

**Becky Campbell**

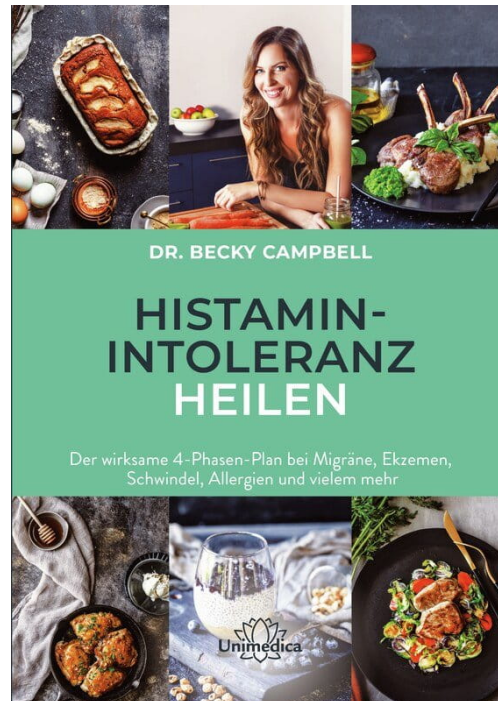
## **Histamin-Intoleranz heilen**

Leseprobe

[Histamin-Intoleranz heilen](#)

von [Becky Campbell](#)

Herausgeber: Unimedica



Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)

<https://www.narayana-verlag.de>

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

# Inhalt

|                 |     |
|-----------------|-----|
| Vorwort.....    | xiv |
| Einleitung..... | 1   |

## Eins

|                                                                                 |          |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>EINFÜHRUNG ZU HISTAMIN UND HISTAMININTOLERANZ.....</b>                       | <b>5</b> |
| Was ist Histamin?.....                                                          | 5        |
| Wenn Histamin zum Problem wird .....                                            | 5        |
| Histaminintoleranz und ihre Symptome .....                                      | 8        |
| Warum Sie möglicherweise noch nicht auf Histaminintoleranz getestet wurden..... | 12       |
| Risikofaktoren für Histaminintoleranz.....                                      | 13       |

## Zwei

|                                                                  |           |
|------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>DIE ACHT HÄUFIGSTEN URSACHEN FÜR HISTAMININTOLERANZ .....</b> | <b>18</b> |
| <b>URSACHE 1:</b> Mastzell-Aktivierungs-Syndrom.....             | 18        |
| <b>URSACHE 2:</b> Glutenunverträglichkeit .....                  | 22        |
| <b>URSACHE 3:</b> Leaky Gut.....                                 | 24        |
| <b>URSACHE 4:</b> Darminfektionen.....                           | 29        |
| <b>URSACHE 5:</b> Entzündliche Magen-Darm-Erkrankungen.....      | 36        |
| <b>URSACHE 6:</b> Nährstoffmangel .....                          | 39        |
| <b>URSACHE 7:</b> Genetische Mutationen.....                     | 40        |
| <b>URSACHE 8:</b> Bestimmte Medikamente .....                    | 41        |
| Nächste Schritte.....                                            | 42        |

## Drei

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| DER 4-PHASEN HISTAMIN RESET PLAN .....         | 43 |
| PHASE 1: Eliminieren.....                      | 43 |
| PHASE 2: Unterstützen Sie Ihre Leber.....      | 47 |
| PHASE 3: Gehen Sie weiter in die Tiefe .....   | 48 |
| PHASE 4: Wiederaufnahme in die Ernährung ..... | 51 |

## Vier

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| DR. BECKYS 4-PHASEN HISTAMINARME DIÄT ..... | 52 |
| Die Ja-/Nein-/Vielleicht-Liste .....        | 52 |
| Andere zu vermeidende Lebensmittel .....    | 54 |
| Histamin regulierende Lebensmittel.....     | 54 |
| Tipps zur histaminarmen Ernährung .....     | 57 |
| Was Sie in jeder Phase essen sollten .....  | 58 |

## Fünf

|                                                   |            |
|---------------------------------------------------|------------|
| DR. BECKYS HISTAMINARME REZEPTE.....              | 60         |
| Kochen mit einem Multikocher.....                 | 60         |
| Tipps zur Nahrungszubereitung.....                | 60         |
| <br><i>Antihistaminischer Speiseplan .....</i>    | <br>168    |
| <i>Anhang: Zusätzliche Mittel.....</i>            | <i>170</i> |
| <i>Literaturhinweise und Internetquellen.....</i> | <i>178</i> |
| <i>Danksagungen.....</i>                          | <i>183</i> |
| <i>Über die Autorin.....</i>                      | <i>184</i> |
| <i>Mit mir Zusammenarbeiten .....</i>             | <i>185</i> |
| <i>Stichwortverzeichnis.....</i>                  | <i>187</i> |

# Rezepte

## GRUNDVORRÄTE

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Histaminarme Mayonnaise.....                    | 64 |
| Histaminarme Hühnerbrühe.....                   | 67 |
| Grünkohl-Pesto .....                            | 68 |
| Wraps aus blanchierten Blattkohl-Blättern ..... | 71 |
| Tigernuss-Butter.....                           | 72 |
| Chia-Pudding .....                              | 75 |
| Blaubeergelee.....                              | 76 |



HISTAMINARME  
MAYONNAISE  
SEITE 64



GRÜNKOHL-PESTO  
SEITE 68



TIGERNUSS-BUTTER  
SEITE 72



BLAUBEERGELEE  
SEITE 76

## FRÜHSTÜCK

|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| Apfel-Karotten-Muffins.....                                | 79 |
| Apfelbrot .....                                            | 80 |
| Chia-Pudding à la „Peanut Butter and Jelly Sandwich“ ..... | 83 |
| Eier mit Pfiff auf grünem Blattgemüse .....                | 84 |
| Grünkohl-Süßkartoffel-Muffins.....                         | 87 |
| Spargel-Kartoffel-Frittata .....                           | 88 |



