



Und so geht es weiter. Ich werde Dauergast beim HNO-Arzt. Immer wieder mal nehme ich Antibiotika und Kortison.

Am 12.04.19 dann die Nasenpolypen-OP, in Vollnarkose.

**Ende Mai 2020 habe ich wieder einen Chronik-Beitrag verfasst.** Eine Woche zuvor hatte ich auf der Seite des *IMD Institut für Medizinische Diagnostik Berlin-Potsdam* einen Beitrag gelesen, in dem die Ursachen für eine Histaminintoleranz beschrieben werden. **Zwei Enzyme** spielen dabei die entscheidende Rolle, **DAO** und **HNMT**. Aber lesen Sie selbst ...

**27.05.2020** - Bis zum 25.Juni 2018 hatte ich nie Probleme mit chronischer Nasennebenhöhlenentzündung, Geruchsverlust und Schleimbildung auf den Bronchien.

*Die Odyssee zu mehreren Ärzten - Allgemein-Ärzte, HNO-Arzt, Lungenfacharzt (LFA)- hatte als direkte effektive Resultate nur, dass meine Nasenpolypen in 2019 entfernt wurden, meine Lunge getestet wurde, mir Allergien und Asthma(!?) bestätigt wurden und dass ich schlimme Nebenwirkungen von einer Kortisontherapie bekam. Eine weitere Nasenpolypen-OP für das zweite Quartal 2020 war im Oktober 2019 im Gespräch.*

*(Wieso überhaupt Asthma? Ich hatte keinerlei Atemprobleme, „nur“ die Schleimbildung auf den Bronchien, ich war beim Sport nicht beeinträchtigt...) Ein positiver Nebeneffekt ist, dass ich mich im Internet enorm weitergebildet habe, vor allem in Bezug auf Histaminintoleranz. So habe ich am 1.April einen Artikel im Netz gefunden, in dem es um Histamine geht und um Histaminintoleranz. Gleich habe ich begonnen, Histamin zu vermeiden und auch die Histaminliberatoren zu minimieren (dunkle Schokolade, alter Käse) ... mit etwas Erfolg: mein Geruch funktioniert wieder besser, aber nicht so gut wie vor dem Ereignis Mitte 2018. **Und was ich gestern und heute fand, hat mir dann die Augen richtig weit geöffnet:***

**1.** Neben dem Enzym **DAO** (Diaminoxidase), das **im Blut** befindliches Histamin abbaut, gibt es das Enzym **HNMT** (Histamin-N-Methyltransferase, das **in Leber, Niere, im ZNS und in der Bronchialschleimhaut(!)** vorhandenes **intrazelluläres** Histamin abbaut. Das HNMT wird unter anderem durch **H1-Antihistaminikum blockiert**, Histamin wird nicht abgebaut.

*H1-Antihistaminika sind die neuen Antihistaminika, die nicht mehr müde machen. Cetirizin gehört dazu, auch Lergonix, das mir in Portugal verschrieben worden war. Über viele Monate habe ich sogar täglich zwei Pillen geschluckt (so die Empfehlung der Ärztin, die mich zum LFA geschickt hatte).*

**2. DAO**, das ich jetzt seit fünf Tagen einnehme, kann ohne Kupfer nicht normal arbeiten. **Zu viel Zink** im Blut erschwert aber die Resorption von Kupfer im Darm.

**Zu viel Zink -> zu wenig Kupfer -> Histamin wird nicht ausreichend abgebaut.** Und da habe ich es! Seit mindestens Juli 2018 (!) schlucke ich jeden Tag mindestens **60 mg Zink zusätzlich**, die empfohlene Gesamtmenge ist **10 mg** für erwachsene Männer; vor allem Vollkornprodukte und auch Haferflocken sind natürliche Zinklieferanten. Aber auch die Prostata-Pillen enthalten pro Stück 5 mg Zink, ich nehme zwei Stück am Tag. Das Zink-Präparat hat pro Pille 50 mg. **Ich habe mich regelrecht vergiftet und die DAO-Funktion drastisch behindert!**

Mit beiden Stoffen, die den normalen Histaminabbau in meinem Körper erschweren bzw. verhindern, Cetirizin und extra Zink, höre ich ab heute (27.05.20) auf, für immer! Das überschüssige Zink muss aus dem Körper raus, und das wird wahrscheinlich viele Tage dauern, ich schätze 10 bis 20 Tage. Erst dann kann das DAO wieder normal arbeiten. Das HNMT sollte schneller wieder normal arbeiten können.

