

Ein Wort zuvor .....	2
Was ist eine Histamin-Intoleranz?.....	4
Histamin – Abbauprodukt des Körpers .....	4
Wie äußert sich Histamin-Intoleranz? .....	7
Histamin und andere biogene Amine in Lebensmitteln .....	14
Die körpereigene Histaminfreisetzung .....	16
Hemmung des Histaminabbaus .....	29
Diagnose Histamin-Intoleranz.....	34
Vor Behandlungsbeginn .....	34
Die Eliminationsdiät .....	38
Therapiemöglichkeiten bei Histamin-Intoleranz ...	39
Das Drei-Phasen-Programm .....	46
Phase 1: Konsequenter Verzicht .....	46
Phase 2: Die verträgliche Histamindosis finden ...	62
Phase 3: Therapie mit Präparaten .....	63
Lebensmittel im Überblick (Tabellen).....	65
Gesund essen bei Histamin-Intoleranz .....	76
Vollwertig essen und trinken .....	76
Persönliches Beschwerdetagebuch .....	84
Liste individuell verträglicher und unverträglicher Lebensmittel und Zusatzstoffe .....	86
Zum Nachschlagen .....	88
Glossar .....	88
Bücher und Adressen, die weiterhelfen .....	90
Register .....	92