



# ***Wenn Histamin auf Stress trifft***

*7 kleine Nervensystem-Resets für mehr Ruhe im Alltag*

*Für Frauen, die merken, dass Histamin nicht nur mit Ernährung zu tun hat, sondern auch mit Stress.*

# Warum du hier keine lange Lebensmittelliste findest

Vielleicht hast du erwartet, an dieser Stelle eine Liste mit *erlaubt* und *verboten* zu finden.

Die gibt es überall und oft bringen sie mehr Stress als Ruhe.

Histamin **reagiert nicht nur** auf das, **was** wir essen, sondern stark auf **Belastung, Tempo und Anspannung**.

**Warum Stress Histamin verstärken kann** Wenn dein Körper unter **Dauerstress steht, arbeitet dein Nervensystem im Alarmmodus**. In diesem Zustand reagieren auch **deine Mastzellen empfindlicher und setzen schneller Histamin frei**.

Das bedeutet:

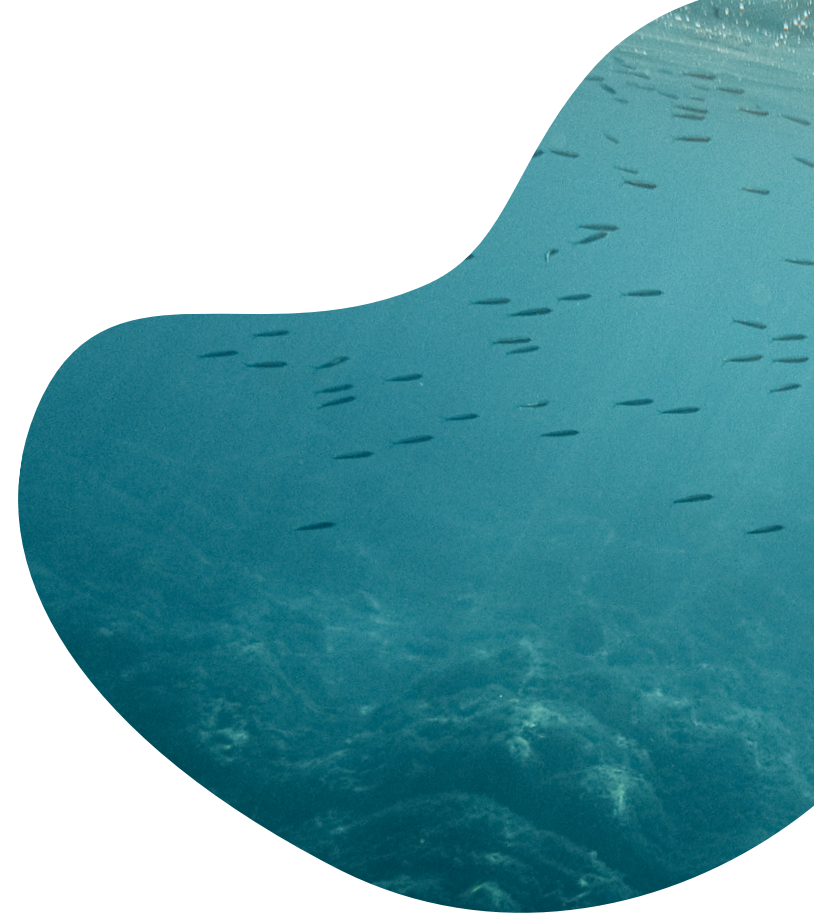
Selbst Lebensmittel, die du normalerweise gut verträgst, können plötzlich Symptome auslösen. **Deshalb geht es bei Histamin nicht nur um Ernährung, sondern auch darum, deinem Nervensystem immer wieder kleine Signale von Sicherheit zu geben.**

Ein dauerhaft gestresstes System reagiert schneller, heftiger und unberechenbarer, auch auf eigentlich *verträgliche* Lebensmittel.

Deshalb setzt dieser Leitfaden bewusst **nicht beim Weglassen**, sondern beim **Entlasten** an. Denn ein **ruhigeres Nervensystem verträgt oft mehr**, als wir denken.

Deshalb geht es bei Histamin nicht nur darum, was auf deinem Teller liegt. Sondern auch darum, **wie ruhig oder angespannt dein Nervensystem ist**.

Genau dort setzen die nächsten 7 kleinen Schritte an.



