

# Willkommen an Bord!

Der Histamin-Pirat heißt im wirklichen Leben Eva und hat das Thema "Histaminintoleranz" für sich gekapert. Eigentlich bin ich nämlich selbst nicht betroffen, sondern der Mann an meiner Seite hat mit zu viel Histamin zu kämpfen. Wie wir darauf gekommen sind, warum es den Blog gibt und noch mehr erfährst Du [hier](#).



Ich lade Dich ein, mit an Bord des Histamin-Piraten zu kommen. Auf meinem Piratenschiff kannst Du in [Rezepten & Tipps](#) stöbern. Wenn Du etwas Spezielles suchst, kannst Du mithilfe des Kompasses konkrete Artikel finden oder Dich einfach thematisch durch die Kategorien auf der rechten Seite klicken. So findest Du z. B. alle veganen oder glutenfreien Rezepte mit einem Klick.



Du möchtest alle Artikel in einer Übersicht sehen? Unter [Inhalt](#) gibt es ein Gesamtverzeichnis des Piratenschatzes mit Tipps, Gedanken und Rezepten.

Du bist nach langer Odyssee mit meinem Piratenschiff zusammengestoßen und möchtest erst mal mehr erfahren? Was Histamin und die dazugehörige Intoleranz eigentlich ist, habe ich auf der Seite "[Über Histaminintoleranz](#)" versucht kurz zusammenzufassen.

Praktische Tipps für Deine Kombüse sowie wichtige Küchengeräte für den Smutje findest Du auf der Seite "[Küchengeheimnisse](#)".

Gibt es eigentlich noch andere "Histamin-Piraten" in den unendlichen Weiten des World Wide Web? Na, klar! Ein paar von ihnen sind unter den [Links](#) versammelt.

Noch Fragen? Schick mir eine elektronische Flaschenpost an [eva\(at\)histamin-pir\(punkt\)at](mailto:eva(at)histamin-pir(punkt)at) oder nutze das vorgefertigte Formular:

Name \*

Vor-

Nach-

E-mail \*

Deine Flaschenpost \*

Comment

Submit

[Here](#) you can find the English version of this blog.