

**6 Liebe Leserin,
lieber Leser,**

- 9 Basics zur Intoleranz**
- 10 Was bedeutet Histamin-Intoleranz?**
- 11 Kaum bekannt und doch präsent**
- 12 Überlastung mit Histamin**
- 14 Typische Beschwerden**
- 18 Die Erkrankung erkennen**
- 20 Ernährungs-Tipps**
- 20 Fisch enthält Histamin-Vorläufer**
- 21 Fleisch nur ganz frisch verwenden**
- 23 Histaminbombe: lange gereifter Käse**
- 24 Essen Sie reichlich Obst und Gemüse**
- 26 Was ist mit Backwaren?**
- 27 Convenience Food und Fast Food**
- 28 Alkohol? Nein danke!**
- 30 Ungeeignete Arzneimittel**
- 31 Richtig einkaufen**
- 32 Wo kaufe ich am besten ein?**

- 37 Einkaufs-Tabellen**
- 38 So lesen Sie die Tabellen**
- 39 Fleisch- und Wurstwaren**
- 44 Käse, Milch & Co.**

- 47 Teigwaren, Kartoffeln**
- 49 Frisch und knackig**
- 54 Gutes aus der Backstube**
- 61 Fertiggerichte**
- 68 Brotaufstrich**
- 70 Müsli, Flocken, Getreide und Mehl**
- 74 Desserts und Süßwaren**
- 82 Würz- und Süßungsmittel, Saucen und Dips**
- 86 Koch- und Backzutaten**
- 93 Getränke**

- 97 Kochen und unterwegs essen**
- 98 Außer Haus essen**
- 98 Restaurants & Co.**
- 100 Einladungen**
- 101 Unterwegs und zwischendurch**
- 102 Selbst kochen**
- 102 Warum der Histamingehalt steigt**
- 104 Was Sie sonst noch tun können**
- 105 Gesund leben fängt im Kopf an**
- 106 Lebensmittelverzeichnis**