

# Online Histamin-Kongress 6. - 15. Mai 2022

**Welche Auswirkungen der Ebstein-Barr-Virus haben kann**

**KRISTINE FREDRIKSSON**  
BLOGGERIN

**MELINA NEUMANN**  
MODERATORIN

medu+mio  
**HISTAMIN**  
KONGRESS

Wusstest Du, dass Unverträglichkeiten gegen natürliche Stoffe in den letzten Jahren massiv zugenommen haben? Über die Gründe sind sich viele Wissenschaftler uneins - was bedeutet, dass wir die Folgen dieser Tatsachen oft selbst bewältigen müssen.

Wichtig ist tatsächlich zu wissen, dass Müdigkeit, Verdauungsprobleme, Hautprobleme und viele andere Symptome nicht immer eine unmittelbare Krankheit begleiten müssen, sondern oft auch nur eine allergische Reaktion auf Nahrung darstellen.

Im Histaminkongress klärt Moderation Melina Neumann mit Unterstützung von 25 Experten über die Probleme einer Histaminintoleranz auf und liefert durch das Expertenwissen viele praktische Testmethoden und Therapieansätze mit denen die Teilnehmer schnell Erfolge erzielen können.

Meinen Vortrag zum Thema „Chronisch krank - Welche Auswirkungen der Ebstein-Barr-Virus auf den Histaminstoffwechsel und Entzündungsprozesse im Körper haben kann“ kannst Du Dir am Samstag den 14.05.22 kostenfrei ansehen.

**Dies könnte der jahrelang unentdeckte Faktor bei deiner Suche nach der Ursache Deiner Probleme sein!**

**>> Hier kostenfrei anmelden und online teilnehmen**

## **Was man im Histamin-Kongress lernen kann:**

- **Aufgaben und Funktionen von Histamin** in unserem Körper und wie man einen Histamin-Überschuss erkennt sowie vermeidet
- Zusammenhänge zwischen Histamin und unserem **Darm**
- **Ursachen** einer Histamin-Intoleranz und wie man diese aktiv angehen kann
- **Maßnahmen und Lebensmittel** für eine bessere hormonelle Balance
- Unterstützenden **Nährstoffe** für einen positiven Histamin-Stoffwechsel
- Unterschied zwischen einer **Histamin-Intoleranz** und einer **Mastzellenerkrankung**
- Warum **Stress** die Histaminausschüttung im Körper triggert und Entspannung einen positiven Einfluss auf den Histaminspiegel haben kann
- Einfluss einer **Schwermetallbelastungen** auf Stoffwechsel und Gesundheit.

**>> Hier kostenfrei anmelden und online teilnehmen**

### **Und so einfach funktioniert der "Histaminkongress"**

Melde Dich einfach zum kostenfreien Kongress mit Deiner E-Mail-Adresse an.

Ab dem 06.05.2022 bekommst Du jeden Tag eine E-Mail mit den wichtigsten Informationen und Links zu den Experten-Interviews des Tages.

Zum Anschauen brauchst Du nur Deinen PC, ein Tablet oder Dein Smartphone – ganz einfach, ohne zusätzliche Software.

**>> Ich bin dabei und möchte das geballte Wissen um endlich die mögliche Ursache meiner Probleme zu erkennen und mit Medumio's Hilfe anzugehen!**

---

Ich bin nicht Veranstalter dieses Kongresses. Ich wurde für diesen Kongress vom Veranstalter interviewt und bewerbe ihn im Rahmen einer Affiliate-Partnerschaft.

---

Die Inhalte der Seiten beinhalten weder eine Heilkunde noch ersetzen sie eine ärztliche Abklärung und/oder Behandlung. Die hier dargestellten Erfahrungsberichte und Heilungsmethoden entsprechen nicht der offiziellen medizinischen Lehrmeinung. Wer Informationen aus dem hier Gesagten anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Es werden weder Diagnosen gestellt noch Therapieempfehlungen oder Heilversprechen abgegeben. Diese Seite ersetzt keinen Arztbesuch und stellt keine Beratung im medizinische Sinne dar. Bitte besprechen Sie alle Anregungen, die Sie auf dieser Seite bekommen, mit Ihrem Arzt.

---

## **Online Darmkongress kostenlos vom 6. - 15.11.2020**



Der Darm ist von zentraler Bedeutung für Deine Gesundheit. Es gibt allerdings nur wenige Menschen, die sich dieser wichtigen Rolle des Darmes bewusst sind.

Wenn Du mit einem gesunden Darm Deine Gesundheit auf ein neues Level heben möchtest, dann halte Dir unbedingt die Zeit ab Freitag, den 06.11.2020 frei.

