

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

1	<b>HISTAMIN: BOTENSTOFF, GEWEBE- HORMON UND VIELES MEHR</b>	12
---	---	----

2	<b>HISTAMIN-INTOLERANZ - EINE NAHRUNGSMITTEL-UNVERTRÄGLICH- KEIT MIT SONDERSTELLUNG</b>	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	<b>DIAGNOSE „HISTAMIN-INTOLERANZ“: DEINE ERSTEN SCHRITTE</b>	17
	<b>Schritt 1:</b> Histamin-Trigger entfernen	17
	<b>Schritt 2:</b> Ursachenforschung	18
	<b>Schritt 3:</b> Ursachen an der Wurzel packen	19

4	<b>MCAD: WENN DIE MASTZELLEN EINE PARTY FEIERN</b>	21
	MCAD – was ist das eigentlich?	21
	<b>Interview mit Prof. Mücke:</b> Einige Basics zur Mastzell-Erkrankung und zur Histamin-Intoleranz	22

5	<b>WAS STRESS UND SPORT MIT HISTAMIN ZU TUN HABEN</b>	26
---	---	----

6	<b>DO'S AND DON'TS IN DEINER HISTAMINARMEN KÜCHE</b>	29
	Vier Lebensmittelkategorien, die du meiden solltest	29
	Wichtige Grundsätze in der histaminarmen Ernährung	30
	Unsere Lebensmittel-Liste für deinen Einkauf	32

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

8	<b>SOS-CHECKLISTE - WAS TUN BEI HISTAMIN-SYMPTOMEN?</b>	41
	Schnelle Hilfe	41
	Die 4-7-8-Atmung	42

9	<b>HISTAMINARME SAISONALE KÜCHE</b>	43
	Wichtiger Hinweis zu unseren Rezepten	43

<b>FRÜHLING</b>	<b>44</b>
Frühstück .....	<b>46</b>
Vorspeisen .....	<b>54</b>
Hauptspeisen .....	<b>66</b>
Süßes .....	<b>84</b>
Getränke .....	<b>86</b>

<b>SOMMER</b>	<b>88</b>
Frühstück .....	<b>90</b>
Vorspeisen .....	<b>104</b>
Hauptspeisen .....	<b>108</b>
Süßes .....	<b>122</b>

<b>HERBST</b>	<b>140</b>
Frühstück .....	<b>142</b>
Vorspeisen .....	<b>150</b>
Hauptspeisen .....	<b>156</b>
Süßes .....	<b>172</b>
Getränke .....	<b>178</b>

<b>WINTER</b>	<b>180</b>
Frühstück .....	<b>182</b>
Vorspeisen .....	<b>192</b>
Hauptspeisen .....	<b>200</b>
Süßes .....	<b>206</b>
Getränke .....	<b>220</b>

<b>HISTAMINARME MUST-HAVES FÜR DEINE EINKAUFLISTE .....</b>	<b>222</b>
<b>ERNÄHRUNGS-SYMPTOM- TAGEBUCH .....</b>	<b>223</b>