



HISTAMIN-INTOLERANZ

Wichtige Mikronährstoffe & Co für den energetischen Test bei Histaminintoleranz aktiv im Darm

Kategorie	Stoff	Funktion bei HIT
Mineralstoffe	RAH 07.13 Magnesium	Mastzellstabilisierung, Enzymaktivierung, beruhigt Nerven/Darm
	RAH 07.11 Calcium	Wichtig für Mastzellmembran, stabilisiert Ausschüttung von Histamin
Spurenelemente	RAH 07.23 Kupfer	Cofaktor der DAO (Diaminoxidase) – essenziell für Histaminabbau
	RAH 07.22 Zink	Stabilisiert Mastzellen, unterstützt Leberentgiftung, antioxidativ
	RAH 07.25 Molybdän	Cofaktor für den Abbau anderer biogener Amine → entlastet Histaminstoffwechsel
	RAH 07.29 Selen	Antioxidativ, schützt DAO vor oxidativem Stress
	RAH 07.24 Mangan	Cofaktor antioxidativer Enzyme (SOD) → reduziert Mastzellaktivierung
Vitamine (fettlöslich)	RAH 07.32 Vitamin D	Reguliert Immunsystem, hemmt Mastzellaktivität
	RAH 07.31 Vitamin A	Stärkt Darm- und Schleimhautbarriere (wichtig gegen Histamin Leck)
	RAH 07.33 Vitamin E	Antioxidativ, schützt Mastzellen und DAO
Vitamine (wasserlöslich)	RAH 07.46 Vitamin B6 (Pyridoxin)	Cofaktor der DAO – ohne B6 kaum Histaminabbau möglich
	RAH 07.41 Vitamin C	Senkt Histaminspiegel direkt, wirkt wie natürliches Antihistaminikum
	RAH 07.49 Vitamin B12 + Folsäure (B9)	Notwendig für HNMT (zweites Histamin-abbauendes Enzym, Methylierung)
	RAH 07.43 Vitamin B2, RAH 07.43 Vitamin B3	Unterstützen Energiestoffwechsel der DAO-produzierenden Zellen
Enzyme	RAH 09.89 DAO (Diaminoxidase)	Hauptabbau von Histamin im Darm (braucht Kupfer + B6)
	HNMT (Histamin-N-Methyltransferase)	Abbau in der Leber & Zellen (braucht B12 + Folsäure)
	RAH 09.88 Aldehyd-Dehydrogenase ALDH	Entlasten Histaminabbau, bauen andere Amine & Toxine ab
	RAH 09.909.08 Cytochrom 1A2	
	RAH 09.09 Cytochrom 2C9	
	RAH 09.10 Cytochrom 2D6	
	RAH 09.11 Cytochrom 3A4	
	RAH 09.12 Cytochrom-c-Reduktase	
Probiotika (geeignet)	RAH 09.13 Cytochrom P450	Entlasten Histaminabbau, bauen andere Amine & Toxine ab
	RAH 09.14 Cytochromoxidase	
Probiotika (geeignet)	RAH 07.60 Probiotische Bakterien gesamt, RAH 07.64 Bifidobakterium longum, RAH 07.70 Bifidobakterium infantis, RAH 07.68 Lactobacillus plantarum	Schutz und Barriere Können Histamin abbauen oder Mastzellen beruhigen
Fettsäuren	RAH 07.80 Fettsäuren gesamt	Antientzündlich stabilisieren Mastzellen, stärken Darmbarriere

Ergänzend dazu z. B.

RAH 46.40 Dünndarm gesamt

RAH 46.50 Dickdarm gesamt

Relevante Entgiftungsprogramme, besonders empfehlenswert bei HIT

Darm RAH 31.61,

Pankreas RAH 31.59,

Schleimhäute (RAH 31.56 sind für DAO-relevante Histaminprobleme interessant, da sie die Aufnahme und Darmbarriere beeinflussen.

Relevante Aminosäuren als Indikatoren bei HIT in der Zelle

Aminosäure	Bedeutung für Histamin	Hinweis bei Defizit/Problemen
RAH 10.39 L-Histidin	Vorläufer von Histamin → wird durch Histidindecaboxylase zu Histamin umgewandelt	Hohe Zufuhr oder Umwandlung = Histamin Belastung ↑.
RAH 10.14 L-Methionin (10.14)	Methylspender → Cofaktor für HNMT (Histaminabbau intrazellulär)	Mangel → HNMT arbeitet schlechter → Histamin ↑.
RAH 10.35 L-Cystein	Bestandteil von Glutathion → schützt DAO/HNMT vor oxidativem Stress	Mangel → Enzymaktivität sinkt, Histaminabbau gestört.
RAH 10.36 L-Glutamin	Nährstoff für Darmzellen → stärkt Darmbarriere (wichtig bei HIT)	Defizit → Darmdurchlässigkeit ↑ → Histaminbelastung ↑.
RAH 10.43 L-Homocystein	Produkt des Methylierungszyklus, eng verbunden mit Methionin/B-Vitaminen	Erhöhtes Homocystein = gestörte Methylierung → HNMT-Schwäche.

Ergänzend dazu z.B.

Cofaktoren wie

RAH 07.46 Vitamin B6

RAH 07.48 Vitamin B9 Folsäure

RAH 07.49 Vitamin B12

RAH 30.00 Zelle und Gewebe gesamt

31.10 ATP-Produktion gesamt

31.50 Entgiftung

RAH 48.10 Leber gesamt

RAH 54.00 Nervensystem gesamt

RAH 64.27 Histamin

Relevante Entgiftungsprogramme, besonders empfehlenswert bei HNMT:

31.60 Entgiftung Leber, Hauptorgan für Histaminabbau und Methylierung

31.62 Entgiftung Niere, wichtiger Ausscheidungsweg für Histaminabbauprodukte

31.55 Entgiftung intrazellulär, Histamin wird zellintern abgebaut – Zellgesundheit entscheidend

31.51 Entgiftung Blutssystem, (Transport und Abbau von Histaminmetaboliten

31.66 Entgiftung Endotoxine (optional, reduziert Histaminausschüttung bei Immunstress)