

# KOSMETIK

05.2022 | 7,50 € | CHF 14,40

international



BEAUTY IS BACK

#weareBEAUTY

Clean-Behauty, Naillympia,  
Riccardo Simonetti und viel mehr!  
[beauty.de/fachprogramm](http://beauty.de/fachprogramm)

## Meer und mehr

Wirkstoffe aus dem Ozean  
in der Kosmetik

BEAUTY  
DÜSSELDORF

6.-8.5.2022

[www.beauty.de](http://www.beauty.de)



# Kritische Kombination

Sekt und Erdbeeren, ein tolles Team! Doch wer eine **Intoleranz gegenüber Histamin** hat, sollte auf diesen Genuss besser verzichten – ebenso wie auf einige kosmetische Inhaltsstoffe. Neben einer Ernährungsumstellung kann eine auf die Intoleranz abgestimmte Pflege helfen, die Haut zu stärken und zu beruhigen

**U**nverträglichkeiten und Allergien machen sich häufig auch an der Haut bemerkbar. Vor allem eine Intoleranz gegenüber Histamin, das in vielen Lebensmitteln und in unseren Zellen vorkommt, kann zu unschönen Symptomen und Beschwerden führen.

Histamin ist ein **natürlicher Botenstoff**, der vom Organismus selbst gebildet wird. Er wird u. a. für so wichtige Funktionen benötigt wie die Regulation des Blutdrucks und spielt als Neurotransmitter eine Rolle beim Schlaf-Wach-Rhythmus (siehe Kasten S. 42). Braucht der Körper das Histamin nicht mehr, wird es durch das Enzym Diaminoxidase abgebaut. Ein Mangel oder eine Fehlfunktion dieses Enzyms führt zu einer Histaminintoleranz.

Neben einer genetischen Veranlagung sowie chronischen Erkrankungen können **äußere Faktoren** Histamin freisetzen und

somit eine Intoleranz triggern und auslösen. Hierzu zählen z. B. Alkohol oder bestimmte Medikamente, die die Diaminoxidase vorübergehend blockieren. Zusätzlich können eine histaminreiche Ernährung und Stress zu einem Überschuss an diesem Botenstoff führen, von dem jeder betroffen sein kann.

Auf die erhöhte Menge an Histamin reagiert der Körper bei einer Intoleranz mit **Symptomen** wie Hautrötungen, Nesselsucht, Juckreiz, Herzerassen, Kopfschmerzen, Atembeschwerden und Magen-Darm-Beschwerden. Die Symptome als solche sowie deren Intensität sind sehr individuell und reichen von einer kurzfristig laufenden Nase über starken Juckreiz bis hin zu schweren Migräne- und Atemnotattacken.

## Auslöser für Quaddeln & Co.

Auf der Haut zeigt sich eine Histaminintoleranz vor allem in Form der **Urtikaria** sowie als starker Juckreiz. Charakteristisch für die Urtikaria (Nesselsucht) sind Quaddeln, Schwellungen im Gesicht, Juckreiz und Hautrötungen. Das erhöhte Vorkommen von Histamin erhöht die Durchlässigkeit der Blutgefäße und verursacht dadurch die Quaddelbildung. An den betroffenen Stellen ist die Haut zudem gerötet. Die Quaddelbildung kann sich über den gesamten Körper ausdehnen, sie lässt in der Regel nach 24 Stunden nach. Werden die Ursachen für die Nesselsucht nicht gemieden, können sich erneut Quaddeln bilden und die Urtikaria dauert weiter an.

Das in der Haut freigesetzte Histamin stammt aus den Mastzellen, wodurch ein ➔



Ein Zuviel an Histamin ist häufig der Auslöser für Urtikaria (Nesselsucht)



**Dr. Julia Mader**

Die Kosmetikerin und studierte Kosmetikwissenschaftlerin hat im Bereich Virologie promoviert. Aktuell ist sie als freie Beraterin, Trainerin und Dozentin tätig. Ihre Kernkompetenzen sind u. a. die Produktentwicklung sowie die Erstellung von Produkt- und Behandlungskonzepten.

