

Inhaltsverzeichnis

Vorwort Jeannette Grametzki	9
Vorwort Dr. med. Katja Aschenbrenner	13
Beginn einer Odyssee	17
Wenn der Darm kickt	29
Histaminintoleranz oder doch was anderes?	40
Andere Länder, andere Toiletten	49
Mastzellaktivierungssyndrom – die verborgene Krankheit	54
Rhythmische Begleitung	61
Was unser Stuhlgang verrät	65
Schlimmer geht immer	68
Ich liebe essen, aber es schadet mir	73
Süße Versuchungen	83
Rezepte, die dir helfen	85
Pseudoallergenarme Ernährung	111
Vorsicht Zusatzstoffe!	113
Zwischen Medikamentencocktails und Fleischerei-Produkten	116
Meine kleinen medizinischen Helferlein	121
Tierarzt mal anders	130
Hilf dir selbst, aber hilf dir richtig! Schnelltipps und Infos	135
Frischlufte tut nicht immer gut	142
MCAS und Partnerschaft	146
Planung ist das halbe Leben	150

Das Manko mit der Planerei	155
Mit Optimismus durch den Alltag – nicht immer einfach	159
Freundschaften vs. chronisch krank	166
Meine innerliche Berg- und Talfahrt auf den Arbeitstouren	169
Mentale Erholung	175
Herausforderung Akzeptanz	179
Schlussworte an dich	188
 Anhang	 191