vollständig zersetzt und faulen (fehlende Bauchspeicheldrüsenleistung), sie werden im Darm von histamin-bildenden Bakterien zersetzt. So entsteht Ammoniak, vermehrt biogene Amine wie Tyramin oder Kadaverin und andere schädliche Abbauprodukte. Ammoniak ist ein Zellgift und wird in der Leber in Harnstoff abgebaut und ausgeschieden.

Außerdem machen Fuselalkohol und Ammoniak einen müden Kopf, ein Benommenheitsgefühl evtl. Verwirrtheit, Konzentrationstörungen. Diese Fuselalkohole wiederum können die Histamin-Ausschüttung deutlich beschleunigen.

Bitte Beachten:

**Bauchspeicheldrüse** und Leber-Gallenfunktion prüfen lassen

**Nahrung** besser auswählen

**Kauvorgang** verbessern, je kleiner gekaut wird, umso besser wird verdaut

**Ernährungsgewohnheiten** überdenken, wann was gegessen wird, z.B. Salat abends geht oft nicht

**Trinkgewohnheiten** z.B. vor dem Essen Wasser oder Alkohol trinken – verdünnt Verdauungssäfte  
Evtl. verdauungsfördernde **Bitterstoffe**, wenn diese vertragen werden

**Stuhlanalyse** mit Bestimmung der bakteriellen Besiedelung, der Pilzbelastung, – evtl. weitere Parameter auf Entzündung, Verdauungsleistung der Bauchspeicheldrüse, der Schleimhautimmunität und ein Wert für das Leaky Gut (Zonulin). Da eine exkretorische Pankreasschwäche das Bild erheblich verstärken kann, darf die Bestimmung der Pankreas-Elastase nicht fehlen.

**Zonulin** hat sich inzwischen als ein wichtiger Anzeiger für eine erhöhte Durchlässigkeit der Darmschleimhaut bewährt.

Je nach Untersuchungsbefund sollten die entsprechenden Bakterienarten ergänzt werden bzw. die störenden Keime unterdrückt werden.

**Die Einnahme von Milchsäurebakterien** verändert den Stuhl-pH-Wert in Richtung saures Milieu. Ein optimaler Wert liegt zwischen 5,5 und 6,5.

So werden unerwünschte histaminbildende Keime in ihrer Vermehrung behindert, denn diese lieben höhere pH-Werte über 6,5.

Welches Präparat verträglich ist, welche Milchsäure-Kultur Verwendung findet **das muß ganz individuell** entschieden werden. Es gibt Kapseln, Tabletten, Beutelchen oder Pulver in Dosen.

Meine Empfehlung geht zu Kapseln, zum einen sind hier oft weniger Zusatzstoffe (siehe unten) notwendig, zum anderen schon ich die Umwelt wenn nicht jede Tagesdosis in einem extra Beutelchen ist.

Und die Kapseln gehen erst im Darm auf, das heißt das Produkt kommt da an wo es hin soll und nicht zuerst in den sauren Magen.

Mit einer Besserung der Beschwerden ist allerdings erst nach ca. 1-2 Monaten zu rechnen. Die Darmflora

muß sich nach und nach aufbauen, das geht nicht von heute auf morgen. Die entsprechenden Bakterienpräparate sollten evtl. auch wiederholt werden. Denn durch einseitige Ernährung, Unverträglichkeiten und Einnahme von Medikamenten, verändert sich die Darmflora oft wieder.

**z.B. Zusatz-/Hilfsstoffe in Beutel:** Maisstärke, Maltodextrin, Fructooligosaccharide (FOS), Galactooligosaccharide (GOS), Polydextrose, Pflanzenprotein, Kaliumchlorid, Bakterienstämme\*, Magnesiumsulfat, Mangansulfat, Lactose oder Gelatine, Lactose, Natrium dodecylsulfat, Silicium dioxid

#### **Escherichia coli nach Nissle (nicht pathogener Keim)**

Bei entzündlichen Veränderungen im Darm oder Leaky gut oder reduzierten Escherichia coli Keimen sollte an das Präparat Mutaflor gedacht werden. Hier sind die Escherichia coli nach Nissle enthalten, nach Auskunft vom Hersteller ist dieser Keim nicht histamin bildend. Wenn verträglich solle dieses Präparat zum Einsatz kommen. Bitte auch hier eine vorherige Stuhlanalyse durchführen, sonst macht das keinen Sinn.

Auch wenn die E.coli Keime in der Stuhlanalyse deutlich erhöht sind, darf in entsprechenden Fällen das Präparat Mutaflor nach Nissle gegeben werden, da es zwar der selbe Name aber doch nicht der selbe Keim ist. Da solche Dinge ein Laie oft nicht weiß, gehört eine Therapie bei einer schwerwiegenden Erkrankung in die Hand von Fachleuten.

