

# Ganz entspannt ins neue Jahr

...

Neben histaminreichen Nahrungsmitteln und solchen, die als Liberatoren wirken und dafür sorgen, dass der Körper eigenes Histamin ausschüttet, gibt es noch andere Faktoren, die sich bei Histaminintoleranz und Mastzellaktivierungsstörungen negativ auf den Histaminhaushalt auswirken können. Schlimmstenfalls kommt es zum Überschuss und somit zu Beschwerden wie Kopfschmerzen, Übelkeit usw.

Einer dieser Auslöser, das liest man immer wieder, ist Sport. Jeder, der nach dem Motto "Sport ist Mord" lebt, schlägt da vielleicht freudig in die Hände und denkt sich: "Ha, endlich eine gute Ausrede, nicht wie ein Hamster im Laufrad vor mich hin zu sporteln!" Andere fragen sich vielleicht: "Aber Sport ist doch gesund?!"

Ist Sport für Betroffene von Histaminintoleranz dann also wirklich schädlich?

Dazu sollte man sich zunächst fragen: Was ist Sport eigentlich? Beim Sport denken wir vor allem in dieser Jahreszeit an Ski-Langlauf, Snowboarden und im Rest des Jahres an Badminton, Schwimmen, Sprinten, Stabhochsprung, Klettern, Joggen und auch Yoga. Daneben gibt es Cross-Fit, Hanteltraining und andere Kraftsportarten. Welche Sportarten gemocht werden, ist meist eine ziemliche Geschmacksfrage. Ich mag Badminton, Schwimmen und Yoga. Der Histaminer skatet gerne und spielt auch mal Badminton und mag ansonsten Kampfsport, allerdings alles in Maßen – nicht in Massen.

Viele Betroffene von histaminbezogenen Erkrankungen ertragen aber nicht einmal fünf bis zehn Minuten Training und lassen es stattdessen lieber ganz sein, wodurch nicht selten ein Mini-Teufelskreislauf in Gang gesetzt wird. Schließlich hat Sport

viele Vorteile für unser Herz-Kreislauf-System. Sport hält "fit" und verhindert, dass wir dick werden. Übergewicht ist schließlich ein Risikofaktor für verschiedene Krankheiten wie Diabetes. Ein dicker Unterbauch wird schließlich selbst zum hormonproduzierenden Organ und damit ein Risikofaktor für Östrogendominanz. Wie die und HIT zusammenhängen, habe ich [hier](#) versucht zu erklären.

Wer Probleme mit Histamin hat, muss nicht (und sollte auch nicht) ganz auf Sport verzichten. Wer sich körperlich betätigen will, muss nur wissen, wie.

## Cardio-Training und Histamin

Alles, was in kürzester Zeit unseren Kreislauf auf Hochtouren bringen soll, ist nicht unbedingt zu empfehlen. Dazu zählen:

- alle Arten von Cardio-Training
- hochintensives Intervall-Training (HIIT) – HIIT ist nicht gut bei HIT (kann man sich gut merken)
- Leistungssport: Sprinten, Marathon und alles andere, was wirklich sehr zehrt, schlaucht und dem Körper enorm viel Wasser entzieht
- Bikra-Yoga (viel Schwitzen und damit Flüssigkeitsverlust)

Anders sieht das jedoch mit traditionellem Krafttraining aus. Für alle angehenden Bodybuilder unter Euch, aber auch für Yogis und Yoginis lautet die gute Nachricht: Ihr dürft!

## Hanteln und Körpergewicht als Widerstand beim Krafttraining

Beim Krafttraining – ob nun mit Hanteln (Bodybuilding) oder mit dem eigenen Körpergewicht (Yoga, Pilates etc.) – wird der Kreislauf geschont, wodurch der Körper weniger Histamin ausschüttet. Speziell für Yoga und verwandte Sportarten (Tai Chi, Meditation, Progressive Muskelentspannung etc.) gilt,

dass die dazu gehörenden Übungen sogar den Histaminspiegel senken können!

