



Links zur Vertiefung

Kyra Kauffmann

Eingebautes YouTube-Video mit Kyra Kaufmann
<https://www.youtube.com/watch?v=lhZXxVlj4gQ>

Diverse YouTube-Videos mit Kyra Kauffmann
https://www.youtube.com/results?search_query=kyra+kauffmann

Buch „Der Histamin Irrtum“
<https://www.amazon.de/Histamin-Irrtum-Radikaldi%C3%A4ten-Verbotslisten-gesundes-Histamin/dp/3867312389>

Naturheilkundliche Praxis
<https://www.naturheilkundliche-medizin.de/>

Vermischtes

Caracare: Wie deine Periode die Verdauung beeinflusst
<https://cara.care/de/magazin/periode-und-verdauung/>

Deutsche Heilpraktikerschule: Die Yamswurzel – eine vergessene Heilpflanze (nicht nur) für Frauen
<https://deutsche-heilpraktikerschule.de/die-yamswurzel-eine-vergessene-heilpflanze-nicht-nur-fuer-frauen/>

Deutsche Heilpraktikerschule: KPU / HPU – die vergessene Volkskrankheit
<https://deutsche-heilpraktikerschule.de/kpu-hpu-die-vergessene-volkskrankheit/>

ECARF: Nahrungsmittel-Intoleranz
<https://www.ecarf.org/info-portal/allgemeine-allergie-infos/nahrungsmittel-intoleranzen/>

Fruhimi
<https://fruhimi.de/histaminintoleranz/>

Histameany: Vitamin C – der vielseitige Helfer
<https://www.histameany.de/vitamin-c-der-vielseitige-helfer/>

histaminenzug.de: Die besten Probiotika
<https://histaminenzug.de/die-10-besten-probiotika-bei-histaminintoleranz/>

Histaminikus: Die Verbindung zwischen Histamin und Östrogen
<https://histaminikus.de/blogs/blog/hormone-und-histaminintoleranz>

Hormon-Netzwerk (Rimkus-Methode®)
<https://www.hormon-netzwerk.de/>

Infothek Gesundheit: Gefahren für die Gesundheit durch Schwermetalle

<https://infothek-gesundheit.de/schwermetalle-test-ausleitungsverfahren/>

mastzellaktivierung.info

<https://www.mastzellaktivierung.info/de/einleitung.html>

mastzellenhilfe.de

<https://www.mastzellenhilfe.de/>

MCAS-Hope

<https://mcas-hope.de/>

Mein Allergie Portal: Prof. Dr. med. Dr. h. c. Torsten Zuberbier

<https://www.mein-allergie-portal.com/histaminintoleranz/1280-histaminintoleranz-gibt-es-sie-oder-nicht-diagnose-undabgrenzung.html>

Organic Workout.de: Hast du genug Eiweiß-Bausteine?

<https://organic-workout.de/blog/hast-du-genug-eiweiss-bausteine-tips-fuer-die-vegan-ernaehrung/>

Ruthenberg: KPU/HPU – eine häufige Stoffwechselstörung

<https://ruhtenberg.info/kpu/>

Schweizerische Interessengemeinschaft Histamin-Intoleranz (SIGHI)

<https://www.histaminintoleranz.ch/>

Symptome.ch: Suche: Histamin

<https://www.symptome.ch/search/1864372/?q=Histamin&o=relevance>

TIOLI: Tee als natürliche Antihistaminika

<https://www.tioli-app.com/blog/tee-als-natuerliche-antihistaminika>

Uni Bonn: Fragebogen zur Feststellung eines Mastzellmediatorsyndroms

<https://www.humangenetics.uni-bonn.de/de/forschung/forschungsprojekte/mastzellerkrankungen/checklistepatientenversion>

Zein Pharma: Pille führt zu Nährstoffmangel

<https://www.zeinpharma.de/blog/pille-fuehrt-zu-naehrstoffmangel>

DAO

DAO als Medikament (meistens aus Schweinenieren)

<https://www.ecosia.org/search?q=dao+medikament>

Natur-DAO (aus gekeimten Hülsenfrüchten)

<https://naturdao.com/de/>

Histaminentzug: Erbsensprossen als natürliche & vegane Quelle

<https://histaminentzug.de/erbsensprossen-als-natuerliche-quelle-fuer-diaminoxidase/>

Wikipedia – erwähnte Vitamine

Vitamin A (Retinol + andere)

https://de.wikipedia.org/wiki/Vitamin_A

Vitamin B2 (Riboflavin)

<https://de.wikipedia.org/wiki/Riboflavin>

Vitamin B3 (Niacin)

<https://de.wikipedia.org/wiki/Nicotins%C3%A4ure>

Vitamin B6 (Pyridoxin)

https://de.wikipedia.org/wiki/Vitamin_B6

Vitamin B9 (Folat)