APFELBROT  
SEITE 80



CHIA-PUDDING À LA  
„PEANUT BUTTER AND JELLY  
SANDWICH“  
SEITE 83



EIER MIT PFIFF  
AUF GRÜNEM BLATT-  
GEMÜSE  
SEITE 84



GRÜNKOHL-  
SÜßKARTOFFEL-  
MUFFINS  
SEITE 87



SÜSSKARTOFFELSUPPE  
MIT GEFLÜGELWURST  
UND PALMKOHL

SEITE 92



ARTISCHOCKENSUPPE

SEITE 95



LAMM-BURGER  
MIT ROSMARIN UND  
KNOBLAUCH

SEITE 96



HÄHNCHEN-  
MANGO-SALAT

SEITE 99

## MITTAGESSEN

|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| Salat mit Äpfeln, Nüssen, Rucola und Hähnchen.....    | 91  |
| Süßkartoffelsuppe mit Geflügelwurst und Palmkohl..... | 92  |
| Artischockensuppe.....                                | 95  |
| Lamm-Burger mit Rosmarin und Knoblauch.....           | 96  |
| Hähnchen-Mango-Salat.....                             | 99  |
| Hühner-„Nudel“-Suppe mit Salbei.....                  | 100 |
| Wrap mit Grünkohl-Geflügel-Patty.....                 | 103 |
| Salat-Wraps mit süß-pikant gewürztem Hähnchen.....    | 104 |
| Blattkohl-Wraps mit Hähnchen und Pesto.....           | 107 |
| Truthahn-Burger mit Thymian und Oregano.....          | 108 |



HÜHNER-„NUDEL“-  
SUPPE MIT SALBEI

SEITE 100



WRAP MIT GRÜNKOHL-  
GEFLÜGEL-PATTY

SEITE 103



BLATTKOHL-WRAPS MIT  
HÄHNCHEN UND PESTO

SEITE 107



TRUTHAHN-BURGER  
MIT THYMIAN UND  
OREGANO

SEITE 108



SCHWEINEMEDAILLONS  
MIT ROSENKOHL UND  
KAROTTEN

SEITE 111



HONIG-  
KNOBLAUCH-  
HÄHNCHEN

SEITE 112



BRATHÄHNCHEN AUS DEM  
INSTANT POT MIT BLUMEN-  
KOHLPÜREE UND SOSSE

SEITE 116



SESAM-INGWER-  
HÄHNCHEN-TACOS IN  
JICAMA-SCHALEN

SEITE 119

## ABENDESSEN

|                                                                    |     |
|--------------------------------------------------------------------|-----|
| Schweinemedallions mit Rosenkohl und Karotten .....                | 111 |
| Honig-Knoblauch-Hähnchen .....                                     | 112 |
| Antihistaminische Hähnchenpfanne .....                             | 115 |
| Brathähnchen aus dem Instant Pot mit Blumenkohlpuée und Soße ..... | 116 |
| Blumenkohlpuée .....                                               | 118 |
| Sesam-Ingwer-Hähnchen-Tacos in Jicama-Schalen .....                | 119 |
| Jicama Taco-Schalen .....                                          | 121 |
| Schweinekotelett mit Fenchel, Zwiebel und Birne .....              | 122 |
| Huhn mit Grünkohl-Pesto und Mozzarella .....                       | 125 |
| Pfannengericht mit Huhn, Süßkartoffel, Apfel und Brokkoli .....    | 126 |
| Kohl-Hackfleisch-Pfanne .....                                      | 129 |
| Pochiertes Hähnchen und Grüne Bohnen in Ingwer-Brühe .....         | 130 |
| Lamm-Kotelettes mit Basilikum und Erbsenpuée .....                 | 133 |



SCHWEINEKOTELETT  
MIT FENCHEL, ZWIEBEL  
UND BIRNE

SEITE 122



PFANNENGERICHT MIT  
HUHN, SÜßKARTOFFEL,  
APFEL UND BROKKOLI

SEITE 126



KOHL-HACK-  
FLEISCH-PFANNE

SEITE 129



POCHIERTES HÄHNCHEN  
UND GRÜNE BOHNEN IN  
INGWER-BRÜHE

SEITE 130



ROSMARINBROT

SEITE 134



GERÖSTETER  
FENCHEL

SEITE 137



PÜREE AUS JAPANISCHEN  
SÜSSKARTOFFELN

SEITE 138



SÜSSKARTOFFEL-  
LATKES

SEITE 141

## BEILAGEN

|                                           |     |
|-------------------------------------------|-----|
| Rosmarinbrot.....                         | 134 |
| Gerösteter Fenchel.....                   | 137 |
| Püree aus japanischen Süßkartoffeln.....  | 138 |
| Süßkartoffel-Latkes.....                  | 141 |
| Knusper-Karotten mit Knoblauch.....       | 142 |
| Zucchini- und Karotten-„Spaghetti“.....   | 145 |
| Rosenkohl in Knoblauch-Salbei-Butter..... | 146 |
| Mandel-Hummus.....                        | 149 |



KNUSPER-KAROTTEN  
MIT KNOBLAUCH

SEITE 142



ZUCCHINI- UND  
KAROTTEN-„SPAGHETTI“

SEITE 145



ROSENKOHL IN KNOB-  
LAUCH-SALBEI-BUTTER

SEITE 146



MANDEL-HUMMUS

SEITE 149

## GETRÄNKE UND DESSERTS

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| Cremiger Mango-Smoothie.....          | 150 |
| Overnight Kirsch-Chia-Smoothie.....   | 153 |
| Apfel-Karotten-Ingwer-Saft .....      | 154 |
| Gemüse-Birnen-Saft.....               | 157 |
| Rosmarin-Shortbread.....              | 158 |
| Apfelkuchen mit Knusperkruste.....    | 161 |
| Birnen in Vanillesirup.....           | 162 |
| Antihistaminische Ingwer-Cookies..... | 165 |



CREMIGER  
MANGO-SMOOTHIE  
SEITE 150



OVERNIGHT KIRSCH-  
CHIA-SMOOTHIE  
SEITE 153



APFEL-KAROTTEN-  
INGWER-SAFT  
SEITE 154



GEMÜSE-  
BIRNEN-SAFT  
SEITE 157

## DRESSINGS

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| Estragon-Vinaigrette..... | 166 |
| Apfel-Vinaigrette.....    | 167 |
| Ingwer-Dressing .....     | 167 |



ROSMARIN-  
SHORTBREAD  
SEITE 158



APFELKUCHEN MIT  
KNUSPERKRUSTE  
SEITE 161



BIRNEN IN  
VANILLESIRUP  
SEITE 162



ANTIISTAMINISCHE  
INGWER-COOKIES  
SEITE 165

# VORWORT

Am Anfang ist es einfach nur ärgerlich. Sie versuchen, es zu ignorieren. „Es sind nur Kopfschmerzen.“ Schon wieder. Es lohnt nicht, sich die Zeit zu nehmen und sich damit zu beschäftigen, woher sie kommen. Definitiv muss man deswegen nicht zum Arzt.

Dann fangen Sie an, zusätzlich zu Ihren Kopfschmerzen ein weiteres Symptom wahrzunehmen: „Ich kann nicht einschlafen.“ Das ist keine einmalige Sache. Es passiert immer öfter, aber so willkürlich, dass Sie die Ursache gar nicht erkennen können.