*Aber Achtung: Wer aus Angst vor Sport (und den damit einhergehenden Histaminreaktionen) oder aus Faulheit oder Zeitmangel bisher ein Leben als Couch-Potato gefristet hat, sollte es langsam angehen lassen.*

Wird das Training zum Stress, steigt auch wieder der Histaminspiegel. Das wissen wir ja bereits: Stress sorgt dafür, dass wir Histamin ausschütten! Gute Vorsätze hin oder her, übertreibt es also nicht!

Außerdem sollte der gewünschte Traumkörper nicht auf Kosten des vorhandenen Körpers entstehen müssen. Was ich meine? Wer nur eine Ein-Kilo-Hantel bequem bewegen kann, sollte vorerst dabei bleiben und nicht Größenwahnsinnig zur Fünf-Kilo-Hantel greifen. Dadurch wird nicht nur riskiert, dass die Bewegungen falsch durchgeführt werden, wodurch Fehlhaltungen entstehen und Verletzungen auftreten können, sondern auch, dass wiederum mehr Histamin ausgeschüttet wird. Der Grund? Beim Muskelaufbautraining sind minimale Muskelfaserrisse normal. Wenn der Körper diese repariert, wächst der Muskel; er wird stärker, aber im Körper entstehen währenddessen auch klitzekleine Entzündungsherde. Und Histamin als Entzündungsmediator ist auch hier wieder präsent. Muskelaufbau ja, aber langsam und maßvoll, lautet die Devise.

In der Vergangenheit habe ich bereits meine Trias der, meiner Meinung nach, besten Trainingsoptionen für Histamingeplagte auf dem Blog vorgestellt:

1. [Yoga](#)
2. [Kampfsport](#)
3. [Meditation](#)

## “Der Körper ist der Bogen, die Asanas im Yoga sind die Pfeile und die Seele ist das Ziel.”

Damit hat Yoga-Guru B.K.S. Iyengar eigentlich bereits auf den Punkt gebracht, worum es beim Yoga geht, nämlich darum, ganzheitliche Gesundheit zu erlangen.

Heute möchte ich noch einmal ein bisschen auf die Drei eingehen, um Euch einen guten und entspannten Start ins neue Jahr zu liefern. Von Bikram-Yoga einmal abgesehen, bietet Yoga eine Vielfalt an modernen Yoga-Stilen, die im Prinzip trotzdem alle auf das traditionelle Hatha-Yoga zurückgehen, aber verschiedene Schwerpunkte setzen:

- Vinyasa-Yoga: sehr dynamisch und tänzerisch (Freude am Bewegen)
- Iyengar-Yoga: anspruchsvoll, aber auf individuelle Bedürfnisse (z. B. Vorverletzungen) ausgelegt
- Anusara-Yoga: in Anlehnung an Iyengar-Yoga sehr medizinisch auf individuelle Bedürfnisse ausgelegt
- Restorative Yoga: sehr entspannt, mit viel Zubehör (Props), um angenehme Posen zur Meditation unter Berücksichtigung persönlicher Bedürfnisse einzunehmen
- Yin Yoga: ähnlich wie Restorative Yoga sehr ruhig, die Posen werden lange gehalten, zur Meditation und zum Faszientraining
- Pilates: eigentlich kein Yoga-Stil, aber doch verwandt damit, Schwerpunkt: Bauchmuskel- und Beckenbodentraining

Weitere Yoga-Stile sind z. B.:

- Forest-Yoga
- Kundalini-Yoga
- Jivamukti-Yoga
- Sivananda-Yoga

Kurz vor dem Jahresende habe ich mich besonders auf das Buch

[“Gesund durch Yin Yoga”](#)\* von Stefanie Arend gefreut, schließlich ist Yin Yoga mit Sicherheit mein Lieblingsyogastil neben Vinyasa-Yoga. Ich wurde aber ein bisschen enttäuscht.

