

- 7 Zu diesem Buch**
- 11 **Histamin-Intoleranz:  
Wie zeigt sie sich?**
- 12 **Die unerkannte Erkrankung**
- 12 Was ist Histamin?
- 14 Auswirkungen einer Histamin-Intoleranz
- 15 HIT – ein klar definiertes Krankheitsbild
- 17 Aufklärung ist wichtig
- 20 **Was ist eine  
Histamin-Intoleranz?**
- 21 Histamin-Intoleranz ist eine erworbene Krankheit
- 22 Mehrere potenzielle Auslöser
- 22 Worin liegt der Unterschied zu einer echten Allergie?
- 26 **Die Symptome einer  
Histamin-Intoleranz**
- 26 Beschwerden des Magen-Darm-Trakts
- 28 Kopfschmerzen und Migräne
- 29 Hautausschlag und -rötungen
- 31 Husten und Asthma
- 31 Laufende Nase und Schnupfen
- 31 Niedriger Blutdruck
- 32 Herzrhythmusstörungen
- 32 Regelbeschwerden
- 35 **Wann entsteht Histamin und wie wirkt es?**
- 35 Wodurch wird Histamin freigesetzt?
- 36 Wie wirkt Histamin auf Organe und Gefäße?
- 39 Der Abbaumechanismus für Histamin: die DAO
- 40 Ursachen der Histaminbelastung
- 45 Die Erkrankung feststellen
- 46 **Wie erkennt der Arzt eine  
Histamin-Intoleranz?**
- 46 Welche Informationen benötigt der Arzt?
- 48 Die Differenzialdiagnose
- 49 Mögliche Laboruntersuchungen
- 54 **Die Eliminationsdiät**
- 54 Ernährungsregeln für die Diätphase
- 57 Essen und Trinken während der Eliminationsdiät
- 57 Ernährungstagebuch
- 58 Der Provokationstest
- 59 **Bestehen zusätzliche  
Unverträglichkeiten?**
- 59 Zusätzlich eine Fructose-Intoleranz?
- 60 Besteht eine Milchzucker-Unverträglichkeit?
- 62 Die Sorbit-Unverträglichkeit
- 63 Gluten-Unverträglichkeit (Zöliakie)
- 64 Glutamat-Unverträglichkeit
- 65 Die Rolle des Mikrobioms bei Histamin-Intoleranz

- 69 So werden Sie beschwerdefrei
- 70 **Histaminarme Ernährung**
- 71 Histaminreiche Speisen und Getränke meiden
- 74 Symptomauslösende Mengen
- 74 Warum schwankt der Histamingehalt?
- 77 Die Küchenresistenz von Histamin
- 78 **Arzneimittel gegen Histamin-Intoleranz**
- 78 Verträglichkeit dank Nahrungs-ergänzungen
- 79 Enzymersatztherapie
- 79 Antihistaminika
- 82 Vorsicht bei Wechselwirkungen
- 85 Die Ernährung anpassen
- 86 **Was kann man essen – was sollte man meiden?**
- 87 Verzehrsübliche Mengen beachten
- 108 **Ernährung bei Mehrfachintoleranzen**
- 108 Zusätzliche Laktose-Intoleranz
- 111 Zusätzliche Fructose-Intoleranz
- 114 Die Low-FODMAP-Diät bei HIT
- 116 Leckere Rezeptideen
- 119 **Histaminarm genießen**
- 142 **Service**
- 142 **Adressen, die weiterhelfen**
- 143 **Bücher zum Weiterlesen**
- 144 **Rezeptregister**
- 144 **Stichwortverzeichnis**