



# WELCHE KRÄUTER UND GEWÜRZE BEI EINER HISTAMININTOLERANZ, WELCHE NICHT?

## In der Regel gut verträgliche Kräuter und Gewürze

- **Agavensirup**
- **Apfelessig**, meistens! Verdünnt probieren
- **Basilikum**
- **Brühe** - Biologische Qualität, ohne Hefe, ohne Tomaten
- **Dill** - nicht für alle verträglich, nur in Maßen verwenden
- **Estragon** - in Maßen verwenden
- **Kamille** - kann Probleme bereiten, allerdings selten
- **Kardamom** - wärmend, aber viel besser verträglich als Zimt
- **Koriander**- in Maßen verwenden
- **Kurkuma** - super gut als Tee, sehr gesund und ein kleines Wundermittel, ebenfalls vorsichtig dosieren
- **Kümmel** - kann Probleme machen, wenn überdosiert
- **Ingwer** - meist gut verträglich und sehr gesund, kreislaufanregend und keimtötend
- **Liebstockel** (Maggi Kraut) - gut verträglich und reich an Quercetin, hilfreich zum Histaminabbau
- **Meerrettich** - relativ gut verträgliche Schärfe, nicht übertreiben
- **Minze** - frisch, meist gut verträglich
- **Oregano** - gut verträglich
- **Petersilie** - gut verträglich und sehr gesund
- **Rosmarin** - etwas vorsichtig dosieren
- **Safran** - gut verträglich
- **Salbei** - Vorsichtig dosieren
- **Schnittlauch** - gut verträglich, reich an Quercetin
- **Thymian** - nur sehr wenig verwenden, wegen der ätherischen Öle
- **Vanille** - meist gut verträglich, lieber vorsichtig ausprobieren
- **Wacholderbeeren** - Vorsichtig dosieren





# WELCHE KRÄUTER UND GEWÜRZE BEI EINER HISTAMININTOLERANZ, WELCHE NICHT?

## Nicht verträgliche Kräuter und Gewürze

- **Anis** - tendenziell scharfes und wärmendes Gewürz, Liberator
- **Brühe** - "normale", gekörnte Brühe, meist mit Hefeextrakt, Konservierungsstoffen oder Geschmacksverstärker
- **Cayennepfeffer** - scharf, wärmend und gilt als Liberator
- **Chili** - Histaminliberator und macht die Darmwand durchlässig
- **Curry** - Gewürzmischung - Vorsicht!
- **Essig** - am besten stark verdünnt anwenden, Apfelessig hat häufig eine höhere Verträglichkeit
- **Eukalyptus** - scharfes, reizendes und sehr wärmendes Kraut
- **Muskatnuss** - sehr wärmend und leicht scharf (allerdings verwendet man Muskat ja niemals in Massen, daher kann hier ausprobiert werden)
- **Nelken** - leicht scharf und wärmend, Liberator
- **Pfeffer (schwarz)** - ähnlich wie Chili. Rosa und weißer Pfeffer sind verträglicher
- **Pfefferminze** - das ätherische Mentholöl ist scharf und stark wärmend, wird oft nicht gut vertragen
- **Senf** - kann als Liberator fungieren, Vorsicht geboten
- **Sojasauce, Austernsauce, Fischsoße** - Soja, fermentierte Zutaten, Konservierungsmittel
- **Tabasco** - scharf! Chili!
- **Zimt** - gilt als scharfes und wärmendes Gewürz, wird dennoch häufig gut vertragen, bei sehr empfindlichem Darm ist Vorsicht geboten, da scharfe Gewürze die Darmschleimhaut reizen können

