

# Wasser – das natürliche Antihistaminikum

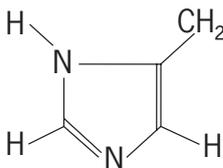
## Bei Asthma und Allergien

Histamin gehört zu einer Gruppe von Eiweißsubstanzen, die in der Fachliteratur unter dem Begriff „biogene Amine“ bekannt sind und zu der Gruppe der Gewebshormone wie Gastrin, Renin und Serotonin gehören. Histamine sind niedermolekulare Verbindungen, die im Tier- und Pflanzenreich weit verbreitet sind und als körpereigene Botenstoffe vielfältige Aufgaben erfüllen.

### Biochemie von Histamin

Durch Decarboxylierung von Histidin entsteht Histamin, das u. a. für allergische und pseudo-allergische Reaktionen im Körper verantwortlich ist.

Histidin wiederum als Aminosäure ist während der Wachstumsperiode für den Gewebenaufbau wichtig, da der Körper nicht in der Lage ist, den Ring im Histidin-Molekül zu bilden:



Histamin stimuliert die Salzsäuresekretion, senkt den Blutdruck, steigert die Darmperistaltik und ist entzündungsfördernd. Es ist vorwiegend in den Mastzellen und in geringen Mengen auch in den basophilen Leukozyten und den Thrombozyten gespeichert. Histaminanreicherungen finden sich in bestimmten Stammhirnregionen, v. a. im Hypothalamus, so dass eine Funktion als Neurotransmitter ebenfalls als wahrscheinlich gilt. Die Freisetzung von Histamin kann durch verschiedene exogene und endogene Prozesse ausgelöst werden, wie z. B. IgE, bestimmte Pharmaka und Röntgenkontrastmittel, bei Verbrennungen und Entzündungen und durch einen Endotoxinschock. Auch Kälte und Magnesiummangel können über die Stimulierung der Histidin-Decarboxylase zu einer vermehrten Histaminbildung führen.

### Wo kommt Histamin noch vor?

Auch bestimmte Nahrungsmittel wie z. B. Käse (lange gereift), Bier, Sauerkraut, geräucherte Fleischwaren, Schokolade, Kakao, Erdnüsse, hefehaltige Würzmittel und Brotaufstriche, schwarzer Tee und Rotwein sind sehr histaminreich, wobei es je nach Herstellung der einzelnen Lebensmittel starke Schwankungen geben kann. Frischer oder so-

fort tiefgekühlter Fisch enthält im Gegensatz zu Dosenfisch fast kein Histamin. Bei Käse sind Frischkäsesorten wie Hüttenkäse, Topfenaufstriche, kleine Mengen Weichkäse und weiche Schnittkäse (Butterkäse) gut geeignet für histaminempfindliche Menschen. Alkohol ist nicht nur wegen der großen Mengen an Histamin problematisch, sondern weil der Histaminabbau im Körper zusätzlich durch den Alkohol gehemmt wird. Sekt enthält am meisten Histamin, Bier am wenigsten (Cave: Menge!). Im Übrigen schwankt der Histamingehalt auch abhängig von Jahrgang, Weinbauer und den hygienischen Bedingungen bei der Herstellung.

### Welche Rolle spielt das Histamin?

Histamin ist nicht nur an der Regelung des Wasserhaushalts beteiligt, sondern auch an den Abwehrsystemen des Körpers gegen Bakterien, Viren und Fremdstoffe (Chemikalien und Proteine). Ist der Wassergehalt des Körpers normal, laufen diese Prozesse unmerklich ab.

### Was ist das Besondere bei Asthma und Allergien?

Asthma und Allergien sind Anzeichen dafür, dass der Körper die Produktion von Histamin erhöht hat und gleichzeitig das Immunsystem anregt, für die Ausschüttung von immer mehr Histamin zu sorgen. Immer mehr Zellen werden gebildet, immer mehr Histamin wird hergestellt und ausgeschüttet.

Bei Asthmatikern wurde festgestellt, dass der Histaminanteil im Lungengewebe erhöht ist und dass durch das Histamin die Bewegung der bronchialen Muskulatur

geregelt wird. Die Lunge ist einer der Orte, an denen beim Atmen Wasser durch Verdunstung verloren geht. Das Histamin führt zu einer Verengung der Bronchien, wodurch beim Atmen weniger Wasser verdunstet – und im Körper gehalten werden kann.

Ist der Körper jedoch stark dehydriert wird die wasserregulierende Aktivität des Histamins übersteigert.

Zusätzlich werden durch das Immunsystem histaminproduzierende Zellen angeregt, überproportional große Mengen an Transmittern auszuschütten, die eigentlich für andere Aufgaben vorgesehen sind.

In Tierversuchen hat sich gezeigt, dass mit einer konsequenten täglich erhöhten Wasserzufuhr die Histaminproduktion der Zellen nachlässt.

Somit können sowohl Asthma als auch Allergien durch regelmäßiges Trinken von Wasser behandelt werden.

Je nach Schwere der Symptome zeigen sich nach einer bis vier Wochen regelmäßiger Wasserzufuhr erste Ergebnisse, was ich auch in meiner Praxis mehrfach nachvollziehen konnte.

### Als grobe Faustregel gilt:

Pro Kilogramm Körpergewicht sollte über den Tag verteilt 30-35 ml stilles, mineral- und



Dipl. Ing. (FH)  
Ulrike Metzler

ist Heilpraktikerin. Nach ihrem Studium der Ernährungstechnik und einer Ausbildung bei Dr. M.O. Bruker ist sie heute in eigener Praxis mit dem Schwerpunkt naturheilkundliche Schmerztherapie niedergelassen.

### Kontakt:

Wasserrolle 2, D-65201 Wiesbaden  
Tel.: 0611 / 2046884, Fax: 0611 / 2046883

---

schadstoffarmes Wasser getrunken werden, das wären bei einem 60 Kilogramm schweren Menschen ca. zwei Liter pro Tag. Parallel dazu sollte die Salzzufuhr optimiert werden, da Wasser, Salz und Kalium zusammen den Wasserhaushalt des Körpers regulieren.

Normalerweise verhindern Adrenalin oder seine chemischen Ersatzstoffe bei überschießender Histaminausschüttung die Entstehung von Asthma und Allergien. Adrenalin ist nämlich das natürliche Antidot des Histamins. Ein oder zwei Gläser Wasser stimulieren das sympathische Nervensystem, mindestens 90 Minuten lang verstärkt Adrenalin auszuschütten. Wasser wirkt in dieser Weise einer gesteigerten Histaminaktivität direkt entgegen. Auch Sport verstärkt die natürliche Aktivität von Adrenalin im Körper.

## Fazit

Asthma und Allergien sind - wie viele andere Zivilisationserkrankungen auch - Notsignale, mit denen der Körper auf seinen Wassermangel hinweist. Es muss nach den oben beschriebenen Erkenntnissen nicht ausschließlich und immer mit Antihistaminika behandelt werden, sondern erst einmal mit Wasser, dem Lebensmittel Nr. 1 – nach dem Sauerstoff – in Verbindung mit einer ausgewogenen, vollwertigen und histaminarmen Ernährung. Wenn nötig können adäquate naturheilkundliche Medikamente hinzukommen.



## Literaturhinweise

Ibrahim Elmadfa / Claus Leitzmann: Ernährung des Menschen

Dr. med. F. Batmanghelidj: Wasser, die gesunde Lösung

Dr. med. F. Batmanghelidj: Sie sind nicht krank, Sie sind durstig!

Michael Martin: Labormedizin in der Naturheilkunde