

# 5. Türchen

Wenn Du Dich zum Thema Histaminintoleranz bereits eingelese hast, weißt Du, dass nicht nur das, was Du isst, sondern auch Stress ein großer Faktor ist. Das liegt daran, dass wir Histamin nicht nur mit der Nahrung aufnehmen, sondern der Körper auch selbst Histamin produziert und bei Bedarf aus den Mastzellen freilässt, zum Beispiel wenn wir eine allergische Reaktion oder eben ordentlich Stress haben.

Das, was im Übermaß Probleme macht – Histamin – ist lebenswichtig. Trotzdem wär' es gut, wenn man nicht ständig Bauchgrummeln, Kopfweg und Panikattacken hätte, nur weil unser Körper mit Histamin nicht so umgeht, wie es normal ist.

Entspannungsübungen sowie Meditation können helfen. Doch für viele sind solche Sachen einfach zu zeitaufwändig. Man müsste sich jeden Tag morgens oder abends zumindest 15 Minuten Zeit für sich selbst nehmen, eigentlich 30 Minuten, um den Geist zu beruhigen und Stress zu reduzieren. Denn auch wenn die Histaminintoleranz nicht nur im Kopf sitzt, kann man dort durchaus mit der Heilung anfangen.

Eine weitere Möglichkeit gegen Stress vorzugehen, sind positive Affirmationen.

## Positive Affirmationen – mit Mutmach-Slogans gegen Stress

Vielleicht kennst Du diese Weisheit:

“Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Worte.

Achte auf Deine Worte, denn sie werden Handlungen.

Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten” usw.

Mit positiven Affirmationen kannst Du den Kreislauf negativer Gedankenspiralen durchbrechen und Gewohnheiten ablegen, die Dir eigentlich nicht guttun. In Stresssituationen sind sie außerdem wie ein Fels in der Brandung, an den Du Dich klammern kannst.

Ich rede also davon, dass Du mit Dir selbst sprichst, Dir gut zureddest. Klingt erstmal komisch, kann aber richtig effektiv sein. Und was sagt man sich dann so?

Am besten Dinge, die Dir Kraft spenden und Dir den sicheren Boden unter den Füßen zurückgeben. Denn ehrlich gesagt kann die HIT einen ganz schön ins Wanken bringen. Wie wäre es also zum Beispiel mit:

- *Ich bin stark. Ich schaffe das.*
- *Ich vertraue auf mein Bauchgefühl und höre auf meinen Körper.*
- *Ich atme tief ein und atme alles, was mich daran hindert zur Ruhe zu kommen, aus.*

Hast Du positive Affirmationen gegen negative Gedanken, die Dich durch den Tag begleiten, oder in einer schwierigen Situation helfen, wieder zu Dir zu finden?

Du musst positive Affirmationen nicht unbedingt laut vor Dich hin sagen. Das ist nur eine Möglichkeit. Du kannst Dir die Mutmachsprüche auch einfach still in Deinem Kopf vorsagen oder auf einem T-Shirt, Deiner Tasche oder sonstwo mit Dir herumtragen.

Ein paar solcher Ideen – zum Aufmuntern, Schmunzeln und Krafttanken – findest Du in meinem Spreadshirt-Shop\*.