

# Die besten Probiotika bei Histaminintoleranz

13. Februar 2019



Ein weiterer Baustein, deine **Histaminintoleranz auf ganzheitliche Weise zu verbessern**, sind Probiotika. Nicht nur, dass sie dein Verdauungssystem auf Trab bringen oder dein Immunsystem stärken können. Mittlerweile ist bekannt, dass bestimmte Stämme sogar histaminsenkend wirken (**1**). Scheinbar hat sich diese großartige Nachricht noch nicht bis zu den Probiotikaherstellern durchgesprochen. Denn während sich Menschen ohne HIT keinerlei Gedanken über die Wahl des Probiotikums machen müssen, steht uns Betroffenen eine mühselige Suche bevor. In fast allen bekannten Probiotika taucht mindestens eine ungeeignete, histaminbildende Bakterienkultur auf, allen voran **Lactobacillus casei**.

Mehrere Tage lang graste ich das Internet ab, verglich gefühlte 1000 Probiotika und stand mit 5 Apotheken in Kontakt. Nun stelle ich euch das Ergebnis meiner Recherche vor: **die 10 besten Probiotika bei Histaminintoleranz**. Jedes dieser Nahrungsergänzungsmittel **enthält mindestens einen histaminsenkenden Stamm**. Aber alles der Reihe nach. Zuerst erhältst du einen Überblick über die nützlichen bzw. weniger nützlichen Darmbakterien...

## Histaminsenkende Probiotika-Stämme

- **Bifidobacterium infantis** wirkt histaminsenkend (1) und produziert, wie **alle anderen Bifido-Stämme** auch, **kein** Histamin. Außerdem hilft B. Infantis die Symptome des **Reizdarmsyndroms** (RDS) zu lindern und schützt vor **Darmentzündungen** (2).
- **Bifidobacterium longum** hat, genau wie B. infantis, einen histaminsenkenden Effekt (1). Gleichzeitig hilft es enorm bei **akuten Durchfällen**, das beweist eine Studie (3), bei der B. longum im Zusammenspiel mit Lactobacillus gasseri eingesetzt wurde.

## Neutrale Probiotika-Stämme (bilden weder Histamin, noch Tyramin)

- **Bifidobacterien (alle)**
- **Lactobacillus gasseri**
- **Lactobacillus rhamnosus**
- **Lactobacillus salivarius**

(Quelle: Beutling 1996 „Biogene Amine in der Ernährung“)

## Tyraminbildende Probiotika-Stämme

- **Lactobacillus acidophilus** einer anderen Quelle zufolge, produziert dieser Stamm kein Tyramin (4)
- **Lactobacillus helveticus**
- **Lactobacillus lactis** einer anderen Quelle zufolge, produziert dieser Stamm kein Tyramin (4)
- **Streptococcus thermophilus**

Tyramin gehört zu den biogenen Aminen und hemmt den Histaminabbau. Sofern du aber keine Tyramin-Intoleranz hast, musst du dich vor diesen Bakterienstämmen **nicht** abschrecken lassen.

(Quelle: Beutling 1996 „Biogene Amine in der Ernährung“)

## Histaminbildende Probiotika-Stämme

- **Lactobacillus reuteri** Dieser Stamm gehört zwar zu den Histaminbildenden, **dieser Studie** zufolge produziert das Bakterium aber eine Histaminart, welche anti-entzündliche Eigenschaften besitzt. Unterm Strich könnte L.reuteri somit wieder hilfreich sein.
- **Lactobacillus plantarum** **In einer Studie** konnte dieser Stamm jedoch biogene Amine (Tyramin und Putrescin) im Wein abbauen. Leider gibt es hier noch **keine am Menschen durchgeführten Studien**. Einer anderen Quelle zufolge, produziert dieser Stamm keine biogene Amine, wie Histamin (4)
- **Lactobacillus casei**
- **Lactobacillus fermentii / fermentum**
- **Lactococcus lactis** einer anderen Quelle zufolge, produziert dieser Stamm keine biogene Amine, wie Histamin (4)
- **Enterococcus faecialis**
- **Enterococcus faecium**
- **Escherischia coli**
- **Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus** (4)

(Quelle: Beutling 1996 „Biogene Amine in der Ernährung“)

Mehr wissenswerte Informationen zu den einzelnen Probiotika-Stämmen findest Du auf [Vitalstoffmedizin.com](https://www.vitalstoffmedizin.com), einem Blog von Heilpraktiker René Gräber.

