

Das missverstandene Hormon 11

Fehldiagnose Histamin-Intoleranz	12
Der verlorene Schlüssel	14
Kein Leben ohne Histamin	15
Die Histamin-Rezeptoren	17
Dreierlei Histamin	19
Mastzellen-Histamin	20
Gehirn-Histamin	21
Nahrungs-Histamin	22
Von DAO, MAO und HNMT	23
Die Diaminoxidase (DAO).	24
Die Histamin-N-Methyl-Transferase (HNMT).	25
Monoaminoxidase B (MAO-B)	28

Wenn das Fass überläuft: Histaminosen 29

Was lässt das Histamin-Fass überlaufen?	31
Mikronährstoffmängel	32
Medikamente – der unterschätzte Faktor.	34
Säure-Basen-Ungleichgewicht	34
Untertemperatur.	35
Alkohol, Nikotin und Koffein	35
Schlechte Gene	36
Darm-Histaminosen	37
Der Bakterien-Typ	38
Der Mastzellen-Typ	40
Schwelbrand im Darm: Das Leaky-Gut-Syndrom	41

Achtung Verwechslungsgefahr: Salicylatunverträglichkeit	42
Chronische Mastzellaktivierungen	43
Allergien, Pseudoallergien und Parasitosen	44
Die systemischen Mastzellaktivierungserkrankungen (MCAD)	47
 Was reizt die Mastzellen? Die häufigsten Trigger	 57
Teufelskreis Schlafmangel	57
Hormon-Chaos I: Wenn die Schilddrüse Amok läuft.	60
Hormon-Chaos II: Östrogendominanz	66
Knick im Genick: Die instabile Halswirbelsäule	75
Fake Food – Lug und Trug	80
Chronische Entzündungen im Zahn-Kiefer-Bereich	83
Schwermetallausleitung – aber richtig!	86
Chronischer Stress und Hochsensibilität	88
Kryptopyrrolurie und Hämopyrrollaktamurie	91
 Labordiagnostik	 95
Geld sparen durch Stufendiagnostik.	96
Die korrekte Bestimmung von DAO und HNMT	98
Liegt zusätzlich eine Allergie vor?	102
Unverzichtbar: Gründliche Mastzellendiagnostik.	102
 Die wichtigsten Medikamente bei Histaminosen	 103
Antihistaminika	104
Cortison und Adrenalin	107
Medikamente bei MCAD	108

Hilfe aus der funktionellen Medizin 109

Wunderwaffe Vitamin C: Von Seefahrern, Schweinen und rettenden Kaugummi	109
Vitamin-D-Therapie: Wichtig, aber bitte richtig!	114
Melatonintherapie: Gehirnwäsche im Schlaf.	120
Curcuma longa: Die gelbe Wunderknolle	128
Quercetin: »An apple a day ...«	128
CBD-Öl: Tropfen mit Potenzial.	129
Zink: Die Wunderwaffe.	131
PEA: Der Universal-Feuerlöscher	133
SAMe: Ohne Methylierung läuft nichts	133
Vitamin B6: Das zweischneidige Schwert	136

Ernährung: Gebote statt Verbote 137

Good Bye, Süßkartoffeln!	137
Essen mit der TAFF-Regel.	138
Finger weg vom Alkohol – aber wie?	143

Der große Histamin-Selbsttest 147

Die vier Histaminose-Typen 155

Der Darm-Lunge-Typ	155
Spezielle Labordiagnostik für den Darm-Lunge-Typ	156
Histaminbedingtes Asthma	158
Herzrasen, Herzstolpern und Schwindelattacken	161
Hilfreiche Präparate für den Darm-Lunge-Typ	164

Der Hormon-Typ	166
Spezielle Labordiagnostik für den Hormon-Typ.	167
Die Schilddrüse stärken	170
Die Nebennieren entlasten	173
Hilfe durch bioidentische Hormon-Therapie.	177
Guter Hoffnung sein und bleiben: Histamin und Schwangerschaft	180
Hilfreiche Präparate für den weiblichen und männlichen Hormon-Typ . .	183
Der Histadelie-Typ	187
Spezielle Labordiagnostik für den Histadelie-Typ	191
Die Histamin-GABA-Verbindung	192
ADHS/ADS: Eine Histaminstörung?	192
Serotonin, Kynurenin und 5-HTP	194
Die instabile Halswirbelsäule.	194
Der MCAD-Typ	198
Patientenfall: Behandlung nur mit funktioneller Medizin	199
Was zahlt die Kasse und wie überlebe ich als gesetzlich Versicherter? . .	201
Was tun bei chronischen Schmerzen und Operationen?	204
Bewährte Infusionstherapien	210
Gemeinsam gesünder werden: Selbsthilfegruppen	211
 Ein Ausblick	 215
Danksagung.	216
Labore in Deutschland für die im Buch genannten Untersuchungen . . .	217
Literaturempfehlungen und Quellen.	217
Stichwortverzeichnis	222