# 3 Dinge, die viele bei Histamin übersehen

Warum es nicht nur um Lebensmittel geht

Wenn Histaminprobleme auftauchen, konzentrieren sich die meisten sofort auf Lebensmittel. Das ist verständlich aber oft nur ein Teil der Geschichte. Viele Frauen merken irgendwann:

***Trotz sorgfältiger Ernährung reagiert ihr Körper weiterhin empfindlich.***

***Hier sind drei Dinge, die dabei oft eine Rolle spielen:***

## 1. Nur auf Lebensmittel zu schauen

Natürlich spielt Ernährung eine Rolle aber Histamin reagiert nicht nur auf das, was du isst. Auch diese Faktoren können Mastzellen empfindlicher machen:

***Dauerstress, Schlafmangel, innere Anspannung, ein überreiztes Nervensystem***

Deshalb erleben viele Betroffene Folgendes:

Ein Lebensmittel wird einmal vertragen und ein anderes Mal plötzlich nicht mehr. Nicht weil du „etwas falsch gemacht“ hast, sondern weil dein System gerade empfindlicher ist.

## 2. Den Körper ständig kontrollieren zu wollen

Viele versuchen, jede Reaktion zu analysieren.

***War es das Essen? Der Stress oder der Kaffee?***

Diese Dauerbeobachtung kann unbewusst zusätzlichen Druck erzeugen.

Dein Körper braucht jedoch nicht nur Kontrolle sondern auch

***Signale von Sicherheit und Entspannung.***

Genau dort können ***kleine Routinen einen Unterschied machen.***

## 3. Zu glauben, man müsse alles perfekt machen

Viele Frauen mit Histaminintoleranz entwickeln einen starken inneren Druck:

***Ich darf nichts falsch machen.***

Doch Perfektion ist für dein Nervensystem oft selbst ein Stressfaktor.

Manchmal entsteht mehr Entlastung durch kleine Dinge:

- ein ruhiger Start in den Tag
- ein kurzer Spaziergang
- ein bewusstes Atemritual

Nicht perfekt. Aber regelmässig.

## Eine kleine Erinnerung

Histaminintoleranz bedeutet ***nicht, gegen deinen Körper zu kämpfen.***

Oft versucht dein Körper nur, dich darauf aufmerksam zu machen, dass dein ***System mehr Ruhe braucht.***

***Die folgenden Impulse in diesem Leitfaden helfen dir dabei, deinem Nervensystem genau diese Signale zu geben.***

# Und wer steckt hinter diesem Leitfaden?

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

**Heute weiss ich: Histaminintoleranz ist selten nur ein Ernährungsthema. Das Nervensystem spielt oft eine genauso grosse Rolle.**

**Ganz viel Spass und Erfolg beim umsetzen!**

deine Jeannine



**Mein absoluter Lieblingsnack:**  
**ENERGIEKUGELN**  
Macadamianüsse, Datteln,  
getrocknete Feigen, Zimt, Kokosöl  
und Kokosraspeln, fein gehackt  
und zu 2cm-Ballen geformt.  
**Stillt den Heisshunger auf Süßes  
und gibt Energie!**

# 7 KLEINE NERVENSYSTEM-RESETS FÜR DEINEN ALLTAG

*Die folgenden Wege wirken auf drei Ebenen:*



## KÖRPER ENTLASTEN

- warmes Wasser
- histaminarme Snacks



## NERVENSYSTEM BERUHIGEN

- Reizpause
- langsame Bewegung

## INNEREN DRUCK LÖSEN

- Abendritual
- Tagesabschluss
- Grenzen setzen



Wenn du nur eine Sache aus diesem Leitfaden mitnimmst, dann diese:  
***Dein Nervensystem braucht immer wieder kleine Signale von Sicherheit.***

1

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

**So geht's** Starte den Tag 15 Minuten vor dem Frühstück mit einem Glas warmem Wasser (*mind. 5 Minuten köcheln lassen, bei offenem Deckel*), das **beruhigt den Magen und bringt deinen Kreislauf sanft in Schwung.**

**Warum das wirkt**

Warmes Wasser am Morgen ist wie ein sanfter Startknopf für dein Verdauungssystem.

Nach der Nacht arbeitet dein Körper noch im „Ruhemodus“. **Warmes Wasser hilft, Magen und Darm sanft zu aktivieren, ohne das System sofort zu überfordern.**

**Viele Menschen mit Histaminintoleranz reagieren empfindlich auf hektische Morgenroutinen.**

Ein ruhiger Start kann deshalb den ganzen Tag beeinflussen.



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



2

## Stressfrei snacken: 3 sichere Energiebooster

Wenn der Blutzucker stark schwankt, gerät auch das Nervensystem leichter unter Stress. Kleine, verträgliche Snacks können helfen, dein System stabil zu halten. Besonders an hektischen Tagen.