Ein paar Monate später stellen Sie fest: „Mein Ekzem flackert auf“, zusammen mit... „Diese Mückenstiche jucken wie verrückt.“

Ein Jahr vergeht und Sie ertappen sich dabei, wie Sie sich gegenüber einem Freund beklagen: „Warum kann ich nicht ein einziges Glas Wein genießen? Ich fühle mich furchtbar danach!“ Erstaunlicherweise sagt Ihr Freund, dass er mit genau den gleichen Dingen zu kämpfen hat! Er fühlt sich genauso hilflos wie Sie.

Schließlich sind Sie mit Ihrem Latein am Ende und gehen zum Arzt.

Und wie geht es für Sie weiter? Sie versuchen es bei einem anderen Arzt. Und noch einem. Von Steroiden zu Antibiotika. Zu Steroiden UND Antibiotika. Keine Linderung. Tatsächlich geht es Ihnen noch schlechter.

Sie hören etwas von ganzheitlicher Medizin und versuchen es bei einem natur-

heilkundlichen Arzt – kein Glück. Sie versuchen es bei einem Arzt für funktionelle Medizin – auch kein Glück. Sie versuchen es mit Akupunktur – kein Erfolg. Sie versuchen alles, von Probiotika über Fischöl und Vitamin D bis hin zu einem Multivitaminpräparat. Ihre Regale sehen aus, als könnten Sie eine Apotheke führen. Es geht Ihnen ein bisschen besser, aber Sie kämpfen immer noch.

Frustriert von all den Ärzten, wenden Sie sich an Foren in den sozialen Medien. Vielleicht haben Sie auf diese Weise von diesem Buch erfahren. Lassen Sie mich Ihnen gleich versichern, dass Sie in guten Händen sind! Wenn Sie mit dem Gedanken spielen, es zu kaufen, kaufen Sie es. Mir ging es genauso wie Ihnen jetzt: Ich hatte eine Fülle von merkwürdigen, scheinbar disparaten Symptomen, die wahllos auftraten, zwar keinen Arztbesuch erforderten, aber die Qualität meines Lebens beeinträchtigten. Willkommen bei einem der am schnellsten wachsenden, nicht diagnostizierten Probleme unserer Zeit: Histaminintoleranz.

Wussten Sie, dass es im Durchschnitt etwa zehn Jahre dauert, bis bei jemandem eine Histaminintoleranz diagnostiziert wird?! Bei mir hat es etwa 35 Jahre gedauert. Meine Histaminintoleranz-Symptome waren unter anderem:

- Nasenbluten
- Gereiztheit
- Einschlafschwierigkeiten
- Kopfschmerzen
- Ekzem
- Schweißfüße (eklig)
- Starkes Schwitzen beim Sport



- Hoher Ruhepuls (etwa 70, selbst als ich fit war; jetzt ist er 48)
- Extrem juckende Mückenstiche
- Rote Flecken an den Händen bei Kontakt mit Hausstaubmilben
- Ständiges Hitzegefühl

Diese Symptome sind alle verschwunden – das ist die gute Nachricht! Die schlechte Nachricht? Sie können ziemlich schnell zurückkommen, und manchmal tun sie das auch. Aber ich weiß jetzt, dass ich genetisch anfällig für eine Histaminintoleranz bin, und ich verstehe, warum mein Histaminspiegel ansteigt und was ich dagegen tun kann, sodass ich mich wieder auf den richtigen Weg machen kann.

Es ist nicht möglich, etwas zu reparieren, von dem man nicht weiß, dass es geschä-

digt ist. Aber mit Dr. Campbells Buch in den Händen werden Sie alles erfahren, was mit einer Histaminintoleranz zusammenhängt. Es wird eine Menge Arbeit sein, eine schnelle Lösung gibt es hier nicht. Es liegt an Ihnen, das umzusetzen, was Sie auf diesen Seiten lesen werden. Vertrauen Sie dem Prozess und bleiben Sie dabei. Sie werden auf jeden Fall ein Leben ohne Histaminintoleranz erleben! Dr. Campbell wird einige ihrer Tricks mit Ihnen teilen und sie wird ein paar von meinen weitergeben. Gemeinsam stärken wir Ihnen den Rücken!

—**DR. BEN LYNCH**

Gründer und Präsident von *Seeking Health*, [www.seekinghealth.com](http://www.seekinghealth.com)



# EINLEITUNG

## **DIE GESCHICHTE MEINER HISTAMININTOLERANZ**

Da wir diese Reise gemeinsam beginnen, möchte ich Sie wissen lassen, dass mich dieses Thema genauso persönlich betrifft, wie es für Sie der Fall sein mag.

Diejenigen von Ihnen, die bereits durch mein erstes Buch „The 30-Day Thyroid Reset Plan“ ein wenig über meine Geschichte wissen, werden sich daran erinnern, dass ich viele Jahre lang unter Schilddrüsenproblemen gelitten habe, verursacht durch Darmprobleme, Schwermetalle und Viren. Aber die meisten wissen nicht, dass eines meiner wichtigsten Probleme – zusätzlich zu meinen Schilddrüsen-symptomen und meinem allgemein schlechten Gesundheitszustand – das Mastzell-Aktivierungs-Syndrom (MCAS) und damit verbunden eine Histaminintoleranz war. Wie Sie in diesem Buch erfahren werden, sind Mastzellen (weiße Blutkörperchen) für die Freisetzung von Histamin verantwortlich. Das ist nichts Schlimmes, es sei denn, Ihr Körper ist nicht in der Lage, das Histamin richtig abzubauen, oder die Mastzellen produzieren mehr Histamin, als Ihr Körper verarbeiten kann, was bei MCAS der Fall ist.

Als Kind hatte ich eine schreckliche Hitzeintoleranz. In der Sonne wurde ich oft ohnmächtig und ich bekam aus heiterem Himmel einen Hautausschlag. Wenn ich bestimmte Lebensmittel aß, die einen hohen Histamingehalt haben, wie zum Beispiel gereiftes („age“) Fleisch, Essiggurken, gereifter Käse, Zitrusfrüchte und andere Lebensmittel, die wir in diesem Buch behandeln werden, kribbelte meine Kopfhaut und eine schwere Mü-

digkeit überkam mich. Später erlebte ich auch sich allmählich verschlimmernde Symptome wie Migräne, Schwindel, Herzklopfen, Angst- und Panikattacken, Sodbrennen, eine Hauterkrankung namens seborrhoische Dermatitis sowie niedrigen Blutdruck. Diese Symptome verschwanden nie.

In meinen frühen Zwanzigern, als bei mir die Schilddrüsen- und Darmprobleme am schlimmsten waren, reagierte mein Körper tatsächlich fast auf jedes Lebensmittel negativ, das ich zu mir nahm. Dennoch erfolgte die Diagnose einer Histaminintoleranz erst fast ein Jahrzehnt später.

