

6	Zu diesem Buch
9	Wie sich eine Histamin-Intoleranz zeigt
10	Die unerkannte Erkrankung
19	Was ist eine Histamin-Intoleranz?
33	Wie entwickelt sich eine Histamin-Intoleranz?
34	Wann entsteht Histamin und wie wirkt es?
45	Die Erkrankung feststellen
46	Wie erkennt der Arzt eine Histamin-Intoleranz?

SPECIAL

Die Symptome einer Histamin-Intoleranz

25	Beschwerden des Magen-Darm-Trakts
26	Kopfschmerzen und Migräne
27	Hautausschlag und -rötungen
28	Husten und Asthma
28	Laufende Nase und Schnupfen
29	Niedriger Blutdruck
29	Herzrhythmusstörungen
30	Regelbeschwerden

SPECIAL

Die Ernährung anpassen

80	Was kann man essen – was sollte man meiden?
81	Fleisch und Wurstwaren
83	Fisch und Meeresfrüchte
86	Ei und Eiprodukte
86	Käse und Milchprodukte
88	Obst, Gemüse, Pilze und Nüsse
91	Schokolade wird meist schlecht vertragen
91	Fast Food und Fertiggerichte
94	Welche Getränke sind geeignet?
95	Alkohol wird meist nur schlecht vertragen

49 Mögliche Laboruntersuchungen

54 Die Eliminationsdiät

58 Bestehen zusätzliche
Unverträglichkeiten?

65 So werden Sie beschwerdefrei

66 Histaminarme Ernährung

73 Arzneimittel gegen Histamin-
Intoleranz

104 Ernährung bei Mehrfachintoleranzen

104 Zusätzliche Laktose-Intoleranz

107 Zusätzliche Fructose-Intoleranz

111 Histaminarm genießen

112 Leckere Rezeptideen

130 Service

131 Register