

Inhalt

Vorwort	9
----------------------	----------

Teil 1: Meine Erfahrungen mit der Histamin-Intoleranz.....	13
---	-----------

<i>Kindheit und Jugend</i>	15
<i>Studium und Ehe.....</i>	22
<i>Die Jahre vor dem Ausbruch</i>	24
<i>Immer mehr unklare Beschwerden</i>	29
<i>Die Krankheit bricht massiv aus</i>	30
<i>Die ersten Wochen nach Ausbruch der Krankheit.....</i>	33
<i>Endlich am richtigen Platz</i>	38
<i>Familiäre Bindungen und Freundschaften.....</i>	42
<i>Hoffnung von Tag zu Tag.....</i>	43
<i>Zwei Schritte vor und einen zurück</i>	46
<i>Es gibt noch andere, die leiden</i>	52
<i>Ein HIT-Betroffener wird aktiv.....</i>	56
<i>Gewichtsprobleme</i>	56
<i>Das Jahr 2012</i>	58
<i>Das Jahr 2013</i>	68

Teil 2: Histamin-Intoleranz: Die unbekannte Krankheit	79
--	-----------

<i>Was ist Histamin?</i>	79
<i>Was ist eine Histamin-Intoleranz und wie entsteht sie?.....</i>	80

<i>Drei HIT-Patienten geben Auskunft</i>	84
<i>Welche Rolle spielt die Ernährung?</i>	95
<i>Ernährungstipps</i>	101
<i>Getreide und Backwaren</i>	101
<i>Gemüse</i>	111
<i>Fleisch</i>	114
<i>Obst</i>	115
<i>Ernährungsprotokoll</i>	117
<i>Rezepte</i>	120
Teil 3: Tipps aus der Naturheilkunde	125
<i>Augenreizung, Bindegewebe</i>	125
<i>Blähungen</i>	126
<i>Blasenreizung, leichte Blasenentzündung</i>	126
<i>Durchfall</i>	127
<i>Entzündungen der Haut</i>	127
<i>Halsschmerzen</i>	128
<i>Husten</i>	128
<i>Schleimhaut</i>	129
<i>Übelkeit (Magen)</i>	130
Teil 4: Kleines ABC zur Orientierung	131
Nachwort	183