Glücklicherweise verbesserte sich meine Situation erheblich, als bei mir eine Schilddrüsenunterfunktion, ein überhöhter Cortisolspiegel und Darmprobleme wie Leaky Gut, Candida und Parasiten diagnostiziert wurden. Dank der funktionellen Medizin war ich in der Lage, meinen Darm zu heilen, meine Schilddrüsen- und Nebennierenhormone ins Gleichgewicht zu bringen sowie eine viel größere Vielfalt an Lebensmitteln zu essen. Dennoch hatte ich immer noch seltsame Symptome wie Migräne, die sich jahrelang niemand erklären konnte.

Erst als ich 32 Jahre alt war und bei einem Arzt für funktionelle Medizin etwas über Histaminintoleranz erfuhr, fing ich endlich an, das Puzzle zusammenzusetzen. Es führte zu einer lebensverändernden Diagnose: Ich erkannte, dass meine Symptome und Nahrungsmittlempfindlichkeiten durch eine Histaminintoleranz ausgelöst wurden, die durch einige genetische

sche Mutationen wie Methylen-Tetrahydrofolat-Reduktase (MTHFR), Probleme mit der Methylierung und andere zugrunde liegende Ursachen, die wir in diesem Buch besprechen werden, hervorgerufen wurde. Von da an begann ich, den in diesem Buch beschriebenen Plan zu befolgen und weiter an meiner Gesundheit zu arbeiten; mittlerweile kann ich die meisten Lebensmittel ohne jegliche Probleme essen. Ein Großteil der Symptome, unter denen ich litt, ist verschwunden und ich führe im Alltag ein ziemlich normales Leben.

Mit der Lektüre dieses Buchs werden Sie herausfinden, welche Lebensmittel Ihrem Körper Probleme bereiten, sodass auch

Sie die Liste der zu meidenden Lebensmittel auf eine Handvoll reduzieren können und Linderung von den rätselhaften und lähmenden Symptomen der Histaminintoleranz erleben. Sie werden auch erfahren, was die Ursache für Ihre Probleme mit Histamin sein könnte und wie Sie Ihren Körper mit meinem 4-Phasen-Plan unterstützen können.

Ich habe viele Patienten mit einer Histaminintoleranz, die sich auf verschiedene Arten äußert. Damit Sie sehen, wie unterschiedlich sich Histaminintoleranz bei verschiedenen Personen auswirken kann, werde ich Ihnen hier kurz von drei meiner Patienten berichten.

## PATIENTENGESCHICHTEN

### JAMES, 34 JAHRE

Als ich James zum ersten Mal traf, litt er unter dreiundzwanzig Migräneanfällen pro Monat. James war bei mehreren Migränespezialisten in Behandlung gewesen. Sie hatten ihm Migränemedikamente verschrieben wie Topiramat und Sumatriptan. Leider halfen sie ihm nicht. In der Tat ging es James immer noch schlecht, sodass er ein- oder zweimal täglich etwa vier Ibuprofen-Tabletten einnahm, um irgendwie mit den Schmerzen fertig zu werden. James klagte auch darüber, dass er sich nach dem Verzehr bestimmter Lebensmittel sehr müde fühlte, aber er konnte nicht genau sagen, welche ihn beeinträchtigten.

Ich vermutete sofort eine Histaminintoleranz, also setzte ich ihn für 30 Tage auf eine strikte histaminarme Diät. Außerdem unterstützten wir seine Leber mit dem Nahrungsergänzungsmittel Optimal Reset Liver Love. Zusätzlich empfahl ich ihm die Einnahme eines histaminunterstützenden Nahrungsergänzungsmittels namens Histo Relief, während ich einige Tests durchführte, um die zugrunde liegenden Auslöser seiner Histaminintoleranz herauszufinden (wir werden in späteren Kapiteln über diese Produkte sprechen).

James reagierte positiv auf die Veränderungen. Seine Kopfschmerzen gingen innerhalb der ersten zwei Wochen um 75 Prozent zurück und die Müdigkeit, unter der er gelitten hatte, war dank der Ernährungsumstellung komplett verschwunden.

Als die Testergebnisse aus dem Labor zurückkamen, entdeckten wir auch, dass er unter einer bakteriellen Falschbesiedlung des Dünndarms (SIBO) litt. Wir arbeiteten 60 Tage lang mit antimikrobiellen Nahrungsergänzungsmitteln daran. Danach konnte er damit beginnen, wieder mehr histaminreiche und histaminfreisetzende Lebensmittel in seine Ernährung aufzunehmen, ohne dass es zu negativen Auswirkungen kam.

James muss sich immer noch von einigen histaminreichen Lebensmitteln fernhalten, wie zum Beispiel von gereiftem („aged“) Fleisch und fermentierten Lebensmitteln, aber ihm gefällt es, sich hauptsächlich nach Paleo-Art zu ernähren und fühlt sich damit viel besser. Er muss keine Medikamente einnehmen und hat nur wenige bis gar keine Migräneanfälle mehr pro Monat.

## **JANET, 48 JAHRE**

Janet kam zu mir und klagte über Müdigkeit und Schwindel sowie über Ekzeme am ganzen Körper, besonders an den Fußsohlen. Durch das Ekzem konnte sie schlecht laufen und war nicht in der Lage, viele der Dinge zu tun, die für die meisten von uns im Alltag selbstverständlich sind. Sie wurde mehrfach mit Steroiden behandelt, um das Ekzem in den Griff zu bekommen, erfuhr aber nur wenig bis gar keine Linderung.

Janet wusste auch nicht, dass jedes Mal, wenn sie die Steroide einnahm, ihr Cortisolspiegel (Stresshormon) weiter anstieg. Das war der Moment, an dem ihre Müdigkeit wirklich zu einem Problem wurde. Sie bemerkte auch, dass sie am Bauch an Gewicht zunahm, ohne dass dies durch eine Ernährungsumstellung ausgelöst wurde.

Da ich selbst mit einem Hautproblem (seborrhoische Dermatitis) zu kämpfen hatte, das mit einer Histaminintoleranz zusammenhing, und ich viele andere Patienten mit der gleichen Reaktion gesehen hatte, wusste ich, dass die Histaminintoleranz höchstwahrscheinlich die Ursache ihrer Symptome war. Ich begann bei Janet mit einer strengen Version der histaminarmen Diät (nur Lebensmittel auf der Ja-Liste, Seite 53), denn wir mussten ihr System schnell beruhigen. Als nächstes kümmerte ich mich um ihre Leber. Das mache ich bei allen Patienten, weil die Leber eine essentielle Aufgabe hat, aber bei Janet war das noch wichtiger. Wenn die Leber nicht in der Lage ist, effektiv Giftstoffe aus dem Körper auszuschcheiden, übernimmt dies die Haut. Das ist häufig bei Menschen mit Hautproblemen wie Ekzemen, Schuppenflechte und anderem der Fall.

