


# HISTAMINOSE-THERAPIEPLAN

Die Behandlung deiner *Histaminintoleranz* in Eigenregie

Dieser Therapieplan hilft dir, deine Beschwerden zu verstehen, mögliche Ursachen zu ergründen und diese in deinem eigenen Tempo zu behandeln.






# Inhaltsverzeichnis


**1. Vorwort ..... 1**

**2. Über mich ..... 5**

**3. Histamin & Symptome ..... 7**

**4. Einflussfaktoren des Histamin-Stoffwechsels ..... 12**

**5. Deine Ausgangslage ..... 15**

**6. Diagnose & Testverfahren ..... 23**

**Histamin-Metabolismus ..... 24**

**Mineralstoffe im Vollblut ..... 25**

**Vitaminprofil ..... 25**

**KPU und HPU ..... 27**

**Darm-Mikrobiomtest Plus ..... 28**

***Leaky Gut*-Test ..... 33**

**SIBO-Atemtest ..... 35**

**7. Deine individuelle Therapie ..... 37**

**Schritt 1: Bestellen der Testsets & Probenversand ..... 37**

**Schritt 2: Testauswertung & Therapievorgehen: ..... 39**

Testset *Histaminmetabolismus*: ..... 40

Testset *Mineralstoffe im Vollblut*: ..... 45

Testset *Vitaminprofil*: ..... 49

Testset *Darm-Mikrobiomtest Plus*: ..... 52

Testset *Zonulin* (*Leaky Gut*-Diagnostik): ..... 127

Testset *Dünndarmfehlbesiedlung* (*SIBO*): ..... 132

**8. Schlusswort ..... 141**

**Anhang ..... 143**




# 1. Vorwort

Herzlich willkommen zu deinem **Histaminose-Therapieplan**. Du hast dich entschieden, dich aktiv mit dem Thema ***Histaminintoleranz*** auseinanderzusetzen und deine Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen. Meinen Respekt für diesen wichtigen ersten Schritt hast du bereits jetzt – und auch meine volle Unterstützung!

In diesem Therapieplan wirst du nachvollziehbare Erläuterungen zu dem Thema **Histaminose** (umgangssprachlich: ***Histaminintoleranz***) erhalten und immer mehr Zusammenhänge des Histaminstoffwechsels und seiner Einflussfaktoren verstehen. Du wirst schnell in der Lage sein, deine körperlichen Reaktionen und Symptome einzuordnen, diese lenken zu können und parallel dazu Schritt für Schritt wirksame Maßnahmen zu ergreifen, um deine Histaminose zu behandeln. Dieses zukunftsorientierte ursachenbezogene Vorgehen ist die Basis, deinen Histamin-Stoffwechsel auf lange Sicht zu optimieren und wieder ein unbeschwertes Leben **mit Histamin** führen zu können.

Du bist keineswegs allein mit dieser Herausforderung. Die Zahl der Menschen, die unter Histaminose-Beschwerden leiden, wird immer größer – und das hat unterschiedlichste Gründe, die du im Laufe dieses Therapieplans kennenlernen wirst.

Die Ausgangslage von Histaminose-Betroffenen kann von Person zu Person sehr unterschiedlich sein und jeder reagiert ganz individuell auf gewisse Histaminmengen, bestimmte Nahrungsmittel oder verstärkende emotionale Aspekte.

Der Weg zur Behandlung und Linderung deiner persönlichen Histaminintoleranz-Symptome hängt dementsprechend schlicht und einfach von **deinen persönlichen Gegebenheiten** ab. Deshalb richtet sich dieser Plan auch ganz persönlich direkt an **dich**: Mit konkreten Erläuterungen zu den durchzuführenden **Labortests**, um eine




**verlässliche Ausgangslage** sicherzustellen, mit klar strukturierten **Therapieschritten** entsprechend der Testergebnisse und zusätzlich mit **persönlichen Hinweisen und Tipps** basierend auf persönlichen Heilungs-Erfahrungen.

Der Inhalt dieses Therapieplans entspricht dem **ganzheitlich-medizinischen aktuellen Wissensstand** und einer mittlerweile etablierten Vorgehensweise bzgl. einer Histaminose-Behandlung.

