

# INHALT

Einleitung	4
So arbeiten Sie mit dem Journal	6
<b>EINSTIEG</b> .....	<b>9</b>
KÖRPER-CHECK-IN	11
Test	12
Auswertung	14
 HABE ICH ANDERE UNVERTRÄGLICHKEITEN?	17
Test	18
Auswertung	20
 DAS ERNÄHRUNGS-SYMPATOM-PROTOKOLL	23
Wie führe ich ein Ernährungs-Symptom-Protokoll?	24
Wie werte ich das Protokoll aus?	26
 DIE DARMGESUND-DIÄT	35
Wochenplan	36
Auswertung	80
 <b>WAS VERTRAGE ICH?</b> .....	<b>83</b>
AB JETZT HISTAMINARM	85
Die histaminarme Woche	86
Wochenplan	88
Auswertung - Liegt es am Histamin?	132
Diese No-Gos sollten Sie unbedingt vermeiden!	134

Diese Tipps können helfen	135
Welche Lebensmittel vertrage ich?	
Eine Anleitung zum Testen	136
Ampelliste zum Eintragen	140
ERFOLGSKONTROLLE	147
Auswertung	148
<b>ZURÜCK INS LEBEN .....</b>	<b>151</b>
EINKAUFEN UND KOCHEN	153
Ersatzliste	154
Zutatencheck	156
Snacks aus dem Supermarkt für unterwegs	158
AUSWÄRTS ESSEN	161
Checkliste für Restaurantbesuche	162
Checkliste für Reisen	164
Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel	166
BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG	169
Bewegung	170
Entspannung	172
<b>REZEPTE .....</b>	<b>175</b>
<b>SCHLUSS .....</b>	<b>190</b>