Ich wusste, dass bei Janets Behandlungsplan neben dem strikten Verzicht auf histaminreiche Nahrungsmittel eine langfristige Unterstützung der Leber unerlässlich sein würde. Als ich ihre Testergebnisse erhielt, erfuhr ich, dass sie unter dem Leaky-Gut-Syndrom, Parasiten und SIBO litt. Ich muss sagen, dass mich diese Ergebnisse überhaupt nicht überraschten. Janet hatte auch einen sehr hohen Cortisolspiegel, von dem ich annahm, dass er die Ursache für ihre Müdigkeit und Gewichtszunahme war.

Wir arbeiteten mit einer 90-tägigen antimikrobiellen Nahrungsergänzung an Janets Darm, gefolgt von einer monatelangen Darmsanierung (Ultimate Gut Support). Janet war schließlich in der Lage, Lebensmittel von der Vielleicht-Liste (Seite 53) und sogar einige von der Nein-Liste (Seite 53) ihrer Ernährung hinzuzufügen. Zusätzlich zu diesen Veränderungen musste sie daran arbeiten, ihr Stressniveau zu reduzieren. Ich führte sie durch einige der Techniken, die ich Ihnen in diesem Buch detailliert erläutern werde. Meiner Meinung nach ist die Bewältigung von Stress und das Trainieren der inneren Einstellung eine der wichtigsten Techniken zur Heilung Ihres Körpers.

### **JENNIFER, 39 JAHRE**

Als Jennifer zu mir kam, litt sie unter Herzklopfen, Schwindel und Nesselsucht, die wie aus heiterem Himmel auftauchte. Außerdem hatte sie das Gefühl, dass ihr Hals anschwellte, wenn sie bestimmte Lebensmittel aß, die sie aber nicht immer genau zuordnen konnte. Sie berichtete außerdem, dass ihre Haut sich manchmal so anfühlte, als ob etwas darüber krabbeln würde, was ein wenig beängstigend ist, wie ich selbst am eigenen Leib erlebt habe.

Ich hatte nicht nur den Verdacht, dass bei Jennifer eine Histaminintoleranz vorlag, sondern auch, dass ihre Histaminintoleranz durch MCAS ausgelöst wurde. Einer der Hauptgründe für meine Vermutung war, dass sie diese Symptome schon so lange hatte, wie sie sich erinnern konnte, was normalerweise ein deutliches Zeichen dafür ist, dass wir es mit MCAS zu tun haben (wir werden später im Buch noch viel genauer darauf eingehen). Bei einer Histaminintoleranz gibt es normalerweise eine Handvoll Auslöser, aber bei MCAS gibt es mehr als zweihundert, sodass es sehr viel schwieriger sein kann herauszufinden, was die Hauptursachen sind.

Jennifer litt auch an einer Intoleranz gegenüber extremen Wetterverhältnissen (Hitze oder Kälte), was ebenfalls ein wichtiger Hinweis darauf ist, dass MCAS vorliegt. Bei ihr musste ich von Anfang an etwas detailliertere Tests durchführen. Neben der Einführung einer histaminarmen Diät und dem Testen ihres Darms und Hormonspiegels wollte ich auch sehen, ob sie irgendwelche chronischen Viren oder Schwermetallvergiftungen hatte und ob es möglicherweise Schimmel in ihrem Haus oder ihrem Arbeitsumfeld gab.

Es stellte sich heraus, dass all diese Dinge gegen sie arbeiteten und sie deshalb so heftige Reaktionen zeigte. Es dauerte etwas länger als bei den anderen beiden Patienten, über die wir gesprochen haben, bis es Jennifer besser ging, aber sie wurde gesund und ist jetzt stabil. Aus diesem Grund gehe ich in diesem Buch so detailliert auf die Hauptaspekte ein, auf die man achten muss, wenn durch eine histaminarme Diät allein die meisten Symptome nicht beseitigt werden.

*Dr. Becky Campbell*

## EINFÜHRUNG ZU HISTAMIN UND HISTAMININTOLERANZ

### WAS IST HISTAMIN?

Histamin ist ein von Ihrem Körper produzierter Botenstoff mit einer Reihe verschiedener Funktionen; seine Hauptfunktion besteht jedoch darin, Ihrem Körper zu helfen, Allergene loszuwerden. Histamin bildet einen Teil des körpereigenen Abwehrsystems. Sie haben wahrscheinlich schon einmal gehört, dass Histamin im Zusammenhang mit Allergien und allergischen Reaktionen erwähnt wird. Vielleicht haben Sie auch irgendwann in Ihrem Leben ein Antihistaminikum eingenommen – Medikamente wie Benadryl, Zyrtec, Claritin oder Allegra (u. v. a. mit Wirkstoffen wie Diphenhydramin, Cetirizin, Loratadin und Fexofenadinhydrochlorid) sind gängige Mittel zur Linderung saisonaler allergischer Reaktionen.

Wenn Sie unter saisonalen Allergien leiden, kommen die Symptome von einer Entzündungsreaktion, die von der Histaminfreisetzung herrührt. Denn die bei der Histaminfreisetzung verursachte Entzündung dient dazu, den Körper vor möglichen Krankheitserregern zu warnen. Tatsächlich ermöglicht es Histamin unseren weißen Blutkörperchen, Krankheitserreger, Viren und Allergien zu finden und anzugreifen, indem es die Blutgefäße anschwellen lässt. Wenn Sie nicht histaminintolerant sind, ist dies ein natürlicher Teil der Immunreaktion

des Körpers. Enzyme bauen später das Histamin ab, um zu verhindern, dass es sich ansammelt und Krankheiten verursacht.

Histamin ist durch die Magensäure an der Verdauung sowie am zentralen Nervensystem beteiligt, wo es als Neurotransmitter fungiert, der Signale zwischen dem Körper und dem Gehirn weiterleitet. Im Körper wird Histamin von verschiedenen Immunzellen, einschließlich Basophilen, Eosinophilen und Mastzellen produziert. Es kommt auch in der Nahrung in Form der Aminosäure Histidin vor, die vor allem in fermentierten Lebensmitteln enthalten ist.

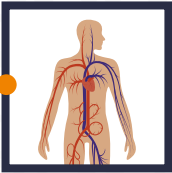
### WENN HISTAMIN ZUM PROBLEM WIRD

Histamin kann zu einem Problem werden, wenn es sich anreichert. Dies geschieht möglicherweise, wenn der Körper unter Stoffwechselstörungen leidet, wie zum Beispiel einem Defekt in enzymproduzierenden Genen, die es dem Körper erschweren, Histamin auf die richtige Weise abzubauen und zu verstoffwechseln. Falls dies passiert, kann Histamin viele verschiedene Bereiche beeinflussen, einschließlich Gehirn, Darm, Lunge und Herz-Kreislauf-System, und eine Reihe von unerwünschten Symptomen verursachen.