Stefanie Arend

# Gesund durch Yin Yoga



Der sanfte Weg,  
deinen Körper  
von alltäglichen  
Beschwerden  
und seelischen  
Belastungen  
zu befreien

südwest



Was wir heute als Yin Yoga bezeichnen, war stets Teil des Hatha-Yogas. Das körperbetonte Training hat jedoch in der Moderne dazu geführt, dass die traditionellen Yin-Posen, die für das Ruhige, Kühle und Meditative stehen, nach und nach von Yang-Posen, die energetisch, warm und dynamisch sind, verdrängt worden sind. Allerdings finden wir davon in Stefanie Arends Buch kein Wort.

Sie schreibt lediglich auf S. 12

*Mein erster Yin-Yoga-Lehrer war Paul Grilley, ein Mentor, der mich in meiner persönlichen Yogapraxis stark inspiriert und sehr beeinflusst hat. Er hat Yin-Yoga zu dem gemacht, was wir heute darunter verstehen.*

Dass Yin Yoga heute die Rolle in der Yoga-Praxis einnimmt, die ihm eigentlich immer zugestanden ist, verdanken wir allerdings ursprünglich einem anderen Mann als [Paul Grilley](#), nämlich [Paulie Zink](#). Der Kungu-Fu-Meister hat nur [wenige Schüler](#) in der Kunst des Yin-Yogas unterrichtet, dessen Posen ursprünglich dazu gedacht waren, buddhistischen Mönchen die langen Meditationsposen zu erleichtern. Dadurch besteht auch ein enger Bezug zwischen Yin-Yoga und Kampfsport wie Kung Fu.

Paul Grilley hat zwar in der Vergangenheit für etwa ein Jahr Unterricht bei Paulie Zink genommen, ist aber per se kein zertifizierter Yin-Yoga-Lehrer. Yin Yoga, das ursprünglich Taoist oder TaoYin oder Yin und Yang Yoga von Paulie Zink genannt wurde, ist mittlerweile zu einem enormen Geschäft geworden, wodurch sich vor allem Paul Grilley, der die Lehren, die ihm vermittelt worden sind, um seine eigene Philosophie ergänzt hat, ein goldenes Näschen verdient hat und nach wie vor in der ganzen Welt Kurse gibt.

Dabei sind vor allem die Kampfsportbezüge sowie die wichtigen Informationen aus der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) verloren gegangen. Yin Yoga nach Paul Grilley ist zur puren Form verblasst und das merkt man auch dem Buch von

Stefanie Arend an.

Das halbesoterische Gefasel, das fälschlicherweise gerne mit TCM in Verbindung gebracht wird, weil wir in den traditionellen Büchern eine sehr metaphorische Sprache vorfinden, hat wenig mit medizinischer Kenntnis zu tun. Wenn in Büchern wie [“Complete Book of Chinese Medicine”](#)\* von Wong Kiew Kit Sachen stehen wie:

*“He is sick because he has no fire in his stomach” and “The Physician cures the patient by using earth to give birth to metal” [...]*

Dann sind ganz konkrete Dinge und genaue Prinzipien gemeint. Wenn ich aber Yoga-Lehrer höre, die davon reden, dass wir unser Herz “schmelzen” sollen oder “durch die Füße atmen” sollen, dann ist das einfach nur Unfug.

Entsprechend mit Vorsicht zu genießen sind medizinische Hinweise solcher Yoga-Lehrer. Stefanie Arend, die im Übrigen auch Ernährungsberaterin ist, schreibt beispielsweise zum Thema Allergien:

*Bei Allergien ist es ratsam, auch eine Behandlung des Darms in Betracht zu ziehen, da er im Wesentlichen für unsere Immunabwehr verantwortlich ist. Betroffene sollten regelmäßig Darmreinigungskuren durchführen, zum Beispiel durch die Einnahme von Flohsamenschalen und Bentonit, aber auch durch Einläufe oder Colon-Hydro-Therapien, bei denen der Darm gespült wird.*

Uff, also da ist nun viel durcheinander geraten. Gerade mich regen solche Aussagen besonders auf, da sie es Betroffenen von Mastzellaktivierungserkrankungen und von Histaminintoleranz noch schwerer als ohnehin schon machen, ihre Krankheit zu erklären. Sie bekommen dann nämlich rasch die Antwort von ihrem Gegenüber: Ah, du hast eine Allergie!