➤ [www.majuu-cosmetics.de](http://www.majuu-cosmetics.de)

» massiver Juckreiz auf der Haut ausgelöst werden kann. Durch den urtikariabedingten Juckreiz und das Kratzen kann sich die gereizte Haut entzünden und juckt in der Folge noch mehr. Diesen Teufelskreis gilt es mithilfe der geeigneten Pflege sowie dem Weglassen der Auslöser zu durchbrechen.

Zusätzlich kann es aufgrund der gesteigerten Durchblutung im Gesicht zu einem sogenannten Flush kommen, ausgelöst durch ein Zuviel an Histamin. Dies führt zu einer vermehrten Freisetzung von Stickstoffmonoxid, was wiederum eine Erweiterung der Blutgefäße zur Folge hat. Da der Blutfluss durch die Gefäße erhöht ist, sind die betroffenen Areale auf der Haut gerötet und fühlen sich warm an.

### Was die Haut jetzt (nicht) braucht

Bei der Hautpflege ist in diesem Fall weniger oft mehr. Wichtig ist es vor allem, milde Pflegeprodukte zu verwenden, die die Haut nicht reizen oder austrocknen. Konkret bedeutet dies:

- ... eine **Reinigung** mit milden Tensiden zu verwenden, die die hauteigenen Lipide nicht auswäscht. Rückfettende Waschsyndets oder nichtalkalische Seifen sind ebenso zur Reinigung bei Histaminintoleranz geeignet.
- Außerdem sind die **Stärkung** und der Schutz der Hautbarriere essenziell. Hier eignen sich vor allem Lipide, die in ihrer chemischen Struktur den hauteigenen Lipiden stark ähneln, wie Ceramide, Squalan und Jojobaöl sowie Inhaltsstoffe, die Feuchtigkeit spenden.
- Neben **Lipiden und intensiver Feuchtigkeit**

benötigt die Haut in den Entzündungsphasen vor allem Pflege, die den Juckreiz mindert und die Haut kühlt.

➤ Nach Abklingen der **Entzündungsphasen** sollte die Pflege der meist sehr trockenen und rauen Haut im Vordergrund stehen.

➤ Auf **Produkte mit Alkohol** sowie mit allergieauslösenden Inhaltsstoffen sollte generell verzichtet werden. Allergieauslösende Duft- und Farbstoffe sowie Konservierungsmittel stellen bei einer Histaminintoleranz ein größeres Risiko dar. Bereits eine geringe Menge eines allergieauslösenden Stoffs reicht aus, um die Mastzellen zu aktivieren (Histaminausschüttung) und für Symptome auf der Haut zu sorgen.

Naturkosmetik kann im Vergleich zu konventioneller Kosmetik manchmal die bessere Wahl sein, solange auch hier auf allergieauslösende und reizende Inhaltsstoffe verzichtet wurde. Wichtig ist bei der Auswahl der geeigneten Kosmetikprodukte, dass wenige, aber milde Inhaltsstoffe enthalten sind, die die Mastzellen nicht aktivieren und folglich zu unschönen Symptomen führen.

### Dem Übel auf der Spur

Eine Histaminintoleranz zu diagnostizieren ist nicht einfach und geht oft mit langwierigen Leidensgeschichten einher. Da die Symptome unspezifisch sind, leiden Betroffene häufig lange, bevor die eindeutige Diagnose feststeht. Neben einem ausführlichen Arzt-Patienten-Gespräch und dem Ausschluss anderer möglicher Ursachen ist es empfehlens-



