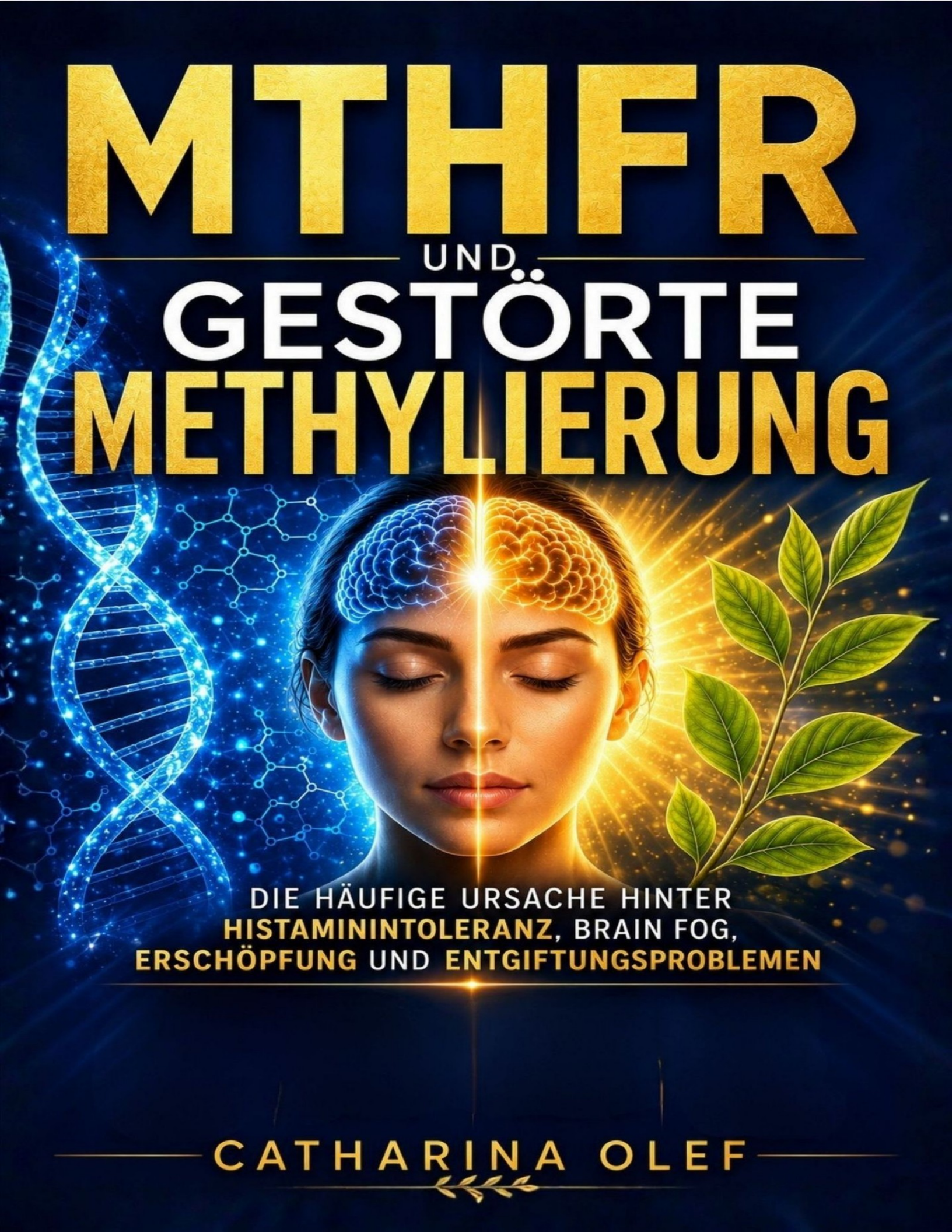


MTHFR

UND

GESTÖRTE METHYLIERUNG

The background of the entire cover features a woman's face with her eyes closed. A vertical line of light divides her face. To the left of her face is a glowing blue DNA double helix. To the right is a green plant branch with several leaves. The woman's brain is visible and glowing with a bright light. The overall background is dark blue with some light effects.

