

## Energetisches Austesten von Nahrungsmitteln

Man kann die Nahrungsmittellisten direkt verwenden, etwa, indem man die einzelnen Nahrungsmittel „still abfragt“ und dabei den Muskel testet. Oder man verwendet dabei den Armlängenreflextest und fragt ebenso „still“ ab.

Man kann immer ganze Gruppen von Nahrungsmitteln (Überbegriffe) testen, damit es nicht so anstrengend wird. Nur wenn eine Gruppe „anspricht“, testet man dann die einzelnen Nahrungsmittel daraus. Die Frage lautet: Verträgt der Klient...dann liest man einen Begriff nach dem anderen ab.

So kann man auch mit dem Tensor verfahren. Ich verwende immer den Resonanztest. Die grundlegende Frage ist: Verträgt der Klient das Nahrungsmittel X. Der Tensor muss zwischen dem Klienten und der Testsubstanz waagrecht hin- und herschwingen, eine Beziehung anzeigen. Blockiert der Tensor und schwingt infolgedessen auf und ab (er trennt), dann verträgt die Person das Nahrungsmittel nicht.

Der genaueste Test ist immer mit dem Lebensmittel selbst in der Küche. Da das nicht immer geht, habe ich mir aus der Nahrungsmittelliste einen Testsatz angefertigt. Dazu habe ich jeweils den Überbegriffe/Nahrungsmittelgruppe auf ein farbiges Karteikärtchen geschrieben. In derselben Farbe schrieb ich jeweils ein Nahrungsmittel der Gruppe auf weiße Karten und heftete die Gruppe mit einem „Reiter“ zusammen. Auf diese Weise erhält man viele bunte Päckchen, die man schon optisch gut unterscheiden kann. Die Päckchen gebe ich in mehrere Plexiglas-Aufsteller für kleine Karteikarten. Habe ich ein bedenkliches Nahrungsmittel herausgefunden, kreuze ich es auf der Gesamtliste an. Diese Liste bekommt der Klient mit. Er sieht dann auch, was er essen darf, nicht nur, was er nicht darf.

Da die „primären Unverträglichkeiten“ (oft schon ererbt), die schlimmsten Folgen haben und nur schwer oder gar nicht loszuwerden sind, gibt es auf der Nahrungsmittelliste auch eine Gruppe mit primären Unverträglichkeiten. Es sind die wichtigsten und am häufigsten auftretenden aufgelistet. Ich bin mir selbst aber noch nicht ganz sicher, ob der Tester wirklich immer unterscheiden kann zwischen einem „primär“ unverträglichem und einem einfach nur „unverträglichem“ Nahrungsmittel.

Die primär unverträglichen Nahrungsmittel sollte man zumindest ein halbes Jahr gar nicht essen und kann dann versuchen, sie zu löschen. Man sollte diese Nahrungsmittel aber nie gehäuft zu sich nehmen. Wenn man wenig Zeit zum Testen hat, sollte man zumindest sie austesten – und möglichst lange Karenz halten lassen. Macht man gerne, wenn es einem besser geht. Kleine „Ausrutscher“ spürt man meist heftig, weil der Körper diese nicht zu verarbeitenden Stoffe wie Gift behandelt.

Bei den anderen unverträglichen Nahrungsmitteln gilt für mich, dass man eine Weile nichts davon isst. Während dieser Zeit regeneriert man mit ausgetesteten Naturmitteln und versucht sie dann wieder zu essen, aber nicht öfter als jeden 4. Tag (Rotationsdiät).

In der Nahrungsmittelliste ist den Histaminauslösern besonderes Augenmerk geschenkt, weil die Histamin-Symptome so vielfältig sind. Damit ist mir schon manche „Diagnose“ geglückt, die dann schulmedizinisch bestätigt wurde.