- 1) *Apfelschnitze mit Reiswaffeln & histaminfreiem Mandel- oder Macadamiamus*
- 2) *1 EL geschälter Hanfsamen mit Honigmelone*
- 3) *Sesamriegel*

**Warum das wirkt** Ist leicht, lecker, histaminarm und nervenstärkend!



3

## Mini-Notfalltechnik: Der 90-Sekunden-Histamin-Reset

### Wenn dein Körper plötzlich hochfährt!

Druck im Kopf, Hitze, Unruhe oder Reizbarkeit, dann kann mit dieser Technik dein Nervensystem innerhalb weniger Minuten beruhigt werden.

**So geht's** *Schliess deine Augen  
atme 4 Sekunden ein,  
halte 7 Sekunden,  
atme 8 Sekunden aus.*

Wiederhole das 4x genau so und danach hör in dich hinein, wie geht es dir gerade? Spürst du eine Veränderung?

**Warum das wirkt** Die lange Ausatmung aktiviert den **Vagusnerv** und der signalisiert deinem Körper: **“Die Gefahr ist vorbei, du darfst runterfahren.”**

**Viele merken danach**

- ruhigeren Puls
- weniger inneren Druck
- klareren Kopf



4

## Pause mit Wirkung: Entlastende Bewegung

**Langsame Bewegung signalisiert** deinem Nervensystem **Sicherheit**. Der Körper **wechselt vom Stressmodus** in den **Regenerationsmodus** und genau das kann helfen, dass dein Körper auch **mit Histamin gelassener umgeht**.

**Los gehts! Hol dir hier deine  
GEHMEDITATION!**

rund 10 Minuten Spaziergehen in der  
Pause oder nach Feierabend helfen, **Stress  
und Histamin abzubauen**.



**Tipp:**

*Geh bewusst langsamer als  
sonst, das wirkt wie ein "Reset"  
für dein Nervensystem.*



**Hol dir hier deine  
GEHMEDITATION!**



5

## Goldene HIT-Milch: dein bekömmliches Abendritual

**So geht's** 2.5 dl Hafer- oder Reismilch erwärmen mit 1 Prise Kurkuma, evtl. Agavendicksaft, etwas Zimt und 1 TL Kokosöl verrühren und trinken.

**Warum das wirkt** Wärme ist eines der **stärksten Signale für Entspannung im Nervensystem.**



**Tipp:** Genieß deine goldene Milch, **während du dein Handy weglegst und den Tag bewusst loslässt.**



6

## Den Tag innerlich abschliessen: Abendgedanken für innere Ruhe

**So geht's** Schreib dir jeden Abend **3 Dinge** auf, **die gut waren**, egal wie klein!

**Warum das wirkt** Unser Gehirn speichert negative Ereignisse stärker als positive. Dieses Ritual hilft deinem Nervensystem, den Tag bewusst zu "schliessen".



**Tipp:**  
Fokus auf das Positive senkt nachweislich den Stresspegel und stärkt deine Widerstandskraft. So simpel und so kraftvoll!



7

## Der wichtigste Satz für mehr Gelassenheit:

*„Ich darf Grenzen setzen, auch gegen Stress.“*

**Warum** Druck und Perfektionismus sind für viele Histaminbetroffene ein unterschätzter Stressfaktor.

Du musst nicht alles schaffen.  
Du musst nicht alles essen.  
Du darfst wählen, was **dir guttut**.

*Dein Körper ist kein Gegner sondern dein Kompass.*



**Tipp:**  
**Fokus auf das Positive senkt** nachweislich den **Stresspegel** und **stärkt deine Widerstandskraft**.  
So simpel und so kraftvoll!





## WIR SCHAUEN GEMEINSAM GEZIELT DEINE BEDÜRFNISSE AN UND KLÄREN:

- was dein Körper dir wirklich **zeigen möchte**
- wie Stress und Histamin sich bei dir **gegenseitig beeinflussen**
- und wie du Routinen findest, die **zu deinem Leben passen (und nicht umgekehrt!)**

# Wenn du tiefer hinschauen möchtest...

Viele Frauen merken erst im Alltag, wie stark Stress ihre Histaminreaktionen beeinflusst.

Genau dort setze ich in meiner Arbeit an.

Manchmal reichen kleine Impulse. Und manchmal zeigt sich:  
***Es geht um mehr als einzelne Tipps.***

Wenn du dir **persönliche Begleitung** wünschst, Raum für deine Fragen und einen **klaren, alltagstauglichen Weg im Umgang mit Histamin & Stress**, dann begleite ich dich gerne **1:1, abgestimmt auf deine Bedürfnisse.**

Den genauen Beschrieb findest du hier:

[1:1-Begleitung](https://jeanninemaurer.ch/12-wochen-persoенliche-begleitung)

[jeanninemaurer.ch/12-wochen-persoенliche-begleitung](https://jeanninemaurer.ch/12-wochen-persoенliche-begleitung)