

WER WIR SIND UND WAS WIR MACHEN	7
ANAS GESCHICHTE	8
MELINAS GESCHICHTE	10

1 HISTAMIN: BOTENSTOFF, GEWEBE-HORMON UND VIELES MEHR	12
--	-----------

2 HISTAMIN-INTOLERANZ - EINE NAHRUNGSMITTEL-UNVERTRÄGLICHKEIT MIT SONDERSTELLUNG	13
Einordnung in die Systematik der Nahrungsmittelunverträglichkeiten	13
Ein Symptom kommt selten allein	15
Verdacht auf Histamin-Intoleranz – und jetzt?	16
Die Auslassdiät	16

3 DIAGNOSE „HISTAMIN-INTOLERANZ“: DEINE ERSTEN SCHRITTE	17
Schritt 1: Histamin-Trigger entfernen	17
Schritt 2: Ursachenforschung	18
Schritt 3: Ursachen an der Wurzel packen	19

4 MCAD: WENN DIE MASTZELLEN EINE PARTY FEIERN	21
MCAD – was ist das eigentlich?	21

Interview mit Prof. Mücke: Einige Basics zur Mastzell-Erkrankung und zur Histamin-Intoleranz	22
--	----

5 WAS STRESS UND SPORT MIT HISTAMIN ZU TUN HABEN	26
---	-----------

6 DO'S AND DON'TS IN DEINER HISTAMINARmen KÜCHE	29
Vier Lebensmittelkategorien, die du meiden solltest	29

Wichtige Grundsätze in der histaminarmen Ernährung	30
Unsere Lebensmittel-Liste für deinen Einkauf	32

7 HISTAMINARME ERNÄHRUNG NICHT NUR BEI INTOLERANZ	36
Wann die histaminarme Ernährung empfohlen wird – Laktose, Fructose, Gluten	36

8 SOS-CHECKLISTE - WAS TUN BEI HISTAMIN-SYMPOTOMEN?	41
Schnelle Hilfe	41
Die 4-7-8-Atmung	42

9 HISTAMINARME SAISONALE KÜCHE	43
Wichtiger Hinweis zu unseren Rezepten	43

FRÜHLING	44
Frühstück	46
Vorspeisen	54
Hauptspeisen	66
Süßes	84
Getränke	86
SOMMER	88
Frühstück	90
Vorspeisen	104
Hauptspeisen	108
Süßes	122
HERBST	140
Frühstück	142
Vorspeisen	150
Hauptspeisen	156
Süßes	172
Getränke	178
WINTER	180
Frühstück	182
Vorspeisen	192
Hauptspeisen	200
Süßes	206
Getränke	220
HISTAMINARME MUST-HAVES	
FÜR DEINE EINKAUFSLISTE	222
ERNÄHRUNGS-SYMPOTM-	
TAGEBUCH	223