

Deutsche Heilpraktiker Zeitschrift



DHZ



Kopfschmerzen ganzheitlich behandeln

Leitsymptom Kopfschmerz

– die Differenzialdiagnose

Histamin – der unbekannte Auslöser

Spannungskopfschmerz

Vier Fachleute – vier Behandlungsstrategien

Im Gespräch mit Rüdiger Dahlke

Jetzt neu mit:

- Abrechnungstipps
- Patienteninformationen
- Prüfungsfragen
- Wanderbeschreibung



Histamin – unbekannter Auslöser für Kopfschmerzen

Für ein gemütliches Abendessen mit Freunden, bei Kerzenlicht und leckerem Fisch, Wein und Käse, zahlen manche Menschen einen hohen Preis: Heftige Kopfschmerzen und Unwohlsein sind nicht selten die Folge.

Oft werden solche Beschwerden dann dem Alkohol, ganz allgemein dem Stress oder dem Wetter zugeschrieben. Dafür gibt es jedoch häufig keine Belege. Bei der Suche nach weiteren möglichen Auslösern für Kopfschmerzen stießen Wissenschaftler schon vor Jahren auf biogene Amine [2, 3], insbesondere das Histamin. Eine dänische Studie untersuchte, inwieweit die Inhalation von Histamin bei Migränepatienten Kopfschmerzen auslösen kann. Dabei wurden dosisabhängige Symptome nicht nur bei den Migränepatienten gefunden, sondern auch bei der gesunden Vergleichsgruppe [1].

Was ist Histamin?

Histamin ist ein biogenes Amin, das bei der Decarboxylierung von Histidin entsteht. Es ist an vielen menschlichen Körperfunktionen beteiligt und wird deshalb regelmäßig vom Organismus produziert. Blut- und Gewebezellen speichern es in einer inaktiven Form und setzen es bei Bedarf aus den Mastzellen frei, zum Beispiel wenn Histamin im Körper auf Allergene trifft. Histamin hat verschiedene physiologische Wirkungen: Es senkt den Blutdruck, erweitert Gefäße etwa der Haut und Schleimhaut und führt zu einer Kontraktion der glatten Muskulatur der Atemwege und des Magen-Darm-Traktes. Negative Auswirkungen sind das Auslösen von Heuschnupfen, Asthma bronchiale und Urtikaria. Bei Medikamentenallergien und -unverträglichkeiten spielt es ebenfalls eine wichtige Rolle.

Neben der körpereigenen Produktion nehmen wir Histamin auch durch Nah-

rung auf. Es befindet sich in fast allen Lebensmitteln, vor allem in jenen, die einen durch Mikroorganismen oder Bakterien unterstützten Reifungsprozess durchlaufen – wie etwa Sauerkraut.

Besonders histaminhaltige Nahrungsmittel

Fisch (z. B. Thunfisch, Makrele, Sardelle, Fischkonserven)
 Käse (z. B. Hartkäse, Emmentaler, Camembert, Roquefort, Brie)
 Hartwurst (z. B. Dauerwurst, Salami, Rohschinken)
 Gemüse (z. B. Sauerkraut, Spinat, Tomaten)
 Alkohol (z. B. Rotwein, Sekt, Weißwein, Bier)

Auch diese Lebensmittel enthalten biogene Amine: Schokolade, Nüsse, Eier, Milch, Ananas, Papayas, Erdbeeren.

Gesundheitliche Beschwerden werden durch eine Überbelastung des Organismus mit Histamin ausgelöst. Hierbei spielt es keine Rolle, ob es aus der Nahrung oral aufgenommen, eingeatmet oder

im Körper freigesetzt wurde. Aber auch fehlende Abbaumechanismen verursachen Beschwerden. In zu hohen Mengen kann Histamin bei allen Menschen schwere Krankheitszustände hervorrufen. Im Fall einer Histaminunverträglichkeit können schon geringe Mengen zu Beschwerden führen.

Abbaumechanismus für Histamin: DAO

Da sich der Körper deshalb wirksam vor dieser biologisch hochpotenten Substanz schützen muss, gibt es bereits im Darm eine erste Barriere: die Darmschleimhaut. Dort werden die biogenen Amine abgebaut. Das für die Zersetzung verantwortliche Enzym **Diaminoxidase** (DAO) wird von den Zellen der Darmschleimhaut, den Enterozyten, kontinuierlich produziert. Die DAO findet sich hauptsächlich im Dünndarm, in der Leber, den Nieren und in den weißen Blutkörperchen.