## ✿ Allergien

Mit einer Allergie zu leben, bedeutet für Betroffene immer eine Einschränkung, denn sie müssen potenzielle Allergene stets meiden. Allergien äußern sich häufig über die Haut in Form von Rötungen und Ausschlägen, aber auch über das Atemsystem oder die Schleimhäute. Sie provozieren Abwehrreaktionen wie etwa Schwellungen und werden oft von Juckreiz begleitet. Dabei gibt es viele Allergieauslöser – zum Beispiel Pollen, Gräser, Hausstaub, Tierhaare, Lebensmittel, Kosmetika oder auch Medikamente. Warum Allergien in der heutigen Zeit immer mehr zunehmen, ist nicht eindeutig geklärt. Man vermutet, dass Umweltgifte, aber auch der mangelnde Kontakt zu gesunden Keimen, meist im Kindesalter, eine mögliche Ursache sein könnten.

**Aus ganzheitlicher Sicht** hat eine Allergie auch etwas mit Ablehnung einer bestimmten Sache oder Person zu tun – zum Beispiel sagt man »Auf den reagiere ich wirklich allergisch«, wenn man jemanden überhaupt nicht mag.

### ✿ Mögliche Reflexionsfragen sind:

- Auf wen oder was reagiere ich in meinem Leben oder in mir selbst mit Ablehnung?
- Welches Thema habe ich noch nicht in mein Leben integriert?
- Was regt mich auf, wo reagiere ich über?
- In Bezug auf was bin ich intolerant?
- Wo kann ich mich noch nicht abgrenzen?

**Aus der Sicht der TCM** handelt es sich bei Allergien um eine Chi-Schwäche des Abwehrsystems, die auf einem Mangel an Energie in den Funktionskreisen Lunge, Milz und/oder Niere beruhen kann.

✿ Bei Allergien ist es ratsam, auch eine Behandlung des Darms in Betracht zu ziehen, da er im Wesentlichen für unsere Immunabwehr verantwortlich ist. Betroffene sollten regelmäßig Darmreinigungskuren durchführen, zum Beispiel durch die Einnahme von Flohsamenschalen und Bentonit, aber auch durch Einläufe oder Colon-Hydro-Therapien, bei denen der Darm gespült wird. Gleichzeitig ist es wichtig, die Darmflora mit Probiotika aufzubauen, um den Darm langfristig zu stärken. Die größten Allergieauslöser bei Nahrungsmitteln sind Weizen, Eier, Erdnüsse, Nüsse, Milchprodukte, Fisch, Krustentiere oder Geschmacksverstärker.

Zusätzlich zu **Meridianmassage** (Seite 301.) empfehle ich dir diese **Yin-Yoga-Sequenz**:



Holarmut mit ver-  
längerter Ausatmung  
(Seite 118)      Liegende Barane  
(Seite 64)      Halber Schmetterling  
(Seite 521.)      Halber Schmetterling  
mit Seitbeuge  
(Seite 521.)      Halber Schmettel  
mit Drehung  
(Seite 521.)



Ureile (Seite 621.)      Regenbogenbrücke  
(Seite 78)      Sphinx mit Schulter-  
dehnung (Seite 921.)      Schnürsenkel  
(Seite 881.)      Gestützte Schulte-  
brücke (Seite 48)



Öffnende Herz-  
stellung (Seite 73)      Drache mit verstärk-  
ter Rückbeuge  
(Seite 421.)      Herabschauender  
Hund (Seite 108)      Sattel (Seite 801.)      Kindshaltung  
(Seite 56)

Nein, nicht alles, was mit Histamin zu tun hat, ist eine Allergie und nein, nicht bei jeder Allergie hilft eine Darmreinigung. Insbesondere von einer Ernährungsberaterin hätte ich doch eine differenziertere Aussage zu Darmfehlbesiedlung, Allergien (Medikamentenallergie, Heuschnupfen etc.) und Intoleranzen erwartet.

