	Die Eliminationsdiät	38
	Therapiemöglichkeiten bei Histamin-Intoleranz	39
	Das Drei-Phasen-Programm	46
	Phase 1: Konsequenter Verzicht	46
	Phase 2: Die verträgliche Histamindosis finden	62
	Phase 3: Therapie mit Präparaten	63
	Lebensmittel im Überblick (Tabellen)	65
	Gesund essen bei Histamin-Intoleranz	76
	Vollwertig essen und trinken	76
	Persönliches Beschwerdetagebuch	84
	Liste individuell verträglicher und unverträglicher	
	Lebensmittel und Zusatzstoffe	86
	Zum Nachschlagen	88
	Glossar	88
	Bücher und Adressen, die weiterhelfen	90
	Register	92
DIE	pilografische Informationen	TSCHE
	oliografische Informationen digitalisiert durch NAT BIBI	LIONAL

Ein Wort zuvor ......

Was ist eine Histamin-Intoleranz?.....

Wie äußert sich Histamin-Intoleranz? ......

Die körpereigene Histaminfreisetzung ......

Hemmung des Histaminabbaus ......

Diagnose Histamin-Intoleranz.....

Histamin und andere biogene Amine in

2

4

4

7

14

16

29

34

34