

Leben ohne Histamin

Das Kochbuch

von
Lisa-Marie Krauße

1. Auflage

tredition 2014

Verlag C.H. Beck im Internet:
www.beck.de
ISBN 978 3 7323 0307 6

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei beck-shop.de DIE FACHBUCHHANDLUNG

Und so funktioniert's!

- 1 **Zuerst die Informationsseiten lesen.**
- 2 **Dann aus den einzelnen Bausteinen Salate, Pfannen und Aufläufe, Beilagen, Gemüse, Fleisch und Fisch ein Gericht zusammenstellen und eine Entscheidung zwischen den unendlich vielen Möglichkeiten fällen!
Die Angaben sind immer für 2 Personen.**
- 3 **Das Essen fotografieren und danach schmecken lassen.**
- 4 **Das Foto auf:
WWW.LEBEN-OHNE-HISTAMIN.BLOGSPOT.DE
hochladen und das Rezept bewerten!
Tipps und Tricks finden und auch verraten, mit Gleichgesinnten austauschen, Beiträge kommentieren und die Fotos bewerten.**
- 5 **Dann „Leben ohne Histamin - Das Kochbuch“ weiterempfehlen! Mit glutenfreien, laktosefreien, fettarmen und natürlich histaminarmen Rezepten!**



© 2014 Lisa-Marie Krauße

1. Auflage, September 2014

Umschlaggestaltung, Illustration: Lisa-Marie Krauße

Lektorat, Korrektorat: Catrin Krauße

weitere Mitwirkende: Olf Krauße, Clemens GÜth

Verlag: tredition GmbH, Hamburg

ISBN Paperback: 978-3-7323-0307-6

ISBN Hardcover: 978-3-7323-0308-3

ISBN e-Book: 978-3-7323-0309-0

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.**

Widmung

Ich möchte MEINEN ELTERN danken!

Ich danke ihnen für ihren unerschöpflichen Optimismus! Dafür, dass sie mich immer aufgemuntert haben. Wenn ich am Boden war und die Hoffnung, dass es mir irgendwann besser gehen wird, verloren hatte, ermutigten und stärkten sie mich. Vielen Dank für eure Unterstützung und dafür, dass ihr mich immer ernst genommen habt!

Vielen Dank für unendlich viele Vitaminbomben! Für verstecktes Fleisch, damit ich es esse und für alle Versuche, mich aufzupäppeln!

Ich hab euch unendlich doll lieb!

Außerdem danke ich noch MEINEM FREUND.

Er hat mir immer geglaubt und hat mein Befinden ernst genommen.

Er hat sehr viel Rücksicht genommen und meine schlechte Laune ignoriert.

Er hat mit mir gelernt und mir bei den Hausaufgaben geholfen, wenn ich

es körperlich nicht mehr geschafft habe. Er hat mich immer wieder ins Bett getragen, wenn ich nicht mehr konnte und hat den Haushalt erledigt,

während ich schlief. Er hat mich umsorgt, motiviert und gebremst.

Ich danke dir dafür, dass du diese schwere Zeit mit mir durchgestanden

hast und dass du für die Beziehung gekämpft hast, obwohl du von Anfang an wusstest, worauf du dich einlässt!

Danke für deine Kraft und deinen Mut! Ich liebe dich über alles!

Zu guter Letzt gilt mein Dank noch einer Person, ohne die es mir wahrscheinlich jetzt immernoch so schlecht gehen würde.

Ich hatte noch nie etwas von "Histamin" gehört, sämtliche Ärzte waren an mir verzweifelt. Dann bekam ich aber einen Tipp von einer Lehrerin.

Sie war die erste Lehrerin, die wissen wollte, warum ich im Unterricht nachgelassen hatte, mit der ich über mein Befinden sprach und ich das

Gefühl hatte, dass sie mich ernst nimmt. Sie nannte mir den Namen eines Arztes, den ich mal aufsuchen sollte, denn er hatte bei ihr eine

Histaminintoleranz festgestellt.

