

Dein Wegweiser zur Beherrschung von Histaminerkkrankungen	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