

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