<https://de.wikipedia.org/wiki/Fols%C3%A4ure>

Vitamin B12 (Cobalamine)

<https://de.wikipedia.org/wiki/Cobalamine>

Vitamin C (Asorbinsäure)

<https://de.wikipedia.org/wiki/Ascorbins%C3%A4ure>

Vitamin D3

https://de.wikipedia.org/wiki/Vitamin_D

Wikipedia – erwähnte Mineralien

Chrom

<https://de.wikipedia.org/wiki/Chrom>

Eisen

<https://de.wikipedia.org/wiki/Eisen>

Jod

<https://de.wikipedia.org/wiki/Iod>

Kupfer

<https://de.wikipedia.org/wiki/Kupfer>

Magnesium

<https://de.wikipedia.org/wiki/Magnesium>

Mangan

<https://de.wikipedia.org/wiki/Mangan>

Zink

<https://de.wikipedia.org/wiki/Zink>

Wikipedia – erwähnte wichtige Moleküle

ASS

<https://de.wikipedia.org/wiki/Acetylsalicyls%C3%A4ure>

Acetylcholin

<https://de.wikipedia.org/wiki/Acetylcholin>

ATP

<https://de.wikipedia.org/wiki/Adenosintriphosphat>

Aminosäuren

<https://de.wikipedia.org/wiki/Aminos%C3%A4uren>

BH4 / Sapropterin

<https://de.wikipedia.org/wiki/Sapropterin>

Biogene Amine

https://de.wikipedia.org/wiki/Biogene_Amine

CCL5 / RANTES

<https://de.wikipedia.org/wiki/CCL5>

Cortisol

<https://de.wikipedia.org/wiki/Cortisol>

Cortison

<https://de.wikipedia.org/wiki/Cortison>

DAO / Diaminoxidase

<https://de.wikipedia.org/wiki/Diaminoxidase>

Dopamin

<https://de.wikipedia.org/wiki/Dopamin>

Estradiol

<https://de.wikipedia.org/wiki/Estradiol>

Estrogene

<https://de.wikipedia.org/wiki/Estrogene>

GABA

<https://de.wikipedia.org/wiki/%CE%93-Aminobutters%C3%A4ure>

Gestagene

<https://de.wikipedia.org/wiki/Gestagene>

Gewebshormone

<https://de.wikipedia.org/wiki/Gewebshormone>

Gluten

<https://de.wikipedia.org/wiki/Gluten>

Heparin

<https://de.wikipedia.org/wiki/Heparin>

Histamin

<https://de.wikipedia.org/wiki/Histamin>

Histamin-Rezeptoren

<https://de.wikipedia.org/wiki/Histamin-Rezeptoren>

Histidin

<https://de.wikipedia.org/wiki/Histidin>

Homocystein

<https://de.wikipedia.org/wiki/Homocystein>

Neurotransmitter

<https://de.wikipedia.org/wiki/Neurotransmitter>

Methionin

<https://de.wikipedia.org/wiki/Methionin>

Methytransferasen

<https://de.wikipedia.org/wiki/Methyltransferasen>

Monoaminoxidasen/MAO-B

<https://de.wikipedia.org/wiki/Monoaminoxidasen>

Omega-n-Fettsäuren

<https://de.wikipedia.org/wiki/Omega-n-Fetts%C3%A4uren>

Progesteron

<https://de.wikipedia.org/wiki/Progesteron>

Prostagladine

<https://de.wikipedia.org/wiki/Prostaglandine>

Protein

<https://de.wikipedia.org/wiki/Protein>

Protonenoumpenhemmer

<https://de.wikipedia.org/wiki/Protonenpumpenhemmer>

Quercetin

<https://de.wikipedia.org/wiki/Quercetin>

Rezeptor

[https://de.wikipedia.org/wiki/Rezeptor_\(Biochemie\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Rezeptor_(Biochemie))

s-Adenosylmethionin/SAM/SAMe

<https://de.wikipedia.org/wiki/S-Adenosylmethionin>

Serotonin

<https://de.wikipedia.org/wiki/Serotonin>

Testosteron

<https://de.wikipedia.org/wiki/Testosteron>

Theobromin

<https://de.wikipedia.org/wiki/Theobromin>

Trans-Fettsäuren

<https://de.wikipedia.org/wiki/Trans-Fetts%C3%A4uren>

Tyrosin

<https://de.wikipedia.org/wiki/Tyrosin>

Tyroxion / T4

<https://de.wikipedia.org/wiki/Thyroxin>

Wikipedia – Zucker

Disaccharide

<https://de.wikipedia.org/wiki/Disaccharide>

Fructose (Fruchtzucker)

<https://de.wikipedia.org/wiki/Fructose>

Fructoseintoleranz

<https://de.wikipedia.org/wiki/Fruktoseintoleranz>

Glucose (Traubenzucker, Dextrose)