---

Hier ist eine Auflistung der unterschiedlichen Keime die in Probiotika angeboten werden. Bitte nehmen Sie dies nicht als absolut, denn oft finden sich vom Namen her eben Keime in einem Probiotikum, die hier als histaminbildend stehen und es dennoch nicht sind. Die Hersteller nehmen meistens nicht histaminbildende Keimgattungen, siehe Hinweis Dr. Wolz unten.

#### Probiotika sind

Probiotische Bakterien sind lebende Mikroorganismen, die dem Menschen einen gesundheitlichen Vorteil bringen, wenn sie in ausreichender Menge in den Darm gelangen.

#### Präbiotika sind

Ballaststoff wie Inulin oder Fructose-Oligosaccharide die zur Ernährung der Darmbakterien mitgegeben werden oder dem Präparat zugesetzt werden.

#### **Histaminsenkende Probiotika-Stämme**

- Bifidobacterium infantis produziert kein Histamin.
- Bifidobacterium longum hat, genau wie B. infantis, einen histaminsenkenden Effekt  
Gleichzeitig hilft es enorm bei akuten Durchfällen

#### **Neutrale Probiotika-Stämme**

- Bifidobacterien (alle)
- Lactobacillus gasseri
- Lactobacillus rhamnosus
- Lactobacillus salivarius

#### **Tyraminbildende Probiotika-Stämme –hemmen den Histaminabbau**

- Lactobacillus acidophilus einer anderen Quelle zufolge, produziert dieser Stamm kein Tyramin
- Lactobacillus helveticus
- Lactobacillus lactis einer anderen Quelle zufolge, produziert dieser Stamm kein Tyramin
- Streptococcus thermophilus

#### **Histaminbildende Bakterien im Darm**

- Lactobacillus reuteri
- Lactobacillus plantarum fraglich, es gibt unterschiedliche Studien
- Lactobacillus casei
- Lactobacillus fermentii / fermentum
- Lactococcus lactis einer anderen Quelle zufolge, produziert dieser Stamm kein Histamin
- Enterococcus faecialis
- Enterococcus faecium
- Escherischia coli

Quelle: <https://histaminentzug.de/die-10-besten-probiotika-bei-histaminintoleranz/>

---

### **Informationen von Dr. Wolz Hersteller von Probiotika**

Bakterien mit dem gleichen Namen z.B. Lactobacillus casei können je nach Herkunft und Verwendung Histamin erzeugen oder auch nicht. Bestimmte Untergruppen (4a und 5b) des Lactobacillus casei können sogar Histamin abbauen!

Um sicherzustellen, dass die Darmflora Präparate von Dr. Wolz kein Histamin erzeugen, werden diese bzw. deren verwendeten Bakterienstämme einem speziell entwickelten Testverfahren unterzogen. Ergebnis: Die eingesetzten Bakterienstämme / Probiotika enthalten keine Gene, die eine Bildung von Histamin begünstigen. Auch die Bildung anderer biogener Amine z.B. Tyramin können mit diesem Test ausgeschlossen werden. Darmflora plus select enthält keine histaminbildenden Bakterienstämme bzw. die enthaltenen Milchsäurebakterien enthalten keine Gene, die eine Bildung von Histamin begünstigen.

Quelle: <https://www.wolz.de/blog/enthalten-probiotika-histamin/>

---

### **MYRRHINIL-INTEST®**

MYRRHINIL-INTEST wirkt beruhigend auf die Magen- und Darmschleimhaut, hat entzündliche Eigenschaften.

**Myrrhe** wirkt desinfizierend und zieht die äußeren Schichten der Schleimhäute zusammen.

**Kaffeebohle** Kaffeebohle wird wegen seiner aufsaugenden („absorbierenden“) und zusammenziehenden („adstringierenden“) Eigenschaften von naturheilkundlichen Therapeuten geschätzt.

Die **Kamille** krampfstillend, entzündungshemmend, beruhigend, austrocknend, blähungsmindernd sowie wundheilend und antibakteriell.

---

### **Omega-3-Fettsäuren**

Leinöl oder Hanföl aber auch Fischöl.

#### **Fischöl von Norsan**

#### **Aussage des Herstellers Norsan, ein qualitativ sicher sehr gutes Fischöl.**

„Die Einnahme von Omega-3 Total ist unproblematisch. Aufgrund der schlechten Fettlöslichkeit von Histamin ist fachgerecht hergestelltes Fischöl bezüglich Histamin unbedenklich und hat somit keine Nebenwirkungen für Menschen mit einer Histamin-Intoleranz.“ Laut Hersteller

---

### **Heilerde**

Heilerde ist eine Möglichkeit schädliche Substanzen wie z.B. Histamin zu binden und aus dem Darm zu schleusen.

Aber Heilerde ist nicht intelligent, sie weiß nicht, welche Substanz schädlich ist und welche nicht. Heilerde nimmt also alles mit, was sie binden kann, ohne auf gut und böse zu achten.