Ab dann startet nämlich der kostenfreie Darmkongress in dem über 25 Experten (Ärzte, Professoren, Heilpraktiker & Patienten) erklären werden, wie der Darm funktioniert und wie man dieses Wissen nutzen kann - wissenschaftlich, fundiert, verständlich und praxisnah.

Dadurch kannst Du Deine Gesundheit auf ein neues Level heben.

>> Hier kostenfrei anmelden und online teilnehmen

## Inhalte

- Entdecke die wahren Hintergründe für wiederkehrende Infekte, Immunschwäche, chronische Entzündungen und Autoimmunerkrankungen.
- Erfahre, welche Rolle Entzündungen bei Allergien, Autoimmunerkrankungen und Unter- oder Übergewicht spielen, und warum alles im Darm beginnt.
- Lerne, warum der Darm für schöne und gesunde Haut entscheidend ist.
- Erfahre, warum bei psychischen Problemen, Erschöpfung und chronischen Schmerzen zuallererst der Darm angeschaut werden muss.
- Lerne, wie Deine Gedanken und Gewohnheiten Deinen Darm beeinflussen können.
- Erfahre, welche Nährstoffe und Lebensmittel Deinem Darm schaden & welche heilsam wirken.
- Lerne, wie Du trotz Nahrungsmittelunverträglichkeiten und -intoleranzen weiterhin Dein Essen genießen kannst.
- Erfahre, wie Du das Immunsystem Deines Kindes schon ab der Schwangerschaft optimal unterstützt.

**>> Hier klicken und kostenfreien Platz sichern**

**Und so funktioniert der Online Kongress:** Man meldet sich kostenfrei mit seiner eMail-Adresse an und erhält dann jeden Tag während des Kongresses eine kurze eMail mit den Videos des Tages.

Während des Kongresszeitraums (6. - 15.11..2020) werden jeden Tag 3

Expertenvideos kostenfrei zugänglich sein, die einen ganzen Tag verfügbar sind. Alternativ kann man alle Videos in einem kostenpflichtigen Kongresspaket erwerben und dauerhaft ansehen.

>> Hier gehts zur kostenfreien Anmeldung.

---

Ich bin nicht Veranstalter dieses Kongresses, sondern bewerbe ihn im Rahmen einer Affiliate-Partnerschaft. Nicht alle Videos entsprechen meiner Meinung und dem, was ich in meiner Gesundheitsberatung vertrete.

---

Die Inhalte der Seiten beinhalten weder eine Heilkunde noch ersetzen sie eine ärztliche Abklärung und/oder Behandlung. Die hier dargestellten Erfahrungsberichte und Heilungsmethoden entsprechen nicht der offiziellen medizinischen Lehrmeinung. Wer Informationen aus dem hier Gesagten anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Es werden weder Diagnosen gestellt noch Therapieempfehlungen oder Heilversprechen abgegeben. Diese Seite ersetzt keinen Arztbesuch und stellt keine Beratung im medizinische Sinne dar. Bitte besprechen Sie alle Anregungen, die Sie auf dieser Seite bekommen, mit Ihrem Arzt.

---

**Rettungsanker AIP? Wir müssen reden.**



Das Autoimmunprotokoll oder AIP. Wir müssen darüber reden. Weil? Da ist Sand im Getriebe. Ich habe mich monatelang nach dieser Eliminationsdiät der Biophysikerin Sarah Ballentyne ernährt, von daher: Super, wenn Du Dich entschlossen hast, auch damit zu starten. Denn das bedeutet: Du eliminiertest in der nächsten Zeit das potenziell Böse unter den Lebensmitteln, isst antientzündlich. Runtergebrochen ernährst Du Dich von wild gefangenen oder Bio-Fischen und Meeresfrüchten, Biofleisch, Bio-Innereien und Bio-Gemüse (außer Nachtschatten). Verwenden darfst Du auch einige Kräuter und Gewürze, sowie alles aus Kokos und Erdmandeln. Womit schon mal Joghurt und Milchersatz gesichert wären. Doch bevor wir zum Sand kommen:

## **Was isst man da eigentlich konkret im AIP?**

**Gemüse & Salat:** Jedes Gemüse und jeden Salat mit Ausnahme von Nachtschattengewächsen. D.h. Tomaten, Paprika, Auberginen, Pfefferoni und Kartoffeln sind raus.

**Obst:** Alle Obstsorten in Bio und in Maßen

**Fleisch und Fisch:** Jedes Fleisch aus artgerechter Biohaltung, bis zu vier mal pro Woche Innereien, alle Fischarten und Meerestiere, aus Wildfang oder Biohaltung.