<https://de.wikipedia.org/wiki/Glucose>

Laktose (Milchzucker)

<https://de.wikipedia.org/wiki/Lactose>

Laktoseintoleranz

<https://de.wikipedia.org/wiki/Laktoseintoleranz>

Monosaccharide

<https://de.wikipedia.org/wiki/Monosaccharide>

Oligosaccharide

<https://de.wikipedia.org/wiki/Oligosaccharide>

Polysaccharide

<https://de.wikipedia.org/wiki/Polysaccharide>

Saccharose (Haushaltszucker)

<https://de.wikipedia.org/wiki/Saccharose>

Wikipedia – erwähnte ungewöhnliche Lebensmittel

Brottrunk

<https://de.wikipedia.org/wiki/Brottrunk>

Kefir

<https://de.wikipedia.org/wiki/Kefir>

Kombucha

<https://de.wikipedia.org/wiki/Kombucha>

Kurkuma / Curcuma Longa

<https://de.wikipedia.org/wiki/Kurkuma>

Mate-Tee

<https://de.wikipedia.org/wiki/Mate-Tee>

Miso

<https://de.wikipedia.org/wiki/Miso>

Natto

<https://de.wikipedia.org/wiki/Natt%C5%8D>

Soja-Sauce

<https://de.wikipedia.org/wiki/Sojasauce>

Tempeh

<https://de.wikipedia.org/wiki/Tempeh>

Tofu

<https://de.wikipedia.org/wiki/Tofu>

Yams

<https://de.wikipedia.org/wiki/Yams>

Wikipedia – andere erwähnte Begriffe

Allergie

<https://de.wikipedia.org/wiki/Allergie>

Blutgefäße

<https://de.wikipedia.org/wiki/Blutgef%C3%A4%C3%9F>

Bronchialsystem

<https://de.wikipedia.org/wiki/Bronchialsystem>

Eierstock

<https://de.wikipedia.org/wiki/Eierstock>

Epidermis

[https://de.wikipedia.org/wiki/Epidermis_\(Wirbeltiere\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Epidermis_(Wirbeltiere))

Fleischreifung / Abhängen

<https://de.wikipedia.org/wiki/Fleischreifung>

Flush

<https://de.wikipedia.org/wiki/Err%C3%B6ten>

Flohsamenschalen

<https://de.wikipedia.org/wiki/Flohsamenschalen>

Gebärmutter

<https://de.wikipedia.org/wiki/Geb%C3%A4rmutter>

Gelbkörper

<https://de.wikipedia.org/wiki/Gelbk%C3%B6rper>

Heilerde

<https://de.wikipedia.org/wiki/Heilerde>

ICD-10

<https://de.wikipedia.org/wiki/ICD-10>

Immunsystem

<https://de.wikipedia.org/wiki/Immunsystem>

Industrielle Fetthärtung

https://de.wikipedia.org/wiki/Trans-Fetts%C3%A4uren#Industrielle_Fetth%C3%A4rtung

Kardiologie

<https://de.wikipedia.org/wiki/Kardiologie>

Kinetose / See- oder Reisekrankheit

<https://de.wikipedia.org/wiki/Reisekrankheit>

Leaky Gut

<https://de.wikipedia.org/wiki/Leaky-Gut-Syndrom>

Magenschleimhaut

<https://de.wikipedia.org/wiki/Magenschleimhaut>

Mastozytose

<https://de.wikipedia.org/wiki/Mastozytose>

Mastzellaktivierungssyndrom

<https://de.wikipedia.org/wiki/Mastzellaktivierungssyndrom>

Mastzelle

<https://de.wikipedia.org/wiki/Mastzelle>

Menopause

<https://de.wikipedia.org/wiki/Menopause>

Nervenzelle

<https://de.wikipedia.org/wiki/Nervenzelle>

Oxidativer Stress

https://de.wikipedia.org/wiki/Oxidativer_Stress

Plazenta

<https://de.wikipedia.org/wiki/Plazenta>

pH-Wert

<https://de.wikipedia.org/wiki/PH-Wert>

Prämenstruelles Syndrom / PMS

https://de.wikipedia.org/wiki/Pr%C3%A4menstruelles_Syndrom

Pricktest

<https://de.wikipedia.org/wiki/Allergietest#Pricktest>

Probiotikum

<https://de.wikipedia.org/wiki/Probiotikum>

Schilddrüsenunterfunktion / Hypothyreose

<https://de.wikipedia.org/wiki/Hypothyreose>

Stress

<https://de.wikipedia.org/wiki/Stress>

Supplementation

<https://de.wikipedia.org/wiki/Supplementation>

Quaddel

<https://de.wikipedia.org/wiki/Quaddel>

Verdauungstrakt

<https://de.wikipedia.org/wiki/Verdauungstrakt>

Zentralnervensystem

<https://de.wikipedia.org/wiki/Zentralnervensystem>