# HISTAMIN-

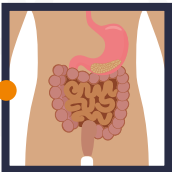
## REZEPTOREN IM KÖRPER

### HISTAMIN



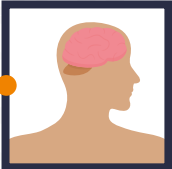
#### Das Immunsystem (H1 Rezeptor)

Histamin löst eine Vasodilatation (Erweiterung der Blutgefäße) aus.



#### Der Magen (H2 Rezeptor)

Histamin beeinflusst die Funktion der Salzsäure (beim Verdauungsprozess).



#### Das Gehirn (H3 Rezeptor)

Histamin fungiert als Neurotransmitter, indem es Informationen bezüglich Schlaf, Appetit und Verhalten an alle Bereiche des Gehirns weiterleitet (das ist ein positiver Aspekt).



#### Knochenmark & LEUK (H4 Rezeptor)

Diese Rezeptoren finden sich auch im Dick- und Dünndarm, in der Leber, Lunge, Milz, Thymusdrüse und Luftröhre sowie in den Hoden und Rachenmandeln.



# HISTAMIN

ABBAU



DAO



HNMT

Histamin kann mithilfe des Enzyms Diaminoxidase (DAO) oder des Enzyms Histamin-N-Methyltransferase (HNMT) abgebaut werden.

# STICHWORTVERZEICHNIS

## SYMBOLE

- 4-Phasen Histaminarme Diät, Dr. Beckys 52, 53
- 4-Phasen Histamin Reset Plan iii, 43
- Phase 1, Eliminieren 43
- Phase 2, Unterstützen Sie Ihre Leber 47
- Phase 3, Gehen Sie weiter in die Tiefe 48
- Phase 4, Wiederaufnahme in die Ernährung 51

## A

- Alkohol 16, 26, 27, 33, 37, 39, 46, 50, 53
- Allergien/allergische Reaktionen 12
  - Histamin im Zusammenhang mit 5
- Mastzellen 19
- Nahrungsmittelallergie 12
- Antibiotika xiv, 8, 15, 24, 25, 26, 32
- Antihistaminische Hähnchenpfanne 115
- Antihistaminische Ingwer-Cookies 165
- Äpfel 53, 56, 80, 126, 161
  - Apfelbrot 80
  - Apfel-Karotten-Ingwer-Saft 154

- Apfel-Karotten-Muffins 79
- Apfelkuchen mit Knusperkruste 161
- Apfel-Vinaigrette 167
- Pfannengericht mit Huhn, Süßkartoffel, Apfel und Brokkoli 126
- Salat mit Äpfeln, Nüssen, Rucola und Hähnchen 91
- Apfelbrot 80
- Apfel-Karotten-Ingwer-Saft 154
- Apfel-Karotten-Muffins 79
- Apfelkuchen mit Knusperkruste 161
- Apfel-Vinaigrette 167
- Artischocken 55, 95
  - Artischockensuppe 95
- Artischockensuppe 95
- Aufgepeppte Eier auf grünem Blattgemüse 84
- Autoimmunerkrankungen 16, 23, 24, 25, 32

## B

- Balanced Bites Spaces 175
- Beilagen 134

- Birnen
  - Birnen in Vanillesirup 162
- Grünkohl-Birne-Gurke-Sellerie-Saft 157
- Schweinekotelett mit Fenchel, Zwiebel und Birne 122
- Birnen in Vanillesirup 162
- Blattkohl
  - Aufgepeppte Eier auf grünem Blattgemüse 84
  - Blattkohl-Wraps mit Hähnchen und Pesto 107
  - Wraps aus blanchierten Blattkohl-Blättern 71
- Blattkohl-Wraps mit Hähnchen und Pesto 107
- Blaubeergelee 76
- Blumenkohlpüree 118
- Brathähnchen aus dem Instant Pot mit Blumenkohlpüree und Soße 116
- Brennnessel 171
- Brokkoli 53, 55, 56, 115, 126, 168, 169
  - Antihistaminische Hähnchenpfanne 115
  - Pfannengericht mit Huhn, Süßkartoffel, Apfel und Brokkoli 126

- Brot  
 Apfelbrot 80  
 Rosmarinbrot 134  
 Rosmarin-Short-bread 158  
 Brunnenkresse 55
- C**  
 Candida 31, 32, 33, 34  
 Bekämpfung von 33, 34  
 Ernährung und 33  
 Heilungsprozess 33  
 Histamin und 32  
 Testen auf 33  
 Ursache von 32  
 Candida-Überbesiedelung 31  
 CED (Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen) 36  
 Chia-Pudding 75  
 Chia-Pudding à la „Peanut Butter and Jelly Sandwich“ 83  
 Chiasamen 83, 153  
 Chia-Pudding 75  
 Chia-Pudding à la „Peanut Butter and Jelly Sandwich“ 83  
 Cremiger  
 Mango-Smoothie 150  
 Overnight Kirsch-Chia-Smoothie 153  
 Colitis ulcerosa 36, 38, 39  
 entzündliche Erkrankung 38  
 Cremiger  
 Mango-Smoothie 150
- D**  
 Darmbarriere 12, 13, 24  
 Darmgesundheit 48, 173  
 Darminfektionen 26, 27, 29, 42, 48  
 H. pylori 29  
 Darmschleimhaut, Unterstützung der Integrität der 172  
 Depressionen 176  
 Desserts 150  
 Diät, weniger Eiweiß und mehr Gemüse, mit 45  
 Download Ernährungstagebuch 12, 27  
 DrBeckyCampbell.com ein Online-Programm 18  
 Dressings 166  
 Apfel-Vinaigrette 167  
 Estragon-Vinaigrette 166  
 Ingwer-Dressing 167
- E**  
 Enzyme 5, 8, 23, 31, 32, 40, 172, 176  
 Diaminoxidase (DAO) 7, 8, 10, 13, 15, 16, 17, 18, 24, 30, 32, 36, 39, 40, 41, 42, 45, 46, 48, 55, 170, 171, 172  
 Monoaminoxidase (MAO) 16, 40, 41  
 Ernährung, Tipps zur histaminarmen 33, 57  
 Estragon-Vinaigrette 166
- F**  
 Fenchel  
 Antihistaminische Hähnchenpfanne 115  
 Gerösteter Fenchel 137  
 Schweinekotelett mit Fenchel, Zwiebel und Birne 122
- G**  
 Gehirn, Struktur und Funktion 175  
 Genetische Mutationen 2, 40, 41  
 Genetischer Polymorphismus 15  
 Gerösteter Fenchel 137  
 Getränke 150  
 Giftige Produkte 47  
 Giftstoffe, Abbau 47  
 Glutensensitivität 23  
 Glutenunverträglichkeit 22, 23  
 Testen auf 23  
 Granatapfel 54  
 Grünkohl 53  
 Grünkohl-Birne-Gurke-Sellerie-Saft 157  
 Grünkohl-Pesto 68  
 Grünkohl-Süßkartoffel-Ei-Muffins 87  
 Wrap mit Grünkohl-Geflügel-Patty 103  
 Grünkohl-Birne-Gurke-Sellerie-Saft 157  
 Grünkohl-Pesto 68, 107  
 Grünkohl-Süßkartoffel-Ei-Muffins 87  
 Gurken 99  
 Grünkohl-Birne-Gurke-Sellerie-Saft 157
- H**  
 Hähnchen  
 Antihistaminische Hähnchenpfanne 115