Ich möchte KARIN KIENAPFEL dafür danken, dass Sie mir geholfen hat.

Dafür, dass Sie mich ernst genommen hat und um mich bemüht war.

Sie haben herausgefunden, was kein Arzt wusste. Sie haben mir meine Lebensfreude zurückgebracht und auf eine gewisse Art und Weise

dieses Buch ermöglicht! Ich danke Ihnen von ganzem Herzen!



Mein Weg

Ich bin sehr stolz auf mein Buch, muss ich zugeben. Ich bin stolz darauf, nach so kurzer Zeit mit meiner Krankheit zurecht zu kommen und sie sogar als Chance zu sehen. Als Chance, neue Menschen mit derselben Intoleranz kennen zu lernen und als Chance, anderen zu helfen und mir helfen zu lassen. Als Chance, dieses Buch zu gestalten und es sogar zugänglich zu

machen. Ich bin stolz auf meine Ideen, auf meinen Mut und meine Lebensfreude. Und das sollten wir alle sein!

Natürlich... es gibt viel schlimmere Krankheiten! Aber wir müssen es schaffen, einen schlechten Tag ohne Pizza zu überstehen, Liebeskummer ohne Schokolade und Partys ohne Alkohol. Wir müssen ständig genervte Kellner nach Inhaltsstoffen fragen, uns blöde Blicke, mit stillem Wasser in der Disco, gefallen lassen. Wir müssen frisch kochen, egal wie wenig Zeit ist und immer wieder erklären, wovon wir betroffen sind...

Und dann dieser lange Weg bis zur Diagnose! Ich hatte nie darüber nachgedacht, dass meine Beschwerden von der Ernährung kommen könnten...Ich hatte mich doch immer gesund ernährt! Ich aß gesunde Tomaten...gesunde Bananen...gesunde Erbsen...gesundes Brot. Alles sehr gesund, aber eben leider nicht für mich.

Ich wurde schwach...und unendlich müde! Schließlich konnte ich meinen Teller keine vier Meter von der Küche ins Wohnzimmer tragen, weil ich zu schwach war.

Ständig brach ich einfach zusammen und konnte nicht mehr aufstehen, hatte Konzentrationsschwierigkeiten, Gedächtnislücken, Migräne, Schwindel, Bauchschmerzen.

Was war ich bei Ärzten...mit einem unendlichem Optimismus machte meine Mama einen Arzttermin nach dem anderen!

Wenn ich schon nicht mehr daran glaubte, dass ich mich irgendwann besser fühlen werde, las sie etwas in einer Zeitschrift, im Internet, hörte etwas von einer Bekannten oder bekam rausgerissene Seiten aus Apothekenzeitschriften von meiner Omi zugeschickt.

Was haben wir nicht alles versucht! Bestimmt hat jeder von uns mindestens einmal von einem Arzt gehört: „Das ist sicher nur der Stress! Ruhen sie sich doch mal eine Weile aus! Ich schreibe sie krank.“ Aber ich wollte doch nicht krank geschrieben werden! Ich wollte stark sein und mich nicht ausbremsen lassen! Ich wollte eine Diagnose und mich endlich wieder gut fühlen!

Lehrer sagten mir „ich wäre zu jung, um krank zu sein“, sie gaben mir schlechtere Noten, weil sie dachten, ich hätte einen Arzt an der Hand, der mit Attesten um sich wirft. Was man alles zuhause nachholte, wurde nicht gesehen.

In meinem Sportverein hatte ich schon bald keine Trainingspartner mehr und der Trainer sagte, ich wäre selbst Schuld, wenn ich keine „Zeit“ für das Training hätte.

Ich hatte sogar sehr viel Zeit...im Krankenhaus...aber das verstand er nicht oder wollte es nicht.

Wer kennt nicht dieses Gefühl, wenn man denkt: „Jetzt! Jetzt haben wir endlich die Lösung! Schon bald wird es mir besser gehen!“ Und wer kennt nicht dieses Gefühl, ein paar Wochen später, wenn sich absolut nichts geändert hat...