Bei Bedarf ist darüber hinaus natürlich auch Raum für persönlichen Erfahrungsaustausch und konkrete Rückfragen zwecks weiteren Vorgehens an mich. In diesem Fall ist es möglich **persönliche Beratung/en** zu buchen – oder mich für kürzere Anliegen kostenlos per E-Mail zu kontaktieren über: **histamininfo@gmx.de**.

Mit deinem Histaminose-Therapieplan hast du die Freiheit, in deinem ganz eigenen Tempo vorzugehen, höre dabei am besten auf deinen Körper und passe die Empfehlungen an deinen Alltag, deine Bedürfnisse und deine Gesundheitslage an.

In den nächsten Kapiteln führt dich der Therapieplan von den theoretischen Grundlagen einer Histaminose-Entstehung zu den konkreten Schritten, um deine persönlichen Auslöser zu diagnostizieren und diese nachfolgend zu behandeln.

Die im Rahmen dieses ganzheitlichen Therapieplans bereitgestellten Inhalte, Empfehlungen und Ratschläge dienen deiner Information zur Unterstützung deiner Gesundheit. Sie basieren auf ganzheitlichen und komplementärmedizinischen Ansätzen.

**Bei bestehenden gesundheitlichen Beschwerden, chronischen Erkrankungen oder der Einnahme von Medikamenten ist es vonnöten, Rücksprache mit dem behandelnden Arzt zu halten.**

**Dieser ganzheitliche Therapieplan ersetzt keinesfalls eine persönliche ärztliche Beratung, Untersuchung oder Diagnose durch einen approbierten Arzt oder qualifiziertes schulmedizinisches Fachpersonal**.




Die nachfolgenden Kapitelpunkte erwarten dich in diesem Therapieplan:

**Histamin & Symptome:**

Was ist **Histamin** überhaupt, welche Symptome und Beschwerden können auf eine *Histaminintoleranz* hinweisen und wie erkennst du durch diese evtl. sogar verlässliche, vorhersagbare Beschwerdemuster?

**Einflussfaktoren des Histamin-Stoffwechsels:**

Wie geschieht die Histaminaufnahme in unseren Körper, welche Faktoren beeinflussen die Histaminfreisetzung in unserem Körper, wie findet der Histaminabbau statt und welche Wirkung kann nicht angemessen verstoffwechseltes Histamin entfachen?

**Deine Ausgangslage:**

Wo stehst du gesundheitlich aktuell, welche Beschwerden hast du, was hast du bereits selbst recherchiert und unternommen? Welche Möglichkeiten zur Gesundheitsoptimierung kannst, möchtest, bzw. solltest du nutzen?

**Diagnose und Testverfahren:**

Welche Möglichkeiten gibt es, eine Histaminintoleranz zu diagnostizieren und vor allem Auslöser und Begleit-Beschwerdebilder zu ergründen und einzuordnen – um allesamt zu behandeln?

**Deine individuelle Therapie:**

Welche Vorgehensweise ist für dich persönlich ratsam? Welche Optimierung bzw. Anpassung von Ernährung und Lebensstil sind sinnvoll und realisierbar? Welche ganzheitlich-medizinischen Optionen können dir helfen, deine Beschwerden zu lindern und die Ursache zu behandeln?




Mein Ziel ist es, dir mit diesem **Histaminose-Therapieplan** Orientierung in dem komplexen Durcheinander aus frei verfügbaren Informationen und pauschalen Behandlungstipps, körperlich und mental z. T. enorm beeinflussenden Symptomen und einem schier unendlich scheinenden Angebot an empfohlenen „hilfreichen“ Supplementen und *gesunden* Nahrungsmitteln zu geben.

Dabei werde ich dich auf deinem ganz persönlichen Genesungsweg bestmöglich mit fundierten ganzheitlich-medizinischen Behandlungsansätzen unterstützen und dir Schritt für Schritt das Wissen vermitteln, selbst (wieder) die Kontrolle über deine Gesundheit und dein Leben zu haben.

Du hast nur eine Gesundheit.

Kümmere dich gut um sie!