

Histamin-Intoleranz Test

Der cerascreen Histamin-Intoleranz-Test ist ein diagnostischer Selbsttest zur Probenahme mit anschließender kostenloser Einsendung an unser Diagnostik-Fachlabor. Kunden erhalten hierbei einen ausführlichen Ergebnisbericht mit Handlungsempfehlungen und Gesundheitstipps.

Mit dem Histamin-Intoleranz-Test wird die Menge des Enzyms Diaminoxidase (DAO) im Blut bestimmt und interpretiert. Dieses Enzym baut den Abwehrstoff Histamin im Körper ab. Ist DAO in zu geringer Konzentration vorhanden, kann es zu einer Überreaktion gegen Histamin kommen.



Rund um die Uhr



einfach & schmerzfrei zu Hause durchführen



Keine An- und Abreise zum Arzt



umfangreicher Ergebnisbericht



Telefon-Hotline mit Experten



Ergebnisse innerhalb weniger Tage

Was ist eine Histamin-Intoleranz und wie entsteht sie?

Die Histamin-Intoleranz tritt laut offizieller Zahlen bei etwa 3% der mitteleuropäischen Bevölkerung auf. Die Zahl der unerkannten Fälle ist aber deutlich höher.

Histamin ist ein Neurotransmitter und Gewebshormon und ist im menschlichen Körper an der Abwehr von nicht erwünschten Stoffen beteiligt. Eine Histamin-Intoleranz ist Folge eines Ungleichgewichtes zwischen produziertem Histamin und abgebautem Histamin. Ein gestörter Histamin-Abbau entsteht in der Regel durch eine verminderte Konzentration des Enzyms DAO im Blut, welches für den Abbau von Histamin zuständig ist. In den meisten Fällen liegt die Ursache für eine zu geringe DAO-Konzentration in einer Störung des Darms. Dadurch kann es zu Entzündungen der Darmschleimhaut kommen und daraufhin zu einer verminderten DAO-Enzymproduktion.

Der übliche Wert für die DAO-Konzentration liegt bei mindestens 10 U/ml. Liegt der Wert darunter, ist eine Histamin-Intoleranz wahrscheinlich oder, bei sehr geringer Konzentration von unter 3 U/ml, stark ausgeprägt. Ein zu geringer DAO-Wert führt somit zu einer Überreaktion auf Histamin, welche sich durch zahlreiche allergietypische Symptome äußert. Histamin ist in vielen Nahrungsmitteln enthalten. Diese werden bei einer Histamin-Intoleranz schlecht vertragen. Dazu zählen vor allem Nahrungsmittel, die einen natürlichen Reifeprozess durchlaufen, z. B. Käse, Wein und Tomaten. Weiterhin enthalten vor allem Zitrusfrüchte, Sauerkraut, Spinat, Nüsse, Hülsenfrüchte und Schokolade sehr viel Histamin.

Diese Liste ist jedoch bei weitem nicht vollständig, und es ist überaus wichtig genau zu wissen, welche Lebensmittel verträglich sind und welche besser gemieden werden sollten.

Häufige Symptome einer Histamin-Intoleranz

- Kopfschmerzen und Schwindel
- Hautrötung, Juckreiz und Nesselsucht
- Magen-Darm-Beschwerden
- Übelkeit
- Kreislauf-Beschwerden
- Asthma, verengte oder rinnende Nase
- Starke Menstruationsbeschwerden oder Blasenentzündung

Das Histamin-Intoleranz-Testkit besteht aus

- einer ausführlichen, bebilderten Anleitung, in der die gesamte Testdurchführung und die Online-Registrierung des Tests erklärt wird
- dem Blutentnahme-Set, bestehend aus Transportröhrchen, Blutauffangröhrchen, 2 Lanzetten CE 0344, Pflaster, Tupfer und Desinfektionstuch,
- einem frankierten Rücksendeumschlag, in dem die Blutprobe kostenlos an das cerascreen-Labor gesendet wird,
- einer Aktivierungskarte mit Test-ID zur Registrierung des Tests.

Wie funktioniert der Histamin-Intoleranz Test?

cerascreen Tests sind schnell, einfach und sicher. Aufgrund neuester laboranalytischer Verfahren ermöglichen sie Blutanalysen mit nur sehr wenig Blut aus dem Finger (300 µl = ca. 8 Blutropfen).

Mithilfe des Blutentnahmesets wird einfach und schmerzfrei eine kleine Blutprobe aus dem Finger entnommen und in dem beiliegenden Rücksendeumschlag kostenfrei an unser diagnostisches Fachlabor geschickt.

Dort wird die Konzentration des für den Histamin-Abbau wichtigen Enzyms DAO gemessen und bewertet. Der individuelle Ergebnisbericht ist wenige Werkstage später im persönlichen Online-Kundenbereich einzusehen. Neben einer detaillierten Auswertung des Testergebnisses werden Empfehlungen und Tipps gegeben, was bei Vorliegen einer Histamin-Intoleranz getan werden kann. Sie erfahren unter anderem, welche Nahrungsmittel gemieden werden sollten, welche Vitamine und Spurenelemente besonders wichtig sind und was hinsichtlich Einflüssen bestimmter Medikamente beachtet werden sollte.

Für wen eignet sich der Histamin-Intoleranz Test?

Der cerascreen Histamin-Intoleranz-Test eignet sich für alle Personen, die sich häufig nach dem Verzehr von Nahrungsmitteln unwohl fühlen oder durch verschiedene Symptome wie Kopfschmerzen, Übelkeit, Atemnot, Magen-Darm-Beschwerden oder Hautausschläge beeinträchtigt werden.

Alle Vorteile im Überblick

- individuelle Auswertung
- von Experten entwickelt
- sicher und vertraulich
- Analyse im Fachlabor
- eigener, sicherer Kundenbereich
- persönliche Beratung