Wer trotzdem den empfohlenen Yin-Yoga-Flow gegen Allergie durchführen möchte:

Zusätzlich zur **Meridianmassage** (Seite 30f.) empfehle ich dir diese **Yin-Yoga-Sequenz**:



Vollatmung mit ver-  
längerter Ausatmung  
(Seite 118)



Liegende Banane  
(Seite 64)



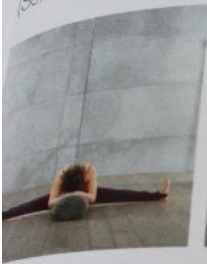
Halber Schmetterling  
(Seite 52f.)



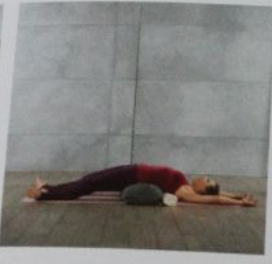
Halber Schmetterling  
mit Seitbeuge  
(Seite 52f.)



Halber Schmetterling  
mit Drehung  
(Seite 52f.)



(Seite 62f.)



Regenbogenbrücke  
(Seite 78)



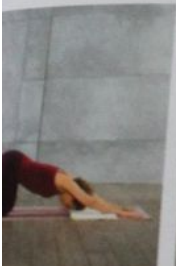
Sphinx mit Schulter-  
dehnung (Seite 92f.)



Schnürlenkel  
(Seite 88f.)



Gestützte Schulter-  
brücke (Seite 48)



Herz-  
Seite 73)



Drache mit verstärk-  
ter Rückbeuge  
(Seite 42 f.)



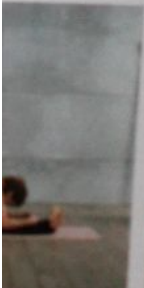
Herabschauender  
Hund (Seite 108)



Sattel (Seite 80f.)



Kindshaltung  
(Seite 56)



(Seite 76f.)



Korkenzieher  
(Seite 58f.)



Entspannungspose  
(Seite 40)



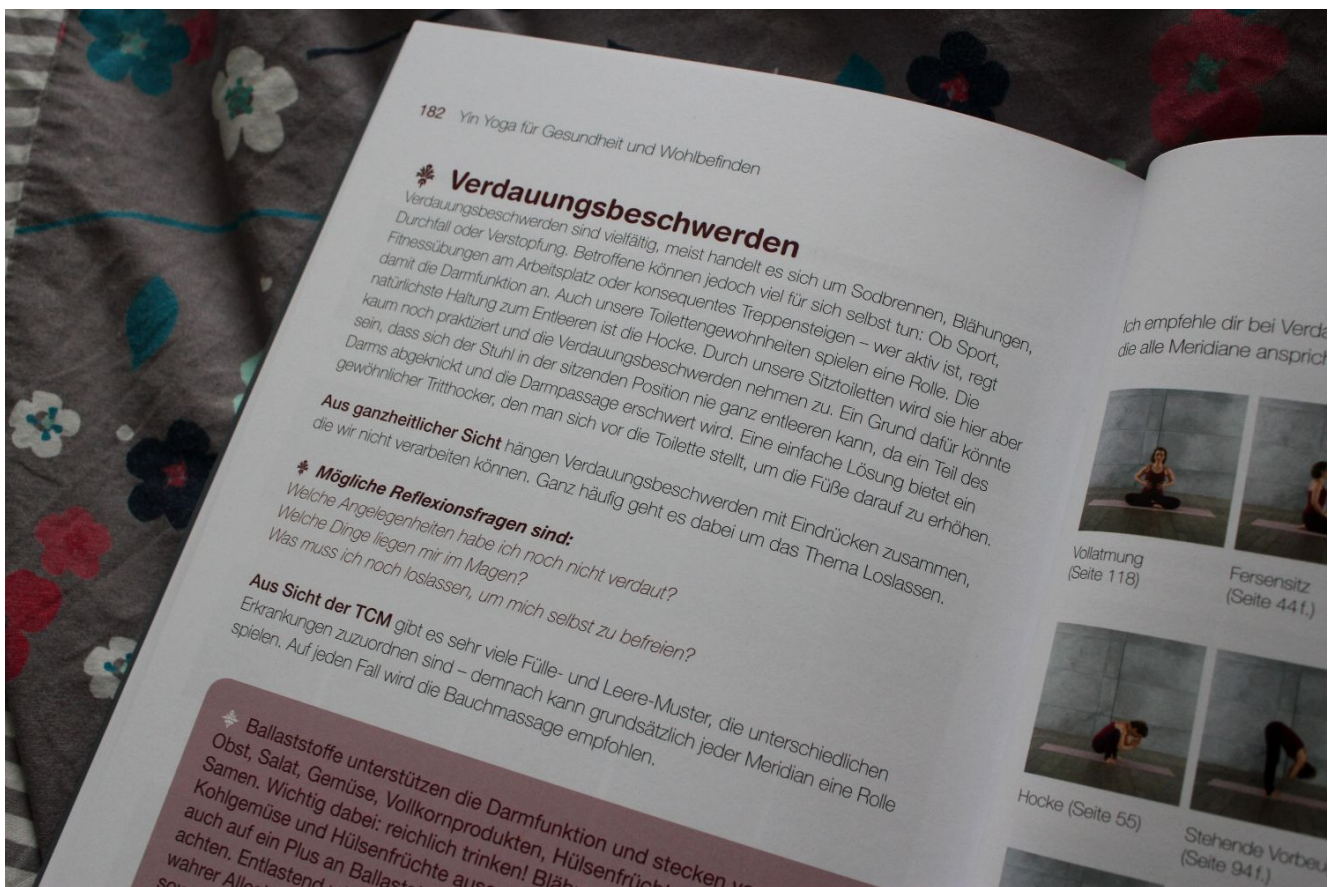
Atemmeditation  
(Seite 121)



