

Liebe Leserin, lieber Leser,

mein Leben verlief bisher etwas schnelllebiger als normalerweise üblich. Ich hatte einen genauen Lebensplan im Kopf, wie ich als junge Mutter mein Studium und auch den Berufseinstieg gestalten wollte – bis mir das Leben selbst dazwischenkam und ich durch körperliche Beschwerden zunehmend zu etwas mehr Langsamkeit und Achtsamkeit angeregt wurde. Ich begann, mich intensiver mit mir und meiner persönlichen Geschichte auseinanderzusetzen.

In meinem 33. Lebensjahr forderten mein schnelllebiger Lebenswandel und meine persönlichen Belastungen nach 10 Jahren ihren Preis. Meine körperlichen Beschwerden waren nicht mehr zu ignorieren. Eine längere Auszeit war die Folge. Von da an ging es stetig bergauf und ich fing an, auf mich zu achten, mich in Themen wie Selbstfürsorge, Achtsamkeit und die psychologischen Hintergründe einzulesen und mir Hilfe verschiedener Art zu suchen. Doch ein großer Teil meiner körperlichen Beschwerden wie ständige Gliederschmerzen, Infekte, Schwindel und Müdigkeit blieb.

Ein weiterer Wendepunkt kam zwei Jahre später in einem Clubhotel, in dem ich einen regelrechten Histamin-Schock erlitt. Ich las und recherchierte, stellte nach einem Selbsttest zum Jahreswechsel 2018 schlagartig meine Ernährung vollständig auf histaminarm um und begann, dies auf Instagram zu dokumentieren. Erstaunlich schnell entdeckte ich plötzlich meine Freude und Lust am Kochen und war begeistert über ganz neue und regelrecht wohltuende geschmackliche Erfahrungen, die sich durch ein gesünderes Körpergefühl äußerten.

Ich brauchte jedoch mehrere Anläufe, unter anderem eine Mutter-Kind-Kur mit histaminfreier Küche sowie ein wertschätzendes Mindset, um mich konsequent daran zu halten und meine Ernährung auch auf glutenfrei und meist vegan umzustellen. Erst 2019 habe ich eine Schulmedizinerin gefunden, die mir meine Histamin-Intoleranz durch einen Bluttest bestätigte.

Seit ich meine Ernährung umgestellt habe, spüre ich täglich, wie ich auf mein seelisches und körperliches Gleichgewicht achten muss und dass dies meine Aufgabe für die Zukunft ist. Ich merke aber auch, wie es mir durch meinen

gesunden Lebensstil und meine persönliche Weiterentwicklung und Weiterbildung stetig besser geht. Meine Beziehungen wie auch meine Arbeit verbessern und intensivieren sich und es tun sich Schritt für Schritt neue Möglichkeiten auf. Auch unliebsame Veränderungen äußern sich im Nachhinein positiv. Ich bin mit meinen beiden Töchtern nochmals umgezogen und wir haben unser Haus mit unseren Tieren für Studenten und Gastschüler geöffnet und praktizieren Haustausch mit Familien in anderen Ländern. So ergeben sich durch einen bewusst konsequenten gesunden Lebenswandel immer neue Möglichkeiten wie dieses Buch, für das ich sehr dankbar bin und mit dem sich neben meinen Kindern mein größter Traum erfüllt.

Inzwischen bin ich stolz auf meinen bisher gegangenen Weg und dankbar für die positiven Auswirkungen, die sich letzten Endes daraus ergeben haben. Ich bin demütig dem Wert des Lebens gegenüber geworden und habe mich bewusst dafür entschieden, die mir gegebene Zeit sinnvoll zu nutzen und meine intensiven Erfahrungen beispielsweise durch dieses Buch weiterzugeben. Ich bin gespannt, wohin mein Weg mich noch führt!

In diesem Buch lernst du über hundert leckere Gerichte kennen, die ich ständig koche und die auch meine Kinder lieben. Sie sind histamin- und fruktosearm, gluten- und laktosefrei und meist vegan. Ich hoffe, auch dich damit begeistern zu können, wie einfach sie zuzubereiten sind und wie köstlich sie schmecken. Vielleicht werden sie auch in deinem Alltag Einzug halten. Hoffentlich wirst auch du die Erfahrung machen, dass Intoleranzen keine reine Einschränkung sind und dass sich ein bewusster Lebenswandel lohnt. Vielmehr sind sie die Chance, Neues auszuprobieren und von Geschmacksexplosionen überrascht zu werden, die schnell, einfach und gesund und daher für alle Familienmitglieder, ob mit oder ohne Histamin-Intoleranz, geeignet sind. Ich wünsche dir viel Spaß dabei, die Welt aus einem neuen Blickwinkel zu betrachten und gemeinsame schöne Momente deines Alltags mit deinen Lieben beim gemeinsamen Kochen und Genießen zu verbringen!

Wenn du magst, schau auf meinem Instagram-Account unter [@kristins_hitfree_life](#) oder auf meinem Blog www.kristinpeschutter.com. Ich danke für dein Vertrauen und freue mich, dass du dieses Buch in deinen Händen hältst.

Deine Kristin