Auch eine Gruppe: Resorptionsstörungen. Zeigt der Tensor keine Verbindung, kann der Körper mit dem Stoff nicht richtig umgehen. Dann muss man Kolloide verwenden, die am besten und ohne über die Verdauung zu gehen, sofort resorbierbar sind und parallel dazu neue Homöopathie nach Körbler anwenden. D.h. man informiert selbst Wasser mit der „Gegenschwingung“. Man schreibt etwa Eisenresorptionsstörung auf einen Zettel, setzt die Zeichen Strich-Strich-Sinus darauf (eventuell auch dreimal hintereinander auf Eisen-Resorption-Störung, siehe Artikel „Heilen mit Zeichen“ im LEBE natürlich Magazin 1/2014 siehe Vereins-website) und informiert damit 3 tgl. ein Glas Wasser.

Allergien und Unverträglichkeiten kann man auch versuchen, auf diese Weise zu löschen. Also das Wort Kuhmilchallergie oder Birkenpollenallergie oder Kartoffelunverträglichkeit mit den Zeichen auf einen Zettel schreiben und Zeichen **Strich Strich Sinus** mehrmals draufsetzen.

# Anwendung-Lebensmittel-Kartentestsatz

## Farbige Karten aus den Bereichen

- Fleisch
- Milchprodukte
- Fisch/Meeresfrüchte
- Obst/Früchte
- Getreide/Getreidealternativen
- Ei/Geflügel
- Gemüse
- Nachtschattengewächse
- Hülsenfrüchte
- Salate
- Pilze
- Kräuter/Gewürze
- Nahrungsmittel mit biogenen Aminen Histamin/Thyramin
- Zucker und Zuckeraustauschstoffe
- Allergien auf Pollen/Tierhaare/Hausstaub
- Allergien auf Nahrungsmittel
- Hefen
- Samen/Nüsse/Öle
- Genussmittel/Algen/Zellulose/häufige Zusatzstoffe/Backhilfsmittel

Basis des Testens mit Karten ist das Phänomen, dass das Energiesystem eines Menschen nicht nur auf das Lebensmittel selbst, sondern auch auf eine simple Karte mit dem Begriff reagiert. Passt ein Nahrungsmittel zu einer Person, gibt es eine Zustimmung- oder Anziehungsreaktion. Lehnt das Energiesystem der Person das Lebensmittel ab, aufgrund einer Unverträglichkeit, einer Allergie oder weil einfach zu viel zu oft davon gegessen wurde, dann zeigt sich eine Ablehnungs- oder Abstoßungsreaktion.

### **Wie geht man vor?**

Will man nicht alle Karten einzeln durchtesten, was zeitaufwendig ist, beginnt man mit der übergeordneten weinroten Gruppe **Nahrungsmittelunverträglichkeiten** und erkennt anhand von Zustimmung oder Ablehnung, welche Lebensmittelgruppen überhaupt kritisch sind. Mit welchen Gruppen man weitertestet, steht unter dem ermittelten Begriff (z.B. **Glutenunverträglichkeit** weiter geht es mit **Getreide** und mit **Getreidealternativen**).

Auf diese Weise findet man auch Alternativen für Nahrungsmittel, die abgelehnt werden. Es gibt etwa Personen, die Weizen nicht vertragen, alte Weizensorten wie Urkorn oder Emmer aber schon. Viele vertragen Kuhmilchprodukte nicht, wohl aber Schafmilch oder Kokosmilch.

Wird die weinrote Karte **Histamin** abgelehnt, steht unter dem Begriff, mit welchen Karten es weitergeht. Man testet die gelben Karten **Histamin** einzeln durch. Ebenso die orangen Karten **Tyramin**. Beides sind biogene Amine, die Histaminintolerante nicht gut vertragen.

Man hat anschließend noch die Möglichkeit, die lila Gruppe **Nahrungsmittelzusatzstoffe**, die rosa Gruppe **Fleisch** und die beige Gruppe **Resorptionsstörungen** zu testen. Erst wenn man **Nahrungsmittelzusatzstoffe** getestet hat, weiß man, ob jemand z.B. Brot oder Wurstwaren verträgt.