Beim gesunden Menschen wird die histaminreiche Nahrung also bereits im Darm weitgehend von Histamin befreit. Reste werden beim Durchtritt durch die Darmschleimhaut von der dort sitzenden DAO abgebaut. Ein wertvolles Co-Enzym ist übrigens das Vitamin B₆, wobei Menschen mit Histaminintoleranz (HIT) häufig erniedrigte Vitamin-B₆-Spiegel haben.



Abb. 1 und 2 Histaminhaltige Lebensmittel

DAO ist ein empfindliches Enzym, das von anderen biogenen Aminen, Alkohol oder auch Medikamenten gehemmt werden kann. Auch bei entzündlichen Darmerkrankungen ist die Produktion vermindert.

Cave: Viele Schmerzmittel können die DAO-Produktion blockieren oder die Freisetzung des Histamins aus den Mastzellen verstärken. Dies gilt auch für einige Schlaf- und Asthmamittel, Schleimlöser, Antihypertensiva und Antibiotika. Weisen Sie Ihre Kopfschmerz-Patienten unbedingt darauf hin!

Histaminintoleranz

Unter Histaminintoleranz (HIT) versteht man die Unverträglichkeit von mit der Nahrung aufgenommenem Histamin. Ursache kann ein Mangel an DAO oder ein Missverhältnis von DAO und Histamin sein.

Folgende Symptome können eine Histaminunverträglichkeit begleiten:

- Kopfschmerzen (bei Frauen auch verstärkt vor der Periode)
- Tachykardie
- Extrasystolen
- Magen-Darm-Beschwerden mit Durchfällen
- Hypotonie
- Schwellungen der Augenlider
- Gewebeödeme
- laufende Nase
- Hautrötungen und Hitzewallungen (Flushreaktionen)
- Schlafstörungen
- Erschöpfungszustände
- Gliederschmerzen.

Wahrscheinlich ist die Histaminintoleranz nicht angeboren, sondern erworben. Man schätzt, dass mindestens ein Prozent der Bevölkerung darunter leidet, wobei 80% der Erkrankten weiblich sind und sich in der Altersgruppe um 40 Jahre befinden. Das legt einen Zusammenhang mit der Abnahme weiblicher Geschlechtshormone nahe.

Wie behandelt man eine Histaminunverträglichkeit?

Da es bisher keinen bzw. kaum Ersatz für das Enzym DAO gibt, ist eine histaminfreie Diät die Therapie der Wahl. Dabei ist

zu beachten, dass der Histamingehalt mit zunehmender Reifung oder Gärung der Nahrungsmittel steigt. Die wichtigste Regel ist also, Esswaren möglichst frisch zu verzehren.

+++ Es gibt in Österreich die so genannten Pelind-Kapseln vom Hersteller Pelpharm, die DAO aus Schweinenieren enthalten. Bezugsadresse in Deutschland: Firma Medi-line, Tel. 06341/87329. +++

Raten Sie Ihren Patienten mit einer Überempfindlichkeit:

- nur ganz frischen Fisch essen bzw. auf Fische und Schalentiere verzichten,
- Hartkäse, Rohwurst und rohen Schinken, Avocados, Nüsse, Beeren, Tomaten, Bananen möglichst meiden,
- Lebensmittel, denen bei der Herstellung Mikroorganismen zugesetzt werden, wie z. B. Bier und Sauerkraut, mit Vorsicht genießen,
- alkoholische Getränke nur sparsam konsumieren,
- mit dem Heilpraktiker oder Arzt abzuklären, ob eventuell die verordneten Medikamente den Regulationsmechanismus stören können.

Empfehlen Sie Ihren Patienten:

- Schleip, T.: Einkaufsführer Histamin-Intoleranz. Stuttgart: Trias Verlag; 2006
- Schleip, T.: Köstlich Essen bei Histamin-Intoleranz. Stuttgart: Trias Verlag; 2006
- Schleip, T.: Histamin-Intoleranz. Stuttgart: Trias Verlag; 2004

Nachweis des DAO-Spiegels

Seit kurzem gibt es die Möglichkeit, die Aktivität von DAO im Blut zu messen. Mit Hilfe eines ELISAs ist es möglich, die Konzentration von DAO routinemäßig in Vollblut, Serum oder Plasma nachzuweisen. Die Aktivität der DAO im Blut korreliert mit der Histaminabbaukapazität des Organismus und stellt somit einen geeigneten Marker für die Diagnostik der Histaminintoleranz und assoziierter Krankheitsbilder dar.