DIE HÄUFIGE URSACHE HINTER
HISTAMININTOLERANZ, BRAIN FOG,
ERSCHÖPFUNG UND ENTGIFTUNGSPROBLEMEN

CATHARINA OLEF

MTHFR und gestörte Methylierung

**Die häufige Ursache hinter
Histaminintoleranz, Brain Fog,
Erschöpfung und
Entgiftungsproblemen**

Catharina Olef

ISBN: 978-3-98748-168-0

Imprint: Nesterenko Verlag

Copyright © 2026

Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil des Werkes darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Verlages
reproduziert oder elektronisch gespeichert werden.

Dieses Buch wurde mit Unterstützung von Künstlicher Intelligenz erstellt.
Für Textbearbeitung, Ideenfindung und Cover wurde ChatGPT (OpenAI)
verwendet.

Alle Inhalte wurden von der Autorin geprüft, überarbeitet und verantwortet. Es
wurden keine urheberrechtlich geschützten Texte oder Bilder ohne Erlaubnis
verwendet.

1. Auflage 2026 Herausgeber und Copyright©:

Nesterenko Verlag UG
Klausenstr. 20
59759 Arnsberg

E-Mail: social@heilkraft-ernaehrung.de
www.heilkraft-ernaehrung.de

<https://www.instagram.com/heilkrafternaehrung>
<https://www.tiktok.com/@heilkrafternaehrung>
<https://www.facebook.com/heilkrafternaehrung/>

INHALTSVERZEICHNIS

DEIN START IN EIN NEUES LEBEN: WARUM MTHFR KEIN SCHICKSAL IST

DAS MTHFR-ENZYM: DER STILLE DIRIGENT DEINES STOFFWECHSELS

**DER METHYLIERUNGSZYKLUS: WIE DEIN KÖRPER SICH SELBST
REGULIERT**

GENETIK FÜR EINSTEIGER: MUTATIONEN UND VARIANTEN VERSTEHEN

C677T UND A1298C: DIE ZWEI GESICHTER DER MTHFR-MUTATION

GEN-KOMBINATIONEN: WAS DEIN INDIVIDUELLES PROFIL BEDEUTET

MTHFR UND ERSCHÖPFUNG: WARUM DIR STÄNDIG DIE ENERGIE FEHLT

BRAIN FOG: WENN DER NEBEL IM KOPF NICHT WEICHEN WILL

**MTHFR UND HISTAMININTOLERANZ: EINE UNTERSCHÄTZTE
VERBINDUNG**

**MTHFR UND HAARAUSSFALL: DEINE HAARE ALS SPIEGEL DER
NÄHRSTOFFE**

DIE SCHILDDRÜSE IM FOKUS: STOFFWECHSEL-ZUSAMMENSPIEL

ENTGIFTUNGSPROBLEME: WENN DER MÜLL IM KÖRPER LIEGEN BLEIBT

EMOTIONALE BALANCE: MTHFR, NEUROTRANSMITTER UND PSYCHE

DIAGNOSTIK: SO FINDEST DU HERAUS, WAS DIR WIRKLICH FEHLT

**TESTERGEBNISSE LESEN: WERDE ZUM EXPERTEN DEINER EIGENEN
WERTE**

HOMOCYSTEIN: DER WICHTIGSTE MARKER FÜR DEINE GESUNDHEIT

DIE 'GARNELEN-METHODE': SCHRITTWEISE OPTIMIERUNG

DIE FOLAT-FALLE: WARUM HERKÖMMLICHE FOLSÄURE SCHADEN KANN

BIOVERFÜGBARES FOLAT: DER TREIBSTOFF FÜR DEINE ZELLEN

DAS B-TEAM: DIE UNVERZICHTBARE ROLLE VON B12, B6 UND B2

ERNÄHRUNG ALS MEDIZIN: METHYLIERUNGSFREUNDLICH ESSEN

METHYL-BLOCKER: TOXINE IM ALLTAG ERKENNEN UND MEIDEN

REGENERATION: SCHLAF UND STRESSMANAGEMENT BEI MTHFR

SANFTE ENTGIFTUNG: WIE DU DEINE AUSLEITUNGSORGANE STÄRKST

LANGFRISTIGER ERFOLG: DEIN INDIVIDUELLES PROTOKOLL ANPASSEN

VOM SYMPTOM ZUR FREIHEIT: DEINE PERSÖNLICHE TRANSFORMATION

WICHTIGE HINWEISE

KAPITEL 1

Dein Start in ein neues Leben: Warum MTHFR kein Schicksal ist

Stell dir vor, du wachst morgens auf und fühlst dich, als hättest du die ganze Nacht schwere Steine geschleppt. Dein Kopf steckt in dicker Watte, und schon der Gedanke an den Tag raubt dir die Kraft. Vielleicht liegt eine jahrelange Ärzte-Odyssee hinter dir. Du hast Bluttests gemacht und deine Ernährung umgestellt, doch das Ergebnis blieb gleich. Man hat dir oft gesagt, medizinisch sei alles in Ordnung oder der Stresspegel zu hoch. Doch tief in dir spürst du, dass etwas nicht stimmt.