Mein eines Auge ist so schlecht! Davon kommen die Kopfschmerzen bestimmt! Ich hab sechs Weißheitszähne! Das wird's sein! Ich habe eine Kieferhöhlenentzündung und muss operiert werden! Danach wird es mir besser gehen! Doch alles wurde nur noch schlimmer...

Wer hätte ahnen können, dass bei der Narkose Histamin ausgeschüttet wird? Wer hätte ahnen können, dass es „nur“ eine Intoleranz ist? Und wer hätte ahnen können, dass die Lösung so einfach ist!

Ich habe von einem Tag auf den anderen meine Ernährung umgestellt. Am nächsten Tag fühlte ich mich das erste mal wieder lebendig, das erste mal seit Jahren. Ich konnte richtig zupacken, ich war wach... und mir war nicht schwindelig! Ich trug meinen Teller alleine zum Tisch! Ich fühlte mich großartig!

Leben ohne Histamin

DAS BUCH

Dieses Buch ist ein Leitfaden. Nicht alle Rezepte sind für jeden Betroffenen perfekt geeignet, da die meisten Menschen sehr unterschiedlich auf verschiedene Lebensmittel reagieren.

Die Farben sollen dabei helfen, eine eventuelle Unverträglichkeit zu erkennen.

Orange bedeutet, das Gericht kann unverträglich sein, durch zum Beispiel viel Ei.

Grün bedeutet, dass das Rezept verträglich sein müsste und es keine Probleme geben dürfte.

Ich begann, nach langer Ungewissheit, eines Tages mich histaminarm zu ernähren. Von Jetzt auf Gleich.

Mein Frühstück waren Maronen und ich aß fast ausschließlich Reis und Kartoffeln. Schon nach kurzer Zeit konnte ich den Reis nicht mehr sehen! Ich suchte nach einem schönen Kochbuch, weil ich sehr gerne koche. Aber ich fand nichts!

Es gab kein Kochbuch, mit durchgängig guten Bewertungen!

Also machte ich mich selbst daran! Es sollte ein Kochbuch sein, das nicht nur histaminarme Rezepte liefert, sondern auch Informationen! Es sollte Spaß vermitteln und Lebensfreude! Es sollte bunt sein und interessant! Keine Rezepte, die lange dauern, sondern ein Buch für den Alltag!

Mit einfachen, schnellen, aber superleckeren Rezepten.

Ein Buch mit Rezepten, die jedem schmecken! Man soll nicht zweimal kochen müssen, zum Beispiel für sich selbst und den Partner, der vielleicht nicht betroffen ist. Die Rezepte sind für Jedermann, egal ob betroffen oder nicht.

DER BLOG

Ich kenne kein Kochbuch, das auch eine interaktive Seite hat! Der Blog soll dabei helfen, sich auszutauschen. Es soll nicht nur die Krankheit thematisiert werden, sondern das Kochen und die Lebensfreude. Ich möchte eure Rezeptideen hören, wie ihr mit der Krankheit umgeht, möchte eure alltäglichen Geschichten hören, Tipps geben und Tipps bekommen!

Was ist eure Meinung zu meinem Buch? Was gefällt euch? Was gefällt euch nicht? Was habt ihr schon probiert? Was hat euch besonders geschmeckt?

Schickt mir die Resultate dieser Rezepte, zeigt mir, wie sie bei euch aussehen und wie ihr die Gerichte vielleicht noch verfeinert habt!

Ich bin keine Köchin! Ich bin nur eine 19-jährige Frau, die gerne kocht und an HIT leidet!

Ich bin keine Autorin, keine Ärztin, keine Expertin und erst recht keine Fotografin, wie man sieht!

Ich bin offen für eure Tipps! Zeigt mir, wie ihr es besser macht! Auf:

WWW.LEBEN-OHNE-HISTAMIN.BLOGSPOT.DE