Vielleicht wird dann alles wieder normal, und ich kann auch wieder dunkle Schokolade essen, Parmesan und Balsamico-Essig im Salat, ohne den Geruch zu verlieren!

Ändert sich nichts, werde ich ... einen Termin bei einem Allergologen machen und den Artikel des Berliner Labors zeigen ... . Notfalls bezahle ich die Untersuchungen und Auswertungen dann auch selbst.

**Stand 19.08.2020** – Ich bin wieder gesund! Seit ungefähr vier Wochen, seit Mitte Juli. Ich kann wieder perfekt riechen, habe keinen Schleim mehr in den Nebenhöhlen oder auf den Bronchien.

Die Einnahme des Enzyms DAO zusammen mit dem Verzicht auf extra Zink und Cetirizin und dem Minimieren von Histamin in Essen und Trinken haben funktioniert!

DAO (Name des Präparats: *Migrasin*) nehme ich vor jeder Mahlzeit ein, also zwei Mal am Tag. Lebensmittel mit besonders viel Histamin (Wert 3 in der Histamintabelle) lasse ich noch weg, Lebensmittel mit Wert 2 esse ich nur selten. Mit Lebensmitteln mit dem Wert 1 komme ich jetzt gut klar, ich habe keine Symptome. (Die komplette Lebensmittel-Tabelle findet Ihr unter diesem Link: [https://www.mastzellaktivierung.info/de/downloads.html#lm\\_de](https://www.mastzellaktivierung.info/de/downloads.html#lm_de) und hier die erste Datei anklicken **FoodList Histamin,DE,alphabetisch,mit Kategorien.**)

## Woher kam eigentlich meine Histamin-Intoleranz?

Da habe ich eine starke Vermutung. Es gibt die angeborene HI und die sekundäre HI, die erworbene. Ich vermute, dass ich die HI Mitte 2018 bekommen habe, als meine Darmflora schwer beschädigt war und ich zur Reparatur sehr viele sehr stark histaminhaltige Lebensmittel gegessen habe. Dazu kam, dass ich viel Zink zusätzlich geschluckt habe, bewusst und unbewusst, zum Leidwesen des DAO. Und schließlich hat das Antihistaminikum Cetirizin (bzw. Lergonix) dem HNMT die Arbeit fast unmöglich gemacht.

Werde ich jetzt immer DAO einnehmen, mein Leben lang?

Das glaube ich nicht. Ich glaube, dass mein Körper irgendwann wieder im Gleichgewicht sein wird hinsichtlich Histaminkontrolle und –abbau. Dann kann ich wieder dunkle Schokolade essen und alten Käse, auch mal ein Glas Rotwein trinken zum Käse, ohne dass in der Nase wieder alles zuschwillt. Und das auch ohne DAO vorher. Ich werde es bald mal ausprobieren.

*Aber im Sommer schmeckt ein Glas kalter Weißwein sowieso viel besser als ein 18-Grad-warmer Rotwein! Und auch ohne Wein, egal welcher Farbe, ist das Leben schön!!! ... nur ohne dunkle Schokolade fehlt was, wirklich!*

Hier noch ein paar Links zu Webseiten, die sich umfassend mit Histaminen beschäftigen:

<https://www.histaminarme-ernaehrung.de/joghurt-histamin/>

<https://www.netdokter.at/krankheit/histaminintoleranz-8108>

<https://www.dr-susanne-weyrauch.de/vorschlaege/vorschlaege-human/biogene-amine>

Und dieser Beitrag der *Schweizerischen Interessengemeinschaft Histamin-Intoleranz (SIGHI)* spricht darüber, dass Diagnosen immer noch schwer zu stellen sind:

[https://www.histaminintoleranz.ch/de/einleitung\\_kurzfassung.html](https://www.histaminintoleranz.ch/de/einleitung_kurzfassung.html)