

# BUCHTIPP

Bibliothek Windisch

## *Histaminintoleranz*



Kochbuch und Ratgeber von Ana Hansel und Melina Neumann, Heel, 2023

Die Nase läuft und juckt, die Wangen glühen? Wenn Verdauung, Haut, vegetatives Nervensystem, Kreislauf sowie die Atemwege immer wieder überlastet sind, denken wir selten daran, dass unser Körper mit dem Abbau von Histamin Probleme haben könnte. Ana Hansel und Melina Neumann erklären in ihrem Sach- und Kochbuch ausführlich die Zusammenhänge zwischen Histaminabbau und wie und warum der Körper reagiert, wenn der Histaminabbau zum Problem wird. Diese Zusammenhänge zu begreifen, ist ein Anfang. Da wir Histamin unter anderem über das Essen einnehmen, hilft es – ich spreche aus eigener Erfahrung –, konsequent die Ernährung umzustellen. Die selbst von Histaminintoleranz betroffenen Autorinnen erzählen von ihren Erfahrungen und zeigen Wege zu mehr Lebensqualität auf. Der ausführliche Rezeptteil inspiriert zum Ausprobieren. Ein hochwertig gemachtes und inhaltlich fundiertes Sachbuch, das beweist, dass es sich auch ohne Histamin sehr gut leben lässt.



Denise Maurer  
Mitarbeiterin der Gemeinde-  
und Schulbibliothek Windisch