

Dein Wegweiser zur Beherrschung
von Histamin Erkrankungen 8

Die Experten hinter diesem Buch:
Unsere Erfahrung für deine Gesundheit 10

So holst du das Beste
aus diesem Ratgeber für dich heraus 14

»Ich lebe mit MCAS«: Alexandras bewegende Geschichte 20

Mitten im Alltag: Leben mit MCAS 23

Wie ich lernte, meinem Körper wieder zu vertrauen 23

Histamin entschlüsselt: 10 überraschende Fakten 28

Was du über Histamin wissen solltest 30

10 Fakten über ein Molekül,
das dein Leben stärker beeinflusst, als du denkst 30

Histamin, MCAS und Co.:
Grundlagen für Einsteiger und Fortgeschrittene 36

Zentrale Begriffe – kurz erklärt, klar verstanden 38

Histamin 38

Histamin-Rezeptoren. 40

Antihistaminika 42

Histamin-Liberator 43

Mastzellen 44

Histaminose 46

Diaminoxidase (DAO). 48

Histamin-N-Methyl-Transferase (HNMT) 49

KPU/HPU 50

Mastozytose 51

Mastzellaktivierungssyndrom (MCAS). 52

Allergie 54

Tausend Gesichter einer Erkrankung: Wie Histamin deinen Körper beeinflusst	56
Check deine Symptome	58
Von Vermutungen zu Fakten: Dem Histamin auf der Spur	64
Raus aus dem Symptom-Chaos – rein in die Klärung	66
Der schnelle Weg zur richtigen Diagnose	67
Wichtige Laborwerte bei Verdacht auf Histamin-Störungen	69
Spezifische Tests für Histamin-Störungen	69
Genetische Tests	72
Labortests für zu Hause: eine Option bei leichten Symptomen	73
Welcher Histamin-Typ bist du? Entdecke es jetzt mit unserem SelbstTest!	74
Check deinen Histamin-Typ	76
Dein Histamin-Fass: Was bringt es zum Überlaufen?	88
Finde den Übeltäter – was dein Fass wirklich füllt	90
Gene und Enzyme: Das Erbe der Histamin-Empfindlichkeit	92
Medikamente als Histamin-Booster	95
Stress und Histamin: Ein Teufelskreis auf Hochtouren	97
Infektionen: Ungebetene Gäste im Histamin-Haushalt.	104
Hormonelles Chaos: Wenn der Körper aus dem Takt gerät.	107
Schilddrüse und Histamin – ein oft übersehener Zusammenhang	110
Schlafmangel: Wie Nachtruhe deine Histamin-Balance beeinflusst	112
Alkohol: Der heimliche Histamin-Verstärker im Glas	115
Darm in Aufruhr: Entzündungen als Histamin-Treiber	118
HWS-Probleme:	
Der überraschende Zusammenhang zur Histamin-Sensibilität.	121
Nahrung und Histamin: Es ist kompliziert.	123
Toxische Metalle:	
Die versteckten Histamin-Auslöser in deiner Umgebung	129

Das Symptom-Tagebuch:
Den wahren Ursachen auf der Spur 132
 Check deinen Lebensstil 134

Dein Histamin-Fass: Clevere Strategien zum Leeren 140
 Was du jetzt konkret tun kannst, um dein Fass zu leeren 142
 Schlechte Gene? So kannst du sie unterstützen! 142
 Checkliste Medikamente 147
 Dauerstress und Histamin: Wege aus dem Teufelskreis 149
 Praxisteil: Stressbewältigung 151
 Chronische Infektionen ernst nehmen 170
 Östrogendominanz und Histamin: Dysbalancen beseitigen 172
 Die Schilddrüse erhalten und stärken. 175
 Histamin-Alarm im Schlafzimmer? Diese Tipps betten dich besser! 177
 Tschüss, Alkohol! Hallo histaminfreie Lebensfreude!. 182
 Dein Weg zur Darmgesundheit 185
 Kein Knick im Genick: Stabilisiere deine HWS 187
 Deine Nahrung ist nicht dein Feind: Der kulinarische Friedensvertrag . . 188
 Die Histamin-Pyramide. 192
 Schritt-für-Schritt-Ansatz für deine Ernährung 195
 Praxisteil: Ernährung. 202
 Toxische Metalle vermeiden – Histamin senken 216

Zum Abschluss:
Deine Reise zu einem neuen Lebensgefühl 218

Anhang 221
 Tabellen 221
 Hilfreiche Präparate für den »Darm-Lunge-Typ« 221
 Hilfreiche Präparate für den weiblichen Hormontyp 222
 Hilfreiche Präparate für den männlichen Hormontyp. 224
 Hilfreiche Präparate für den »Histadelie-Typ«. 225
 Infos und Labore 230
 Literaturempfehlungen und Quellen 231
 Sachwortverzeichnis 237