

INTOLERANZKOMPASS

Nährstoffversorgung bei Unverträglichkeiten

Nährstoffunterstützung bei besonderen Ernährungsbedürfnissen



INHALTSVERZEICHNIS

Das erwartet dich

Bin ich gut versorgt?	SEITE 3
Nahrungsergänzungsmittel optimal auswählen	SEITE 5
NEM bei Histaminintoleranz	SEITE 7
NEM bei oraler Nickelallergie	SEITE 11
NEM bei Glutenintoleranz	SEITE 14
NEM bei Salicylatintoleranz	SEITE 17

 NEM = Nahrungsergänzungsmittel

Disclaimer

BITTE BEACHTEN

Haftungsausschluss

Dieses Workbook dient ausschließlich der allgemeinen Information und ersetzt keine ärztliche oder therapeutische Beratung. Die enthaltenen Inhalte wurden mit größter Sorgfalt erstellt, jedoch übernehmen die Autorin und Herausgeberin keine Gewähr für die Richtigkeit, Vollständigkeit oder Aktualität der Informationen.

Die vorgestellten Nahrungsergänzungsmittel stellen keine medizinische Empfehlung dar. Ob und in welcher Dosierung ein Präparat für dich geeignet ist, sollte individuell mit einer medizinischen Fachperson (z. B. Arzt oder Heilpraktiker) besprochen werden.

Bitte nimm keine Nahrungsergänzungsmittel ein, ohne dich vorher umfassend zu informieren und ggf. Rücksprache mit deiner Ärztin oder deinem Arzt zu halten: insbesondere bei

bestehenden Erkrankungen, der Einnahme von Medikamenten, in der Schwangerschaft oder Stillzeit.

Die Anwendung der im Workbook vorgestellten Inhalte erfolgt auf eigene Verantwortung.

DER SELBSTTEST

Bin ich gut versorgt?

Diese kleine Checkliste hilft dir dabei, ein besseres Gefühl dafür zu bekommen, ob Nahrungsergänzungsmittel für dich aktuell sinnvoll sein könnten.

Wichtig: Der Selbsttest ersetzt keine ärztliche Diagnose, kann dir aber erste Hinweise geben, wo es sich lohnt, genauer hinzuschauen.

Diese Checkliste hilft dir, mögliche Nährstofflücken frühzeitig zu erkennen.

- ☐ Ich verzichte aufgrund einer Unverträglichkeit regelmäßig auf bestimmte Lebensmittel(gruppen) (z. B. Milchprodukte, glutenhaltiges Getreide, Obst, Hülsenfrüchte).
- ☐ Ich habe häufig Verdauungsbeschwerden (Blähungen, Durchfall, Verstopfung), besonders nach bestimmten Lebensmitteln.
- ☐ Ich bin oft müde, antriebslos oder erschöpft, obwohl ich ausreichend schlafe.
- ☐ Ich habe mit Hautproblemen, brüchigen Nägeln oder Haarausfall zu tun.
- ☐ Ich reagiere empfindlich auf Stress, Geräusche oder Reize und erhole mich nur langsam.
- ☐ Ich habe gelegentlich Muskelkrämpfe, Kopfschmerzen oder Konzentrationsprobleme.
- ☐ Ich habe eine nachgewiesene Unverträglichkeit oder chronische Erkrankung (z. B. Histaminintoleranz, Zöliakie, Reizdarmsyndrom).
- ☐ Ich nehme regelmäßig Medikamente, die die Nährstoffaufnahme beeinträchtigen können (z. B. PPI, Antihistaminika, Hormonpräparate).
- ☐ Ich ernähre mich sehr einseitig, aus Zeit- oder Kraftmangel.
- ☐ Meine Blutwerte wurden seit über einem Jahr nicht kontrolliert.
- ☐ Ich nehme bereits Nahrungsergänzungsmittel, bin aber unsicher, ob sie wirklich zu mir passen.

Mein Ergebnis

0–3 Kreuze: Alles gut! Achte weiter auf eine ausgewogene Ernährung und hör auf dein Körpergefühl.

4–6 Kreuze: Es könnte sich lohnen, deine Versorgung im Blick zu behalten. Eine gezielte Ergänzung kann sinnvoll sein, sprich ggf. mit einer Fachperson.

7 oder mehr Kreuze: Nimm deine Beschwerden ernst und lass dich professionell begleiten. Es könnten Nährstoffmängel oder unausgewogene Prozesse im Körper dahinterstecken.

FÜR BESTMÖGLICHE VERTRÄGLICHKEIT

Wie wähle ich ein gutes Nahrungs- ergänzungsmittel?

Wichtig: Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine bewusste Ernährung oder medizinische Behandlung. Aber sie können, richtig eingesetzt, eine wertvolle Unterstützung im Alltag sein.

Achte auf diese Dinge

So wenig Füllstoffe wie möglich

Umso mehr Füllstoffe vorhanden sind, umso mehr muss der Körper daran arbeiten diese abzubauen. Füllstoffe können ebenso Allergische Reaktionen triggern. Citrat kann zum Beispiel bei einer Histaminintoleranz zum Problem werden.

Niemals von Amazon kaufen

nur in Deutschland zertifizierte Nahrungsergänzungsmittel sind wirklich geprüft und unterliegen strengen Vorgaben. Sobald ein NEM aus dem Ausland kommt, kann jegliches ohne wissen des Konsumenten untergemischt werden.

Kapseln statt Tabletten

Falls du auf ein Nahrungsergänzungsmittel mit Nebenwirkungen reagierst, muss es nicht sofort abgesetzt werden. An dieser Stelle ist es hilfreich, das NEM einzuschleichen. Das machst du, in dem du die Kapsel öffnest und nur ein wenig von Pulver zu dir nimmst.

