



Daniela Mainzer

111 Genießer-Rezepte bei Histamin-Intoleranz
Beschwerdefrei leben mit der richtigen Ernährung

176 Seiten, ca. 35 Abbildungen
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-2916-5
€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Erscheint am: 08.01.2020

Dieses Buch erscheint auch als E-Book.

Histamin-Intoleranz – was bedeutet das eigentlich? Was können Betroffene essen? Was gilt es bei Einkauf und Zubereitung der Lebensmittel zu beachten? Und wie schafft man es, die neuen Ernährungsgewohnheiten im Alltag umzusetzen? Daniela Mainzer, die selbst von Histamin-Intoleranz betroffen ist, zeigt, wie man durch eine histaminarme Ernährung die Symptome der Erkrankung auf ein Minimum reduzieren kann und welche Grundregeln man beachten sollte, um gut und nahezu beschwerdefrei zu leben. Ihre 111 Rezepte beweisen zudem, dass eine Ernährung mit Histamin-Intoleranz alles andere ist als fades Diätessen.

Auswahl der Rezepte:

- Espresso-Müsli
- Blaubeer-Scones
- Kartoffelsalat
- Gulaschsuppe
- Zucchini-Flammkuchen
- Hack-Lauch-Pfanne
- Lammfilet mit Möhren-Couscous und Joghurt
- Streuselkuchen

Die Autorin

Daniela Mainzer erfuhr 2013 nach vielen Arztbesuchen, Krankenhausaufenthalten und eigenen Recherchen von ihrer Histamin-Intoleranz. Nach der Diagnose wurde ihr bewusst, dass sich nun einiges in ihrem Leben ändern muss. Durch eine konsequent histaminarme Ernährung und dank vieler Nachforschungen zum Thema Histamin-Intoleranz, kann sie heute ein fast beschwerdefreies Leben führen. Seit 2014 gibt sie ihr Wissen auf „danielas foodblog“ weiter und veröffentlicht dort regelmäßig histaminarme Rezepte.



Pressekontakt

Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG | 30130 Hannover
PR & Werbung humboldt | Telefon 0511 8550-2562 | Fax 0511 8550-992562 | presse@humboldt.de

Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Gerne auch digital an: presse@humboldt.de Vielen Dank!