Entspannte Rücken-  
lage (Seite 39)



Interessant wird es, wenn wir zu Verdauungsbeschwerden kommen, denn dazu gibt es noch mal ein Extra-Kapitel:



Generelle Tipps wie "weniger Bläh- und mehr Ballaststoffe" greifen doch ein bisschen kurz, können aber grundsätzlich mal bei Verdauungsbeschwerden nicht schaden. Doch das sind irgendwie auch nur Binsenweisheiten. Aber das Ganze auch noch so unglücklich und widersprüchlich zu formulieren, ist für den Leser und die Leserin nur noch verwirrend:

*Ballaststoffe unterstützen die Darmfunktion und stecken vor allem in Obst, Salat, Gemüse, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen. Wichtig dabei: reichlich trinken! Blähungen werden oft durch Kohlgemüse und Hülsenfrüchte ausgelöst, einige Menschen reagieren aber auch auf ein Plus an Ballaststoffen. Hier gilt, auf den eigenen Körper zu achten. [...] Ein wahrer Alleskönner sind Flohsamenschalen [...]*

Jemand, der beispielsweise Verdauungsbeschwerden aufgrund von

Histaminintoleranz oder wegen einer Fructose-Malabsorption oder einer Laktoseintoleranz hat, kann mit diesem Allgemeinplätzchen wirklich nicht viel anfangen. Ganz davon abgesehen, dass Obst nur recht wenig Ballaststoffe liefert. Punkt ist, Verdauungsbeschwerden können diverse Ursachen haben. Verschiedene Krankheiten von Intoleranzen bis hin zu chronisch-entzündlichen Magen-Darm-Erkrankungen müssen unter Umständen in Betracht gezogen und vor allem ganz individuell abgewogen und schließlich ebenso individuell behandelt werden.