**Fleisch** ist auch aufschlussreich, denn bei Histaminproblem kann Schwein problematisch sein, bei starker Kuhmilchunverträglichkeit das Rind.

Die Gruppe Resorptionsstörungen ist ein Sonderfall. Man prüft, ob zu jeder Karte eine Zustimmung kommt. Kommt eine Ablehnung, kann man diesen Nährstoff nicht gut aufnehmen. Entweder, weil die Person den Stoff nicht verwerten kann, etwa weil der Darm ihn nicht gut resorbieren kann infolge Unverträglichkeiten oder weil der Körper mit diesem Stoff Stress hat oder weil die Voraussetzung für die Aufnahme fehlt, etwa ein anderer Nährstoff fehlt (Vitamin C-Verwertung setzt Magnesium voraus).

# Energetischer Test von Nahrungsmittelschwingungen

Der Test zeigt Stress (= Ablehnung) oder Zustimmung in Bezug auf ein Nahrungsmittel und sagt aus, ob es aus energetischer Sicht verträglich ist. Was kann hinter Stress/Ablehnung in Bezug auf ein Nahrungsmittel stecken und was können sie weiter tun?

## Sie haben einfach nur zu viel davon gegessen

Das Problem löst sich von selbst, wenn Sie es seltener essen und alternative Nahrungsmittel in den Speiseplan einbauen. Isst man ein Nahrungsmittel etwa nur alle vier Tage, ist es vollständig ausgeschieden, bis man neuerlich damit konfrontiert wird.

## Sie haben darauf eine Unverträglichkeit entwickelt (sekundäre Unverträglichkeit)

Ein Vermeiden dieser Nahrungsmittel entlastet den Körper. Die Unverträglichkeiten sind nicht-immunologisch vermittelt, es handelt sich um keine Allergie. Oft treten die Probleme durch einen geschwächten oder geschädigten Darm auf. Die Unverträglichkeit kann sich nach einiger Zeit Verzicht wieder legen. Bestätigung durch einen schulmedizinischen Tests möglich.

## Sie haben darauf eine ererbte Verarbeitungsschwäche (primäre Unverträglichkeit)

In diesem Fall legt sich das Problem nicht. Man muss das Nahrungsmittel meiden. Genanalysen können Bestätigung geben

## Sie haben darauf eine Allergie entwickelt

Man muss unbedingt auf das Nahrungsmittel verzichten, denn schon kleine Mengen können zu Symptomen führen. Wenn überhaupt, dauert es lange, bis sich die Allergie rückbildet. Bestätigung durch einen schulmedizinischen Test möglich.

**Wie gehen Sie weiter vor?** Sie meiden die angekreuzten Nahrungsmittel und suchen dafür in der Liste Alternativen, die nicht angekreuzt sind, also keine Ablehnung hervorrufen. Nach einiger Zeit (etwa drei Monate) nachtesten, ob sich etwas verändert hat.

## Häufigste Unverträglichkeiten

- |   |                                       |  |  |
|---|---------------------------------------|--|--|
| <input type="checkbox"/> Casein             | <input type="checkbox"/> Histamin     | <input type="checkbox"/> Nachtschattengewächse | <input type="checkbox"/> Stärke (Zucker) der Weizenfamilie |
| <input type="checkbox"/> Fisch/Krustentiere | <input type="checkbox"/> Hühnereiweiß | <input type="checkbox"/> Soja                  | <input type="checkbox"/> Fruktose                          |
| <input type="checkbox"/> Gluten             | <input type="checkbox"/> Laktose      | <input type="checkbox"/> Rohr-/Rübenzucker     |  |