## Histaminsenkende Probiotika im Überblick

ANGEBOT



91 Bewertungen

**FürstenMED® Bioflor HIT - Lactobacillus und Bifidobacterium Kapseln bei Histaminintoleranz - 60 magensaftresistente**

## Kapseln - Hochdosiert, Vegan & Ohne Zusatzstoffe - Hergestellt in Deutschland

- **Bifidobacterium infantis (microverkapselt)**
- **Bifidobacterium longum (microverkapselt)**
- **Bifidobacterium breve (microverkapselt)**
- **Bifidobacterium bifidum (micro- verkapselt)**
- **Lactobacillus rhamnosus**
- **Lactobacillus salivarius**
- **Lactobacillus gasseri**
- Hydroxypropylmethylcellulose (pflanzliche Kapselhülle)
- Bio-Inulin (aus Agave)

**27,99 EUR**

Bei Amazon kaufen

Letzte Aktualisierung am 18.05.2020 / Affiliate Links / Bilder von der Amazon Product Advertising API



17 Bewertungen

## Probiota Bifido - 60 Veg Caps - Seeking Health

- **Bifidobacterium longum**
- **Bifidobacterium bifidum**
- **Bifidobacterium lactis**
- **Bifidobacterium breve**
- Hydroxypropylmethylcellulose, Wasser (vegetarische Kapselhülle)
- proprietärer Polysaccharidkomplex
- L-Leucin

**51,10 EUR**

Bei Amazon kaufen



58 Bewertungen

## **Bifidyn - biotische Bifidobakterien, 42 Mrd aktive Bakterienkulturen pro Kapsel - 60 vegane Kapseln**

- **Bifidobacterium longum**
- **Bifidobacterium bifidum**
- Pflanzenfasern (Kapselhülle)
- Calcium Carbonat (Trennmittel)
- Siliciumdioxid (Trennmittel)

[Bei Amazon kaufen](#)



24 Bewertungen

## **Wellnest reiner Bifidus 24 Mrd. / 24 Billions pro Kapsel - keine Mischkulturen - magensäureresistent - mit Bakteriennahrung Konjakwurzeln. 100% deutsche Qualität und Wirksamkeit!**

- **Bifidobacterium bifidus**
- **Konjakwurzelmehl als Präbiotikum**
- Cellulose (Kapselhülle)

**19,90 EUR**

Bei Amazon kaufen

Letzte Aktualisierung am 18.05.2020 / Affiliate Links / Bilder von der Amazon Product Advertising API



73 Bewertungen

### **Life Extension, Bifido GI Balance, 60 Veg. Kapseln**

- **Bifidobacterium longum**
- mikrokristalline Cellulose
- pflanzliche Cellulose (Kapselhülle)
- Tapioca-Stärke
- Ascorbylpalmitat
- Siliciumdioxid

**17,00 EUR**

Bei Amazon kaufen

Letzte Aktualisierung am 18.05.2020 / Affiliate Links / Bilder von der Amazon Product Advertising API



5 Bewertungen

## LACTOPIA Probio Histamed Pulver 60 g

- **Bifidobacterium infantis**
- **Bifidobacterium longum**
- **Bifidobacterium breve**
- **Bifidobacterium Lactis**
- **Lactobacillus gasseri**
- **Lactobacillus rhamnosus**
- **Nutriose als Präbiotikum (resistentes Maisdextrin)**

Auch bei [Lactopia.de](https://lactopia.de) bestellbar

**Produkt aktuell nicht verfügbar**

Bei Amazon kaufen

*Letzte Aktualisierung am 18.05.2020 / Affiliate Links / Bilder von der Amazon Product Advertising API*

*Bitte schaue Dir vor dem Kauf die Inhaltsstoffe an, da sich die Zusammensetzung in der Zwischenzeit geändert haben kann*

## Welches Probiotika ist das Richtige für mich?

Das richtet sich ganz nach deiner individuellen Verträglichkeit. Wenn du dir am Anfang unsicher bist, empfehle ich ein Probiotikum mit wenigen Stämmen bzw. eines in dem ausschließlich Bifido-Stämme enthalten sind.

## Dosierung

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass die empfohlene Dosierung des Herstellers häufig zu hoch angesetzt ist. Wenn du z.B. mit 2 Kapseln pro Tag Beschwerden, wie Verstopfung, bekommst, kannst du auch die Dosis auf eine halbe Kapsel am Tag herabsetzen. Dazu öffnest Du die Kapselhülle und rührst das Pulver im Essen oder einem Glas Wasser unter. Keine Angst, die Bakterien kommen auch ohne Kapselhülle im Darm an.

## Mach den Darmflora-Check

Auch interessant im Zusammenhang mit der Einnahme von Probiotika ist eine Überprüfung deiner Darmflora. Ergebnis bei mir war eine Überzahl von histaminbildenden Bakterien, z.B. E.Coli, und ein Mangel an den guten und auch histaminabbauenden Bifidostämmen.

Meine Heilpraktikerin verschrieb mir eine Probiotika-Kur gepaart mit **einer Darmreinigung**.  
Einnahmedauer: **mindestens 3 Monate** um die Dysbiose in meinem Darm wieder ins Lot zu bringen. Und siehe da, nach erneuter Prüfung war alles wieder im Gleichgewicht.

Um das Ergebnis nicht zu verfälschen solltest Du mindestens 1 Woche vor dem Test dein Probiotikum abgesetzt haben.

### Medivere Florastatus Stuhltest zur Darmflora...

(36)

**49,90 EUR**

Bei Amazon kaufen