NAHRUNGSERGÄNZUNG BEI

Histamin- intoleranz

Bei Histaminintoleranz können gezielte Nahrungsergänzungsmittel dabei helfen, den Histaminabbau zu unterstützen, den Darm zu stärken und Beschwerden sanft entgegenzuwirken.

Quercetin

ANTI-HISTAMIN SUPERBOMBE

Vermindert die Freisetzung von Histamin
Natürliche Histaminsenkung
Bei einer akuten Histamin



Zink

ZELLWACHSTUM HELFERLEIN

Wirkt als Gegenspieler von Histamin und kann
den Histaminspiegel im Blut senken. Unterstützt
die Aktivität der DAO.

Vitamin B6

DAO HELFERLEIN

Spielt eine Rolle beim Histaminabbau und ist wichtig für die Funktion des Enzyms Diaminoxidase (DAO).

Heilerde

RUHIGER DARM 101

Kann bei Verdauungsbeschwerden und zur Bindung von Schadstoffen im Darm helfen.



L-Glutamin

DARM UNTERSTÜTZER

Kann die Darmschleimhaut regenerieren und die
Barrierefunktion des Darms stärken.

Trinkmoor

DARM RESETTER

Bindet Histamin vorwiegend im Darm. Trinkmoor ist sehr
sanft in der Entgiftung und optimal, wenn du sensibel
bist.

NAHRUNGSERGÄNZUNG BEI

Orale Nickelallergie

Interessanter fact: Eine orale
Nickelallergie kann durch die Aufnahme
von nickelhaltigen
Nahrungsergänzungsmitteln ausgelöst
werden!



Vitamin C

IMMUNSYSTEM POWERHOUSE

Kann die Darmschleimhaut regenerieren und die
Barrierefunktion des Darms stärken.

Heilerde

ALLROUNDER FÜR DEN DARM

Kann bei Verdauungsbeschwerden und zur Bindung von
Schadstoffen im Darm helfen. Bei einer Einnahme von
Heilerde auf eine erhöhte Wasserzufuhr achten, da
Heilerde zu Verstopfungen führen kann.



vermeide 

Eisen

EINSCHLEICHEN UND TESTEN!

Viele Eisenpräparate werden aus nickelhaltigen Quellen gewonnen und können daher Nickel enthalten. Taste dich mit kleinen Dosierungen ran und beachte immer deine individuelle Toleranzgrenze!

Pflanzliche NEM's

NICKEL SUPERBOMBE

Einige pflanzliche Extrakte oder Pulver können ebenfalls Nickel enthalten, insbesondere solche, die aus eisenreichen Pflanzen gewonnen werden. Dazu gehören insbesondere Spirulina und Algen.

NAHRUNGSERGÄNZUNG BEI

Gluten- intoleranz

bei einer Glutenintoleranz gilt besonders
den Darm zu unterstützen und die
Darmschleimhaut zu stärken, denn diese
ist häufig bei einer Glutenintoleranz am
sensibelsten.

Gluteostop

GLUTENABBAU

Unterstützt den Glutenabbau im Körper und kann dabei helfen, geringe Mengen an Gluten (z. B. durch Spuren oder verstecktes Gluten) besser zu verarbeiten und Beschwerden vorzubeugen.

Ballaststoffe

DARM-BERUHIGER

Bei einer glutenarmen Ernährung fehlt häufig ein Ballaststoff für den Darm. Ballaststoffe sind wichtig für eine gesunde Darmflora, da sie als Nahrung für nützliche Bakterien im Verdauungstrakt dienen.

Probiotika

DARM UNTERSTÜTZER

Probiotika stärken die Darmflora gezielt, wenn Gluten die Verdauung aus dem Gleichgewicht spielt. Sie fördern Regeneration und schützen die Schleimhaut. Es ist ratsam, eine Prüfung der Darmflora vorher vorzunehmen. Probiotika können auch schädigend sein, wenn die falschen eingenommen werden.

Eisen

GLUTENINTOLERANZ = HÄUFIGER EISENMANGEL

Ein Mangel an Eisen bzw. eine Eisenmangelanämie tritt bei Zöliakie besonders häufig auf, da die Aufnahme von Nährstoffen im Dünndarm gestört ist. Auch wenn dein Eisenwert normal ist, kann der Eisenspeicher leer sein. In diesem Falle ist eine Einnahme von Ferritin ratsam.





NAHRUNGSERGÄNZUNG BEI

Salicylat Intoleranz

Auch bei einer Salicylatintoleranz können bestimmte Nahrungsergänzungsmittel helfen. Etwa, indem sie den Abbau von Salicylaten unterstützen, Entzündungen regulieren oder die Darmbarriere stärken.

Omega 3 Öl

ALS FISCH ÖL ODER VEGAN

Bei Salicylatintoleranz kann Fischöl (reich an Omega-3) hilfreich sein: zur Beruhigung von Entzündungen und zur Unterstützung beim Abbau von Salicylaten.

Glycin

VORHER MIT EINEM ARZT SPRECHEN!

Diese Aminosäure wird in Kliniken bei Aspirin-Überdosierungen eingesetzt und kann den Abbau von Salicylaten unterstützen.





ERNÄHRUNGSBERATUNG

Wenn du tiefer einsteigen möchtest



Alle Angebote findest du auf meiner
Website: **www.intoleranzkompass.de**
Oder schreib mir direkt per E-Mail:
hallo@intoleranzkompass.de

Ich freue mich, dich ein Stück auf deinem
Weg zu begleiten!