**Öl:** Avocadoöl (kaltgepresst) · Speck, · Kokosöl (extra virgin) · Schmalz (Bio) ·

Olivenöl (extra vergine)

Gewürze: Basilikum· Dill· Estragon· Fenchelgrün (keine Fenchelsamen!)· Ingwer· Kamille· Kerbel· Knoblauch· Koriandergrün (keine Koriandersamen!)· Kurkuma · Lavendel· Lorbeerblatt· Majoran· Kren · Limettenblätter· Muskatblüte (keine Muskatnuss!). Nelken· Oregano· Petersilie· Pfefferminze· Rosmarin· Safran· Salbei· Salz· Bohnenkraut· Schnittlauch· Thymian· Zimt· Zitronengras· Zitronenmelisse · Zwiebelpulver

Süßungsmittel: Honig, Ahornsirup

Mehle: Kokosmehl und Maniokmehl. Letzteres gibt es mittlerweile schwermetallkontrolliert aus deutscher Produktion.

Milchalternativen: Kokosmilch und Erdmandelmilch (selbst gemacht).

## **Und was geht nicht im AIP?**

Getreide· Milchprodukte· Pflanzenöle (außer Avocadoöl und Olivenöl)· Hülsenfrüchte· Zusatzstoffe (Alle Es sind raus) Nachtschattengewächse (Kartoffeln, Paprika, Tomaten, Auberginen etc. und auch Gewürze wie Curry, Paprika, Chilli)· Eier· Nüsse· Samen (zb. Koriandersamen, Kümmel, Fenchelsamen, Sesam und Mohn)· Alkohol· Süßstoffe

## **Und jetzt zum Sand**

Immer wieder lese ich:

„Ich werde nicht satt!“ oder wahlweise „Ich verliere zu viel Gewicht!“

Der Fehler liegt darin, beim Autoimmunprotokoll zu wenige Kohlehydrate ins Essen einzubauen. Man kann das AIP Low Carb machen. Ja. Grundsätzlich ist es aber nicht so angelegt von der Erfinderin. Erlaubte Quellen gibt es sogar regionale. Süßkartoffel , Karotten, Kürbis, Sellerie und Pastinake. Sehr gemocht habe ich auch Kochbananen. Damit lässt sich sehr viel machen und sie sind in jedem Asiashop zu haben. Klar, Yams, Taro, Maniok oder ähnliches wird schwieriger zu bekommen.

„AIP ist mir zu teuer!“ „Bio sowieso!“

Ich glaube, wer bereit für eine restriktive Ernährungsform wie das Autoimmunprotokoll (AIP) ist, der muss auch bereit sein, umzudenken, was die Art und Weise betrifft, wie wir Lebensmittel produzieren und wie wir mit Nutztieren umgehen:

- Bei Fisch und Meeresfrüchten bist Du mit Wildfang besser bedient. Der Rest ist konventionell billiger, aber Du wirst dank Pestiziden den halben Erfolg haben.
- Baue selbst an. Auf meinem Balkon gedeihen Gurken, Zucchini, Erdbeeren, Himbeeren, Zitronen. Man ist an der frischen Luft und das Ernten ist ein Erfolgserlebnis.
- Schau, ob Du in Deiner Nähe einen Biobauern findest. Schau online, viele verschicken auch.
- Es gibt Biokisten, solidarische Landwirtschaft, Foodkooperativen. Vielleicht rentiert sich eines?
- In Biosupermärkten gibt es Halbpriis-Schütten. Da gibt es tolle Waren zum kleinen Priis.
- Discounter sind bei Bio günstiger. Mein letzter Schnapper war ein Blumenkohl/Karfiol um 1,49 (3,99 Biosupermarkt).
- Vieles kannst Du selbst herstellen, wie zB. Kokosjoghurt oder Erdmandelmilch.

Wer im Autoimmunprotokoll ist, und wissen möchte: „Was soll ich denn da kochen?“

Und: Muss ich jetzt für immer so essen? Die Antworten findet Ihr hier!

<https://www.autoimmun-lifestyle.com/aip-muss-ich-jetzt-fuer-immer-so-essen/>

---

Die Inhalte der Seiten beinhalten weder eine Heilkunde noch ersetzen sie eine ärztliche Abklärung und/oder Behandlung. Die hier dargestellten Erfahrungsberichte und Heilungsmethoden entsprechen nicht der offiziellen medizinischen Lehrmeinung. Wer Informationen aus dem hier Gesagten anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Es werden weder Diagnosen gestellt noch Therapieempfehlungen oder Heilversprechen abgegeben. Diese Seite ersetzt keinen Arztbesuch und stellt keine Beratung im medizinischen Sinne dar. Bitte besprechen Sie alle Anregungen, die Sie auf dieser Seite bekommen,

mit Ihrem Arzt.