- Blattkohl-Wraps mit Hähnchen und Pesto 107
- Brathähnchen aus dem Instant Pot mit Blumenkohl-püree und Soße 116
- Hähnchen-Mango-Salat 99
- Honig-Knoblauch-Hähnchen 112
- Hühner-„Nudel“-Suppe mit Salbei 100
- Huhn mit Grünkohl-Pesto und Mozzarella 125
- Pfannengericht mit Huhn, Süßkartoffel, Apfel und Brokkoli 126
- Pochiertes Hähnchen und grüne Bohnen in Ingwer-Brühe 130
- Salat mit Äpfeln, Nüssen, Rucola und Hähnchen 91
- Salat-Wraps mit süß-pikant gewürztem Hähnchen 104
- Sesam-Ingwer-Hähnchen-Tacos in Jicama-Schalen 119
- Wrap mit Grünkohl-Geflügel-Patty 103
- Hähnchen-Mango-Salat 99
- Hashimoto-Thyreoiditis 16, 20
- Helicobacter pylori 29
- Histamin und 29
- Histamin 5, 43, 44
- Histaminfreisetzung 5, 32, 45, 112
- Entzündung 5
- Entzündungen reduzieren 54
- Histaminintoleranz v, xiv, xv, 1, 2, 3, 4, 5, 8, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 22, 24, 27, 29, 30, 32, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 45, 47, 48, 50, 51, 52, 54, 55, 60, 63, 88, 119, 121, 161, 170, 171, 172, 173, 175
- Depressionen und 176
- genetische Zusammenhänge 40
- Symptome bei 8, 9, 10, 29, 48
- Test 11, 13
- Ursachen von 31, 39
- Histaminintoleranz, Reaktionen auf eine 10
- Angstzustände 10
- Benommenheit 10
- Migräne-Kopfschmerzen 10, 11
- Schlafstörungen 10
- Schwindel 10
- Histaminintoleranz, Risikofaktoren für 13
- Dysfunktion der HPA-Achse 13
- Stress 13
- Histaminintoleranz, Ursachen für 18, 21, 171
- Histaminrezeptoren 6
- Histo Relief 172
- HNMT (Histamin-N-Methyltransferase) 7, 8, 40, 41
- Honig-Knoblauch-Hähnchen 112
- Hormonelles Ungleichgewicht 15
- H.-pylori-Infektion 29
- Hühnerbrühe, histaminarme 67, 92, 100, 112, 126, 130
- Hühner-„Nudel“-Suppe mit Salbei 100
- Huhn mit Grünkohl-Pesto und Mozzarella 125
- Hyperthyreose. *Siehe* Schilddrüsenüberfunktion
- Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse (HPA-Achse) 10
- Hypothyreose. *Siehe* Schilddrüsenunterfunktion

## I

- IgE (Antikörper) 12
- Ingwer 54
- Antihistaminische Ingwer-Cookies 165
- Apfel-Karotten-Ingwer-Saft 154
- Ingwer-Dressing 167
- Pochiertes Hähnchen und grüne Bohnen in Ingwer-Brühe 130
- Sesam-Ingwer-Hähnchen-Tacos in Jicama-Schalen 119
- Ingwer-Dressing 167

## J

- Ja-/Nein-/Vielleicht-Liste 52, 53
- Jicama Taco-Schalen 121

## K

### Karotten

Apfel-Karotten-Ingwer-Saft 154

Knusper-Karotten mit Knoblauch 142

Schweinemedallions mit Rosenkohl und Karotten 111

Zucchini- und Karotten-„Spaghetti“ 145

Knoblauch 53, 55

Honig-Knoblauch-Hähnchen 112

Knusper-Karotten mit Knoblauch 142

Lamm-Burger mit Rosmarin und Knoblauch 96

Rosenkohl in Knoblauch-Salbei-Butter 146

Knusper-Karotten mit Knoblauch 142

Kochen mit einem Multikocher 60

Kohl-Hackfleisch-Pfanne 129

## L

Lamm-Burger mit Rosmarin und Knoblauch 96

Lamm-Koteletts mit Basilikum und Erbsenpüree 133

Leaky Gut 1, 12, 16, 24, 25, 27, 28, 29, 31, 36, 38, 173

Testen auf 24

Ursachen für 24, 26

Lebensstilfaktoren 16, 38

Leber, Unterstützung der 3, 47, 48, 173

Legit Bread Company, Produkte von 174

Lipopolysaccharid 13

## M

Mandel-Hummus 149

Mastozytose 20, 22

Mastzellen 1, 5, 10, 14, 16, 17, 19, 20, 29, 32, 35, 54, 55, 95, 112, 116, 122, 165, 166, 171, 172, 173, 176. *Siehe auch* MCAS (Mastzell-Aktivierungs-Syndrom)

Endometriose 20

Gehirn, im 10

Mayonnaise, histaminarme 64

MCAS (Mastzell-Aktivierungs-Syndrom)

