

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