



7 *einfache Wege,* *wie du trotz Histaminintoleranz* *gelassener durch deinen Alltag kommst.*

jeannine mauper
histaminheldin mit yoga-vibes + küchenkompass

Und wer steckt hinter diesem Freebie?

**Mein absoluter Lieblingssnack:
ENERGIEKUGELN**

Macadamianüsse, Datteln, getrocknete Feigen, Zimt, Kokosöl und Kokosraspeln, fein gehackt und zu 2cm-Ballen geformt.

Stillt den Heißhunger auf Süßes und gibt Energie!

Hey, ich bin Jeannine

Ernährungsberaterin, Yogalehrerin und nicht ganz freiwillig:
Histaminexpertin aus eigener Erfahrung.

Eigentlich fing alles schon ganz früh an. Ich war oft müde, gereizt, hatte ständig Durchfall oder war irgendwie „neben der Spur“.

Aber klar: **Stress halt**, dachte ich. Was sonst?

Dann kamen die Kids (mittlerweile erwachsen), der Alltag wurde nicht weniger und ich funktionierte einfach weiter. Nur **mein Körper** hatte irgendwann **keine Lust mehr mitzumachen.**

Damals sprach noch niemand von Histaminintoleranz und ich schwamm ganz schön in der Psycho-Ecke.

Ich habe unzählige Dinge ausprobiert, viele wieder verworfen und lange gehofft, dass es irgendwann **„einfach wieder besser“** wird. **Wurde es nicht.**

Erst Jahre später kam ich an eine Ärztin, die endlich ernst nahm, was mein Körper mir schon so lange sagen wollte.

Ich begann zu recherchieren, tiefer einzutauchen, Routinen zu entwickeln und daraus wuchs nicht nur mein Wissen, sondern auch der Wunsch, anderen zu helfen.

Also machte ich die Ausbildung zur Ernährungsberaterin. Die Yogalehrerausbildung kam gleich hinterher. Zur Stressbewältigung, aber auch aus purer Selbstrettung. 😊

Dieser Leitfaden ist mein persönlicher **Werkzeugkasten für dich: praktisch, alltagstauglich und ehrlich erprobt**, damit du dich nicht mehr so durchwursteln musst wie ich früher.

Ganz viel Spass und Erfolg beim umsetzen, Jeannine



7 WEGE ZU MEHR RUHE

*Trotz Histaminintoleranz
mehr Gelassenheit in deinem Alltag.
Ohne komplizierte Regeln, aber mit viel Wirkung.*



1

Sanft in den Tag starten
mit warmem Wasser + Achtsamkeit

2

Deine persönliche Reizpause
3-Minuten-Atemritual

3

Stressfrei snacken
2 sichere Energiebooster

4

Feierabend mit Wirkung
Entlastende Bewegung

5

Goldene Milch light
dein Abendritual

6

Kopf aufräumen
Abendgedanken für innere Ruhe

7

Der wichtigste Satz für histaminfreie Gelassenheit
"Ich darf Grenzen setzen, auch gegen Stress."



1 Sanft in den Tag starten, mit warmem Wasser + Achtsamkeit

Starte den Tag mit einem Glas warmem Wasser, das beruhigt den Magen und bringt deinen Kreislauf sanft in Schwung.

Tipp: Atme dabei dreimal tief ein und aus und setze dir eine Intention für den Tag:
„Ich gehe heute achtsam mit mir um.“

2 Deine persönliche Reizpause: 3-Minuten-Atemritual

Wenn alles zu viel wird: kurz stoppen.

Schließe die Augen, atme 4 Sekunden ein, halte 4 Sekunden, atme 6 Sekunden aus.

Wiederhole 3x.

So beruhigst du dein Nervensystem und reagierst gelassener statt gereizt.



3

Stressfrei snacken: 2 sichere Energiebooster

Greif in stressigen Momenten zu Snacks, die **nervenstärkend und histaminarm** sind:

- 1) Apfelschnitze mit Reiswaffel & histaminfreiem Mandel- oder Macadamiamus
- 2) 1 EL geschälter Hanfsamen mit Honigmelone

4

Feierabend mit Wirkung: Entlastende Bewegung

10 Minuten Spazierengehen nach Feierabend helfen, **Stress und Histamin abzubauen**.

***Tipp:** Geh bewusst langsamer als sonst, das wirkt wie ein „Reset“ für dein System.*

5 Goldene Milch light: dein Abendritual

Ein warmes Getränk **beruhigt Magen & Nerven.**

Hier eine histaminarme Variante:

Hafer- oder Reismilch erwärmen, mit 1 Prise Kurkuma, evtl. Reissirup, etwas Zimt und 1 TL Kokosöl trinken, **während du dein Handy weglegst und den Tag loslässt.**



6 Kopf aufräumen: Abendgedanken für innere Ruhe

Schreib dir jeden Abend **3 Dinge** auf, **die gut waren**, egal wie klein.

***Tipp:** Fokus auf das Positive senkt nachweislich den Stresspegel und stärkt deine Widerstandskraft.*

7 Der wichtigste Satz für histaminfreie Gelassenheit:

„Ich darf Grenzen setzen, auch gegen Stress.“

Du musst nicht alles schaffen.

Du musst nicht alles essen.

Du darfst wählen, was **dir guttut.**

Dein Körper ist kein Gegner sondern dein Kompass.

Lust auf mehr Inputs?



Dein 5-Tage-Reset für Bauch, Kopf und Chaos-Tage

Für alle, die morgens Reiswaffeln streicheln und abends Google nach "Was darf ich noch essen ohne zu explodieren?" fragen!

Ein **sanftes Miniprogramm** für histamingestresste Frauen, die nicht perfekt sein wollen, nur weniger geplagt.

Mit Yoga-Vibes, Küchenkompass und alltagstauglichen Rettungsankern.

5 Tage. Ohne Stress. Dafür mit Wirkung.

Hier gibt es vieeel mehr Infos zum Miniprodukt:

Dein 5-Tage-Reset

jeanninemaurer.ch

jeannine maurer
histaminheldin mit yoga-vibes + küchenkompass

Hinweis: Dieser gratis Leitfaden **ersetzt keine medizinische Beratung.**

Bitte höre auf deinen Körper und hol dir bei Bedarf ärztlichen Rat.

Alle Tipps setze ich selbst in meinem Alltag um, aber denk daran: **Jeder Körper ist einzigartig.**

Gerade bei Histaminintoleranz dürfen wir lernen, wieder mit ihm statt gegen ihn zu leben.