

Inhalt

| | |
|----------------------|----------|
| Vorwort | 9 |
|----------------------|----------|

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

| | |
|---------------------------------|-----------|
| <i>Kindheit und Jugend.....</i> | <i>15</i> |
|---------------------------------|-----------|

| | |
|-----------------------------|-----------|
| <i>Studium und Ehe.....</i> | <i>22</i> |
|-----------------------------|-----------|

| | |
|---|-----------|
| <i>Die Jahre vor dem Ausbruch</i> | <i>24</i> |
|---|-----------|

| | |
|---|-----------|
| <i>Immer mehr unklare Beschwerden</i> | <i>29</i> |
|---|-----------|

| | |
|---|-----------|
| <i>Die Krankheit bricht massiv aus.....</i> | <i>30</i> |
|---|-----------|

| | |
|---|-----------|
| <i>Die ersten Wochen nach Ausbruch der Krankheit.....</i> | <i>33</i> |
|---|-----------|

| | |
|---|-----------|
| <i>Endlich am richtigen Platz</i> | <i>38</i> |
|---|-----------|

| | |
|--|-----------|
| <i>Familiäre Bindungen und Freundschaften.....</i> | <i>42</i> |
|--|-----------|

| | |
|-------------------------------------|-----------|
| <i>Hoffnung von Tag zu Tag.....</i> | <i>43</i> |
|-------------------------------------|-----------|

| | |
|---|-----------|
| <i>Zwei Schritte vor und einen zurück</i> | <i>46</i> |
|---|-----------|

| | |
|--|-----------|
| <i>Es gibt noch andere, die leiden</i> | <i>52</i> |
|--|-----------|

| | |
|--|-----------|
| <i>Ein HIT-Betroffener wird aktiv.....</i> | <i>56</i> |
|--|-----------|

| | |
|-------------------------------|-----------|
| <i>Gewichtsprobleme</i> | <i>56</i> |
|-------------------------------|-----------|

| | |
|----------------------------|-----------|
| <i>Das Jahr 2012</i> | <i>58</i> |
|----------------------------|-----------|

| | |
|----------------------------|-----------|
| <i>Das Jahr 2013</i> | <i>68</i> |
|----------------------------|-----------|

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

| | |
|--------------------------------|-----------|
| <i>Was ist Histamin?</i> | <i>79</i> |
|--------------------------------|-----------|

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

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