+++ Info: Diaminoxidase-ELISA, Firma Demeditec, Tel. 0431/719 22 60. Die Untersuchung kostet 27,98 €. +++

Zwei weitere Phänomene können die Symptomatik der HIT noch wesentlich verschlimmern: das Leaky-Gut-Syndrom und der Befall mit *Helicobacter pylori*.

Ein Leck im Darm – das Leaky-Gut-Syndrom

Beim Leaky-Gut-Syndrom lockern sich die Tight junctions zwischen den Mucosazellen und damit steigt die Permeabilität der Darmschleimhaut. Ursache können unter anderem sein: falsche Ernährung, Einnahme von Schmerzmitteln und Antibiotika, Dysbiose des Darmes oder auch psychischer Stress. Die nun durchlässige Darmschleimhaut entlässt Stoffe wie etwa allergieauslösende Antigene und Histamin in die Blutbahn, die normalerweise nicht dorthin gelangen.

Die Praxis hat gezeigt, dass die bisher bekannte Allergie vom Soforttyp eigentlich didaktisch in drei Gruppen eingeteilt werden muss:

- a) klassische Soforttyp-Allergie durch spezifische IgE-Antikörper
- b) Histaminintoleranz
- c) Kombination aus a) und b).

Bei jeder dieser Gruppen kann das Leaky-Gut-Syndrom auftreten und noch einmal zu einer wesentlichen Verschlimmerung der Symptome führen. Labordiagnostisch lässt sich das Leaky-Gut-Syndrom über eine Erhöhung des Alpha-1-Antitrypsin-Spiegels im Stuhl erfassen. Eine Darmsanierung muss daher Bestandteil einer ganzheitlichen Kopfschmerztherapie und Allergiebehandlung sein [4].

Helicobacter pylori und Migräne

Auch ein Befall mit *Helicobacter pylori* wird häufig als Verursacher für Kopfschmerzen angenommen. Eine italienische Studie untersuchte 1998 die Folgen einer Eradikationstherapie an 225 Patienten mit primärer Migräne und einer Seroprävalenz von *Helicobacter* von 48. Bei 83 Prozent der Patienten mit erfolgreicher *Helicobacter*-Eradikation kam es in den nachfolgenden 24 Wochen zu einer signifikanten Besserung (77%) der Migräne oder zu völliger Symptombfreiheit (23%) [5], ein Ansatz also, der weiterverfolgt

werden sollte. Leider wurde die Studie weder randomisiert noch doppelblind durchgeführt. Eine neuere Studie aus der Türkei zu diesem Thema konnte ebenfalls bei 75 Prozent der von den Keimen befreiten Patienten eine Besserung der Migräne nachweisen [6].

Schlussfolgerung

Jahrelange Medikamenteneinnahme und ein volkswirtschaftlicher Schaden in Milliardenhöhe sind Anlass genug, nach neuen Diagnose- und Therapiemethoden für Kopfschmerzen zu suchen. Wenn Sie in diesem Zusammenhang bei Ihren Patienten auch an die Möglichkeit einer HIT, einer Helicobacter-Infektion oder eines Leaky-Gut-Syndroms denken, verbessern Sie deutlich die Chancen auf einen Behandlungserfolg bei chronischen Kopfschmerzen.



Literatur

- [1] Lassen L.H., Heinig J.H., Oestergaard S., Olesen J.: Histamin inhalation is a specific but insensitive test for migraine. Cephalalgia 1996;16; 550–553.
- [2] Jarisch R., Steinbrecher I.: Krankheitsbilder bei Histamin-Intoleranz (Kapitel 4.1 Kopfschmerzen). In: Jarisch R. (Hrsg): Histamin-Intoleranz, Histamin und Seekrankheit. Stuttgart und New York: Thieme Verlag; 2004: 54–57.
- [3] Millichap J.G., Yee M.M.: The diet factor in pediatric and adolescent migraine. Pediatr. Neurol. 2003; 28 (1); 9–15.
- [4] Liu Z., Li N., Neu J.: Tight junctions, leaky intestines and pediatric diseases. Acta Paediatr. 2005; 94 (4); 386–393.
- [5] Gasbarrini A., de Luca A., Fiore G. et al.: Beneficial effects of Helicobacter pylori eradication on migraine. Hepato-Gastroenterol. 1998; (45); 765–770.
- [6] Tunca A., Turkay C., Tekin O. et al.: Is Helicobacter pylori infection a risk factor for migraine? A case-control study. Acta Neurol. Belg. 2004 (Dec.); 104(4); 161–164.