### Bitte möglichst vermeiden!

Auf folgende **Inhaltsstoffe in kosmetischen Produkten** sollte bei Histaminintoleranz verzichtet werden:  
Aluminium, Alkohol, ätherische Öle, synthetische Duftstoffe, synthetische Farbstoffe, Fruchtsäuren, synthetisches Glycerin und Salicylate. Zudem sollte die Haut in den Entzündungsphasen nicht mit mechani-

schen Peelings behandelt oder stark gerieben und gerubbelt werden.  
**Auf diese Nahrungsmittel** möglichst verzichten:  
Alkohol (Wein, Bier) gereifte Käsesorten, Salami, Schinken, fermentierte Speisen, geräucherter/eingelegter Fisch, Schokolade, Bananen, Auberginen, Avocados, Tomaten, Erdbeeren, Walnüsse

wert, ein Symptom- und Ernährungstagebuch zu führen. Je genauer über die verzehrten Lebensmittel und die entstandenen Symptome Buch geführt wird, desto schneller und gezielter lässt sich die Ursache definieren. Zudem können ein Provokationstest, Haut- und Bluttests sowie die Messung der Diaminoxidase Klarheit bringen. Da das Enzym Diaminoxidase starken Schwankungen unterliegt, ist diese Messung allein für eine verlässliche Diagnose nicht unbedingt geeignet.

### Gefahr erkannt, Gefahr gebannt

Grundsätzlich sollten Betroffene auf alle Faktoren verzichten, die die Histaminintoleranz triggern bzw. verstärken können. Hier sind neben der kosmetischen Pflege vor allem Reinigungs- sowie Nahrungsmittel zu nennen. **Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an Histamin** wie z. B. gereifter Käse, Salami, Schinken, Sauerkraut und Sojasauce sollten nur in reduziertem Maß konsumiert werden. Frische, unverarbeitete Lebensmittel enthalten sehr viel weniger biogene Amine, allerdings stellen Avocados, Auberginen und Tomaten hier die Ausnahme dar. Zudem ist es ratsam, auf stark gewürztes Essen sowie den regelmäßigen Genuss von Alkohol zu verzichten.

Jedoch ist es selbst bei einer histaminarmen Kost nicht möglich, den Botenstoff gänzlich zu vermeiden. Hier sollte ein individueller Ernährungsplan aufgestellt werden, da es sehr unterschiedliche Auslöser und Verstärker der Histaminintoleranz gibt. Eine weitere Therapiemöglichkeit bei akuten Beschwerden stellt außerdem die Gabe von Anti-Histaminika dar. ■



Histamin wird im Körper gebildet und mit der Nahrung aufgenommen

**Histamin** ist ein natürlicher Botenstoff, der vom Organismus selbst gebildet wird. Neben Serotonin und Thyramin lässt sich Histamin zur Gruppe der biogenen Amine zuordnen. Die biologisch aktive Substanz Histamin wird in Mastzellen, Nervenzellen und Blutplätt-

### Histamin und Histaminintoleranz – was ist das?

chen aus der Aminosäure Histidin gebildet und in diesen Zellen gespeichert. Histamin ist als biologischer Botenstoff für unterschiedliche, wichtige Funktionen im Körper notwendig. Hierzu zählt u. a.:

- die Regulation des Blutdrucks durch die Erweiterung der Blutgefäße,
  - die Anregung der Magensaftproduktion sowie
  - die Steigerung der Darmaktivität.
- Außerdem ist Histamin als Neurotrans-

mitter am Schlaf-Wach-Rhythmus beteiligt sowie bei der Immunabwehr und der Entstehung von Juckreiz. Eine essenzielle Rolle spielt Histamin als Mediator bei allergischen Reaktionen, wo es Entzündungsprozesse initialisiert und dadurch charakteristische Allergie-Symptome auslöst. **Histaminintoleranz** Wird Histamin nicht mehr benötigt oder liegt zu viel Histamin im Körper vor, so wird dieses über das En-

zym Diaminoxidase im Dünndarm abgebaut. Bei einer erworbenen oder angeborenen Histaminintoleranz liegt ein Mangel oder eine Fehlfunktion der Diaminoxidase vor, wodurch das Histamin nicht mehr abgebaut werden kann – und Symptome auslöst. Die Bildung sowie die Aktivität der Diaminoxidase kann genetisch bedingt oder durch chronisch-entzündliche Darmerkrankungen gehemmt sein und zu einem dauerhaften Enzymmangel führen.