Erkrankungen im Zusammenhang mit) 20

Symptome 19

Ursachen von) 20

MCAS (Mastzell-Aktivierungs-Syndrom) 1, 4, 18, 19, 20, 22, 172

Medikamente 3, 5, 8, 15, 21, 26, 30, 31, 33, 41, 42, 43, 44, 47, 176

Antibiotika 8

Meditation 175

Mehle, histaminarme 62

Morbus Crohn 36, 37, 38, 39

MTHFR (Methylentetrahydrofolat-Reduktase) 2, 40, 41

## N

Nährstoffmangel 21, 39, 43, 44, 50

Nahrungsergänzungsmittel 170

Nahrungsmittel

DAO-Enzymstärkende 55

entzündungsfördernde 54

histaminfreisetzende 46

Histamingehalt, mit hohem 46

Histamin regulierende 54

Quercetingehalt, hoher und geringer Histamingehalt 56

vermeidende, zu 54

Nahrungszubereitung, Tipps zur 60

Natürliche Alternativen 47

Nebennieren 10, 13, 15, 50 Stress 15

NSAIDs 24, 26, 27, 41, 50

NUCO, Produkte von 174

## O

Optimal Reset Liver Love 2, 48, 58, 173

Östrogendominanz 15, 16

Overnight Kirsch-Chia-Smoothie 153

## P

Paleo Ernährung 55

Parasiten 1, 27, 29, 32, 34, 35, 36

- Pesto  
 Blattkohl-Wraps mit Hähnchen und Pesto 107  
 Grünkohl-Pesto 68  
 Huhn mit Grünkohl-Pesto und Mozzarella 125  
 Pfannengericht mit Huhn, Süßkartoffel, Apfel und Brokkoli 126  
 Pfefferminze 54  
 Phasen 1-4 58  
 Pochiertes Hähnchen und grüne Bohnen in Ingwer-Brühe 130  
 Primal Palate Organic 174  
 Probiotika 172  
 Produkte aus dem Laden 171  
 Püree aus japanischen Süßkartoffeln 138
- Q**
- Quercetin 55, 80, 104, 115, 126, 153, 157, 161, 170, 172
- R**
- Rosenkohl 53, 111, 129, 146, 168, 169  
 Kohl-Hackfleisch-Pfanne 129  
 Rosenkohl in Knoblauch-Salbei-Butter 146  
 Schweinemedallions mit Rosenkohl und Karotten 111  
 Rosenkohl in Knoblauch-Salbei-Butter 146  
 Rosmarinbrot 134
- Rosmarin-Shortbread 158
- Rucola 54  
 Salat mit Äpfeln, Nüssen, Rucola und Hähnchen 91
- S**
- Salat mit Äpfeln, Nüssen, Rucola und Hähnchen 91  
 Salat-Wraps mit süß-pikant gewürztem Hähnchen 104  
 SAME (S-Adenosyl-L-Methionin) 40, 41  
 Schilddrüse  
 Autoimmunerkrankungen der 17  
 Histamin und 17  
 Schilddrüsenfunktionsstörung 16, 23  
 Schilddrüsenüberfunktion 16, 17  
 Schilddrüsenunterfunktion 1, 16, 17  
 Schlaf 50  
 Schweinekotelett mit Fenchel, Zwiebel und Birne 122  
 Schweinemedallions mit Rosenkohl und Karotten 111  
 Selen 171  
 Sesam-Ingwer-Hähnchen-Tacos in Jicama-Schalen 119  
 SIBO 3, 16, 24, 26, 27, 30, 31, 32, 48, 173  
 Histamin und 30  
 Ursachen von 30  
 Siete, Produkte von 174
- SIFO 32
- Simple Mills, Produkte von 174
- Spargel-Kartoffel-Frittata 88
- Sport xiv, 11, 16, 41, 50
- Stress 10, 13, 14, 15, 20, 24, 26, 27, 28, 30, 37, 38, 39, 41, 42, 43, 44, 45, 47, 48, 50, 173, 177  
 Entzündungsreaktionen 13  
 Histamin und 14  
 Mastzellen 15
- Stress-Management 175
- Süßkartoffel-Latkes 141
- Süßkartoffeln  
 Grünkohl-Süßkartoffel-Ei-Muffins 87  
 Pfannengericht mit Huhn, Süßkartoffel, Apfel und Brokkoli 126  
 Püree aus japanischen Süßkartoffeln 138  
 Süßkartoffel-Latkes 141  
 Süßkartoffelsuppe mit Geflügelwurst und Palmkohl 92
- Süßkartoffelsuppe mit Geflügelwurst und Palmkohl 92
- Symptom Tracker 51
- T**
- Thymian 54
- Tigernuss-Butter 72
- Tourette-Syndrom 175
- Toxische Haushalts- und Körperpflegeprodukte 47

Tracking-Tools 175  
Truthahn-Burger  
mit Thymian und  
Oregano 108

## U

Überwucherung,  
Candida-  
SIFO 32  
Ultimate Gut Support 172  
Umweltallergen-  
exposition 16  
Unverträglichkeit,  
Diagnose einer 12

## V

Visualisierungs-  
techniken 175  
Visualisierungsübung 177  
Vitamin C 170

## W

Wrap mit Grünkohl-  
Geflügel-Patty 103  
Wraps aus blanchierten  
Blattkohl-Blättern 71

## Z

Zöliakie 20, 23, 30  
Zonulin 13, 23  
Zucchini  
Zucchini- und Karotten-  
„Spaghetti“ 145  
Zucchini- und Karotten-  
„Spaghetti“ 145  
Zwiebel 55

## WEITERE BEZUGSQUELLEN

Die meisten der im Buch erwähnten Produkte sind in gängigen Naturkostläden erhältlich. Sie können sie auch direkt über unseren Onlineshop [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de) in der Kategorie „Naturkost“ erhalten. Dort finden Sie ein großes Sortiment an ausgewählten Naturkostprodukten. Auch Nahrungsergänzungsmittel unserer Eigenmarke „Unimedica“ und viele Superfoods sind dort erhältlich.

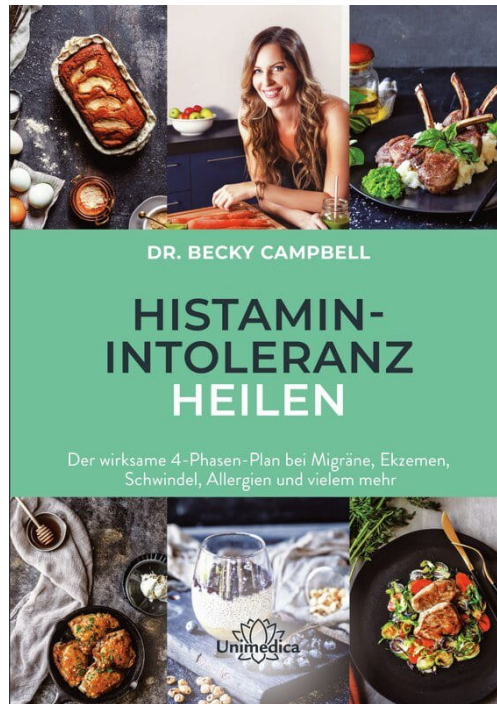
**Becky Campbell**

## **Histamin-Intoleranz heilen**

Der wirksame 4-Phasen-Plan bei Migräne, Ekzemen, Schwindel, Allergien und vielem mehr

216 Seiten, kart.  
erscheint 2023

[Jetzt kaufen](#)



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)