Internet-Tipps

Deutscher Allergie- und Asthmabund e. V. (DAAB) www.daab.de
 Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. www.dge.de



Dr. rer. nat. Reinhard Hauss ist seit 1979 in eigener naturheilkundlicher Praxis tätig und seit 1985 biologischer und technischer Leiter eines medizinisch-mikrobiologischen Labors in Eckernförde. Er ist Kommissionsmitglied am BGA in Berlin. Zahlreiche Fach- und Buchbeiträge sowie Vorträge im In- und Ausland.

Christiane Pies ist Diplom-Biologin, mit Schwerpunkt im Bereich der Immunologie und medizinischen Mikrobiologie. Seit 1993 lfd. wissenschaftliche Mitarbeiterin im Labor Dres. Hauss, Vorträge und Veröffentlichungen zu serologischer Diagnostik, PCR-Technik und Gensonden-Analytik.

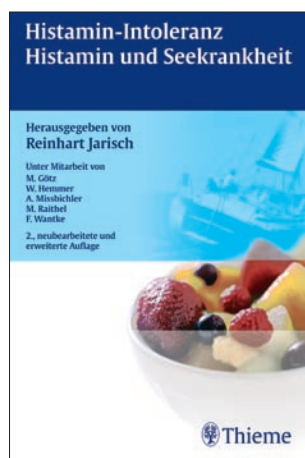
Dr. rer. nat. R. Hauss
Christiane Pies, Dipl. Biol.
 Kieler Str. 71 · 24340 Eckernförde
 E-Mail: laborinfo@t-online.de
 Tel. 043 51 - 71 26 81



DHZ plus

Die DHZ verlost dreimal das Buch zum Thema.

Jarisch, R.: Histamin-Intoleranz



und Seekrankheit.

Schicken Sie eine Postkarte an die DHZ-Redaktion mit dem Stichwort »HIT«. Einsendeschluss ist der 31.5.2006.

Der Schmerzmittelkopfschmerz

Alle Kopfschmerz-Medikamente können selbst Kopfschmerzen verursachen, wenn sie zu oft, zu lange oder zu hoch dosiert eingenommen werden. Dies äußert sich meist als Dauerkopfschmerz, der häufig schon morgens besteht. Deshalb sollten Patienten Schmerzmittel höchstens an 10 Tagen im Monat und maximal drei Tage hintereinander einnehmen. Mindestens 20 Tage im Monat müssen also schmerzmittelfrei sein, rezeptpflichtige Mittel und Niedrigstdosierungen eingerechnet. Der Schmerzmittelkopfschmerz ist nur durch den Entzug der eingenommenen Präparate zu behandeln! Dabei tritt häufig ein typischer Entzugskopfschmerz auf, der etwa drei bis höchstens zehn Tage anhält und oft begleitet wird von vegetativen Symptomen wie Schwindel, Übelkeit, Schlaflosigkeit oder innerer Unruhe.

Beim langsamen Absetzen der Medikamente sollte der Patient psychisch unterstützt und mit heilpraktikertypischen Verfahren (z. B. Neuraltherapie, Akupunktur, Homöopathie, Ausleitungsverfahren, Phytotherapie, Reflexzonen-therapie) begleitet werden. In schweren Fällen ist für den Entzug ein stationärer Aufenthalt erforderlich.

Meist übersehen, doch praxisrelevant: kopfschmerzauslösende Medikamente

Wenn Ihr Patient (auch) schulmedizinische Medikamente einnimmt, sollten Sie diese als mögliche (Mit-)Verursacher von Kopfschmerzen in Betracht ziehen.

Dies gilt vor allem für Analgetika, Antiarrhythmika, Antirheumatika, Barbiturate, Benzodiazepine, Bromocriptin, Carbamazepin, Diuretika, Gestagene, Glukokortikoide, Griseofulvin, Herzglykoside, Kalziumantagonisten, Lipidsenker, Metronidazol, Muskelrelaxanzien, Nitrate, Östrogene, Ovulationshemmer, Pentoxifyllin, Phenytoin, Rifampicin, Sekalealkaloide, Theophyllin.

Elvira Bierbach
 Kreuzstraße 32 · 33602 Bielefeld
 E-Mail: e.bierbach@freenet.de