Dein Körper kämpft gegen eine unsichtbare Blockade, die dich daran hindert, dein volles Potenzial auszuschöpfen. Genau hier setzen wir gemeinsam an. Diese Blockade hat einen Namen: das Enzym Methylentetrahydrofolat-Reduktase, kurz MTHFR. Dieser Begriff ist der entscheidende Schlüssel zu deinem Wohlbefinden. Ab heute wirst du vom Opfer deiner Symptome zum Experten für deine Gesundheit.

Eine Variante im MTHFR-Gen ist kein Urteil, sondern eine wertvolle Information über die Funktionsweise deines Stoffwechsels. Viele Menschen tragen diese genetischen Varianten in sich, ohne es zu wissen. Sie leiden unter Histaminintoleranz, chronischer Erschöpfung oder Gehirnnebel, ohne die wahre biologische Ursache zu kennen. Die Schulmedizin ignoriert diesen Bereich oft, weil die biochemischen Zusammenhänge komplex sind. Doch für dich bedeutet dieses Wissen echte Freiheit. Du wirst lernen, warum dein Körper bestimmte Nährstoffe nicht lehrbuchmäßig verarbeiten kann.

Wir sprechen über die Methylierung, einen der wichtigsten Prozesse in deinem Körper. Stell dir diesen Prozess wie ein riesiges Logistikzentrum vor, das Milliarden von Aufgaben gleichzeitig erledigt. Wenn dieses Zentrum ins Stocken gerät, bleibt der zelluläre Müll liegen, die Energieproduktion sinkt und deine Stimmung verschlechtert sich zusehends.

Die Genetik lädt zwar die Waffe, aber der Lebensstil drückt den Abzug. Deine Gene bestimmen die Voraussetzungen, doch du allein entscheidest durch dein Handeln, ob diese Gene negativ aktiv werden oder ob du sie unterstützt. Du hast ab jetzt die Kontrolle. In den kommenden Abschnitten werden wir gemeinsam die Nebelwand lichten. Wir schauen uns an, wie die Varianten C677T und A1298C deine Gesundheit beeinflussen. Du wirst verstehen, warum herkömmliche Folsäure eher ein Hindernis sein kann und warum bioverfügbares Folat dein neuer, bester Freund wird. Wir werden über die sogenannte Garnelen-Methode sprechen, einen sanften Weg, deinen Körper Schritt für Schritt wieder in Balance zu bringen, ohne ihn zu überfordern.

Es geht nicht darum, deine DNA zu ändern, sondern deinem Körper das zu geben, was er aufgrund seiner genetischen Besonderheit braucht. Stell dir vor, wie die ständige Müdigkeit einem klaren Geist weicht und du Lebensmittel ohne Angst vor Histaminreaktionen genießen kannst. Wenn deine Haare kräftiger nachwachsen und du deine Lebensfreude zurückgewinnst, ist das kein Wunschdenken, sondern das greifbare Ziel dieses Weges.

Du wirst lernen, deine Testergebnisse selbst zu interpretieren, damit du beim Arztbesuch auf Augenhöhe kommunizieren kannst. Du erfährst, welche Nahrungsergänzungsmittel unverzichtbar sind und wie du

sie sicher dosierst. Dieser Prozess erfordert Geduld, aber die Belohnung ist ein neues Lebensgefühl voller Vitalität. Du bist hier, weil du bereit bist, Verantwortung für deine Heilung zu übernehmen. Wir lassen die Ratlosigkeit hinter uns und konzentrieren uns auf wirksame Lösungen.

Dein Körper ist ein Wunderwerk, das manchmal speziellen Treibstoff braucht. Lass uns nun tiefer eintauchen und verstehen, was dieses Enzym in deinem Körper macht. Dein Weg beginnt jetzt.