Im Klappentext steht das ja auch:

*Als Ernährungsberaterin arbeitet sie ganzheitlich und integriert dabei verschiedene Ansätze in ihre Beratungen, abhängig davon, was der Einzelne gerade braucht.*

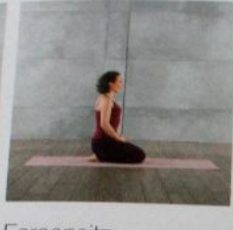
Stefanie Arend, die im Buch fleißig Bezug zur TCM schlägt, wirft überraschend oft mit generellen Floskeln um sich. Dabei steht doch gerade in der traditionellen chinesischen (und auch in der traditionellen europäischen) Medizin der Patient im Ganzen (holistisch) im Fokus. Es werden nicht nur seine Beschwerden einzeln betrachtet und mit speziellen Pillen unterdrückt, sondern die Ursache soll gefunden werden.

Folgende Bewegungen empfiehlt Stefanie Arend bei Verdauungsbeschwerden:

Ich empfehle dir bei Verdauungsbeschwerden eine ausgeglichene **Yin-Yoga-Sequenz**, die alle Meridiane anspricht und den Bauchraum in alle Richtungen bewegt.



Vajrasana  
(Seite 118)



Fersensitz  
(Seite 44f.)



Fersensitz mit  
Handgelenksdeh-  
nung (Seite 44f.)



Liegende Banane  
(Seite 64)



Sitzender Korken-  
zieher (Seite 91)



Hocke (Seite 55)



Stehende Vorbeuge  
(Seite 94f.)



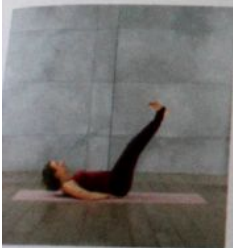
Katze und Kuh  
(Seite 110)



Katze und Kuh  
(Seite 110)



90-90-Position mit  
Drehung (Seite 72)



gestreckte Beine  
(Seite 107)



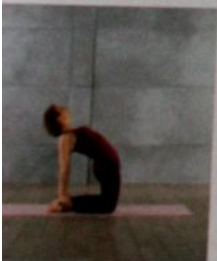
Sphinx (Seite 92f.) oder Große Kobra  
(Seite 92f.)



Gestützte Schulter-  
brücke (Seite 48)



Kutscher (Seite 76f.)



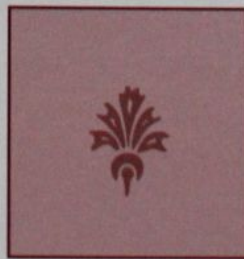
Urdhanvasana  
(Seite 109)



Sattel (Seite 80f.)



Kindshaltung  
(Seite 56)



Atemmeditation  
(Seite 121)



Entspannte Rücken-  
lage (Seite 39)



Vor allem die "gestreckten Beine" und das "Kamel" wird jedoch nicht jeder mit Verdauungsbeschwerden bewältigen können.

## Zusammenfassung:

- ["Gesund durch Yin Yoga"](#)\* von Stefanie Arend
- 192 Seiten, Taschenbuch
- Informationen über Yin Yoga
- zahlreiche Posen und problemorientierte Trainingspläne
- 19,99 Euro, erschienen im Südwest-Verlag

Ich bedanke mich beim [Südwest-Verlag](#) für das gratis zur Verfügung gestellte Rezensionsexemplar. Die gemachten Angaben sind weder vom Verlag noch von der Autorin oder anderen beeinflusst worden und entsprechen meinen eigenen Ansichten.

Passender wäre eine Übung wie Beine gegen die Wand:

Darüber hinaus sind sanftere Flows wie diese zwei sehr sinnvoll (auch bei Histaminproblemen):

Wer etwas mehr Zeit zwischen den Jahren hat, um sich zu entspannen, dem empfehle ich eine meiner Lieblingsroutinen:

Wie immer gilt für Yin-Yoga-Flows: Decke nicht vergessen. Wer so viel liegt und Faszien stretcht, dem wird manchmal kalt. Noch mehr gute Yoga-Videos gibt es [hier](#) und [hier](#).

Was (gerne auch abseits von Yoga, Meditation und Kampfsport) entspannt Euch am meisten? Ich freue mich auf Eure Kommentare!

**Guten Rutsch und kommt entspannt ins neue Jahr!**



## (c) Histamin-Pirat