Daher ehe ich es nur als Unterstützung wenn ganz akut Probleme bestehen, z.B. bei Sodbrennen ist es sehr hilfreich, aber auch mal bei Durchfallerkrankungen.

Es sollte stets im Abstand von wenigstens 2 Stunden zu wichtigen Medikamenten eingenommen werden, denn Heilerde kann auch wichtige Wirkstoffe resorbieren und nicht nur schädliche Substanzen.

---

### **Grundregulation nach Dr. Pischinger (1899-1983, Histologe und Embryologe**

Das System der Grundregulation findet nach Dr. A. Pischinger im Verband der Zellen, Gefäßendstrombahnen, Bindegewebszellen und Nervenendigungen statt. Es ist Gegenstand aller Entzündungs- und Abwehrvorgänge und zuständig für die Lebensgrundlagenfunktionen.

Anhaltende Störungen der Grundregulation behindern die Zellfunktion und können daher Krankheiten zur Folge haben.

Ziel ist es in der Behandlung die körpereigene Kraft zur Regulation wieder herzustellen. Hierzu gibt es in der Naturheilkunde vielfältige Therapieformen.

Wer mehr darüber wissen will kann hier nachlesen.

[http://www.semmelweis.de/pdf/57\\_kracke\\_pischinger.pdf](http://www.semmelweis.de/pdf/57_kracke_pischinger.pdf)

## Homöopathie und/oder Komplexhomöopathie

Eine gute Möglichkeit um einige Beschwerden zu verbessern ist die Homöopathie. Sie kann ergänzend zur Schulmedizin eingesetzt werden und hat sehr selten Nebenwirkungen.

Es gibt die Einzelhomöopathie und die Komplexhomöopathie.

In der Komplexhomöopathie sind bewährte homöopathische Wirkstoffe kombiniert, die sich bei der Behandlung in ihrer Wirkung ergänzen und so optimal und vielfältig helfen.

Die übliche Herstellung ist in Form von alkoholischer Lösung, auch Tabletten sind möglich oder eben Globuli. Das sind die kleinen weißen Kügelchen!!

Da Globuli nur aus Sacharose bestehen und der Wirksubstanz, dürfte dies die beste Möglichkeit sein.

- Aber Vorsicht es gibt auch Hersteller die verwenden Xylit – falls unverträglich. -

Leider gibt es nicht viele Hersteller von Globuli-Komplexmittel. Ich möchte aber dennoch einige nennen mit Beispielen.

**Firma Weleda** stellt Globuli Komplexmittel her - antroposophische Ausrichtung

**Firma Wala** stellt Globuli Komplexmittel her - antroposophische Ausrichtung

**Firma MetaFackler** hat Globuli Komplexmittel für Kinder was natürlich auch Erwachsene nehmen können

Infekt: Metaglobiflu Globuli ,

Bronchitis/Husten: Bronchobini Globuli

**Firma Heel:** bei Ekzem, Hautentzündungen: Cutacalmi Globuli

Schlafstörung Kinder: Lunafini Globulie

**Firma Orthim:** bei Schlafstörungen Seda-orthim Glob.

**Firma JSO Arzneimittel:** Fast ausschließlich Komplexmittel als Globuli. Mit diesen Komplexmitteln werden nahezu alle Funktions- und Krankheitsbereich des Menschen abgedeckt.

## Silent Inflammation – stille Entzündungen

Wichtig, es muß abgeklärt werden, ob in Ihrem Körper eine Entzündung abläuft, die vollkommen unbemerkt abläuft und doch großen Stress für Ihr Regulationssystem ist. Hierzu gehören Zahnherde, Implantate, Eitertaschen, nicht ausgeheilte Infektionskrankheiten wie Herpes, Borreliose, echte Grippe, auch eitrige Mandeln, entzündeter Blinddarm,

Laborbefund in 1. Instanz: **hochsensitives CRP** (C-Reaktives Protein)

(normaler CRP ist nicht sensibel genug)

Das hochsensitiv CRP weist deutlich niedrigere Werte nach, deshalb kann der Marker auch verborgene Entzündungen im Körper aufspüren. Bei einem hsCRP-Wert über 0,56 mg/l liegt eine Silent Inflammation vor.

Und natürlich gibt es noch sehr viel mehr hilfreiche „Naturheilkundliche Behandlungsmöglichkeiten“.

Dies aufzuführen würde ein Buch füllen.

Nach dem Motto „ Wer hilft hat recht“, ist jede Therapie die dem Patienten hilft die richtig.

Auch wenn man oft nicht gleich die Verbesserung hat oder „den Durchbruch“.

Aber auch kleine Schritte führen zum Ziel.

Jetzt müsste nur noch definiert werden,  
was ein normaler Mensch ist und  
was ein Mensch isst,  
wenn er normal isst. (aus dem Internet)

Andrea Heiss –  
Heilpraktikerin  
Badstr. 7  
73252 Unterlenningen (Baden-Württemberg)