## Milchprodukte, Alternativen (Milch, Käse, Joghurt, Rahm...)

- |  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Butter        | <input type="checkbox"/> Kuhmilchprodukte       | <input type="checkbox"/> Mandelmilch        | <input type="checkbox"/> Stutenmilch         |
| <input type="checkbox"/> Butterschmalz | <input type="checkbox"/> Laktosefreie Butter    | <input type="checkbox"/> Reismilch*         | <input type="checkbox"/> Ziegenmilchprodukte |
| <input type="checkbox"/> Hafermilch    | <input type="checkbox"/> Laktosefreie Kuhmilch. | <input type="checkbox"/> Schafmilchprodukte |  |
| <input type="checkbox"/> Kokosmilch    | <input type="checkbox"/> Lupinenmilch           | <input type="checkbox"/> Sojamilch          |  |

\*geht immer, doch nicht übertreiben, denn Reis hat einen natürlichen Arsengehalt

## Getreide

- |                                 |   |                                 |  |
|---------------------------------|---|---------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Dinkel | <input type="checkbox"/> Glutenbefreiter Weizen | <input type="checkbox"/> Kamut  | <input type="checkbox"/> Weizen und Weizenstärke |
| <input type="checkbox"/> Emmer  | <input type="checkbox"/> Hafer                  | <input type="checkbox"/> Roggen |  |
| <input type="checkbox"/> Gerste | <input type="checkbox"/> Hartweizen             | <input type="checkbox"/> Urkorn |  |

## Getreide-, Stärkealternativen

- |   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Amaranth             | <input type="checkbox"/> Kartoffelstärke  | <input type="checkbox"/> Mandelmehl         | <input type="checkbox"/> Süßkartoffelmehl |
| <input type="checkbox"/> Buchweizen           | <input type="checkbox"/> Kichererbsenmehl | <input type="checkbox"/> Maniokmehl         | <input type="checkbox"/> Tapiokamehl      |
| <input type="checkbox"/> Esskastanienmehl     | <input type="checkbox"/> Kokosmehl        | <input type="checkbox"/> Pfeilwurzelmehl    | <input type="checkbox"/> Topinamburmehl   |
| <input type="checkbox"/> Fonio (Hirseart)     | <input type="checkbox"/> Kouzu            | <input type="checkbox"/> Quinoa             | <input type="checkbox"/> Yamsmehl         |
| <input type="checkbox"/> Guarkernmehl         | <input type="checkbox"/> Linsenmehl       | <input type="checkbox"/> Reis               |   |
| <input type="checkbox"/> Hirse                | <input type="checkbox"/> Lupinenmehl      | <input type="checkbox"/> Sojastärke         |   |
| <input type="checkbox"/> Johannisbrot (Carob) | <input type="checkbox"/> Maisstärke       | <input type="checkbox"/> Sorghum (Hirseart) |   |

## Ei, Geflügel

- |                                       |   |                                       |                                    |
|---------------------------------------|---|---------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Entenfleisch | <input type="checkbox"/> Hühnereidotter | <input type="checkbox"/> Hühnervollei | <input type="checkbox"/> Wachtelei |
| <input type="checkbox"/> Gänseeei     | <input type="checkbox"/> Hühnereiklar   | <input type="checkbox"/> Putenfleisch |                                    |
| <input type="checkbox"/> Gänsefleisch | <input type="checkbox"/> Hühnerfleisch  | <input type="checkbox"/> Straußenei   |                                    |

## Fleisch

- |                                 |                                    |                                  |                                      |
|---------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Hase   | <input type="checkbox"/> Kaninchen | <input type="checkbox"/> Reh     | <input type="checkbox"/> Wildschwein |
| <input type="checkbox"/> Hirsch | <input type="checkbox"/> Lamm      | <input type="checkbox"/> Rind    |                                      |
| <input type="checkbox"/> Kalb   | <input type="checkbox"/> Pferd     | <input type="checkbox"/> Schwein |                                      |

## Fisch\*

- |                                  |  |   |
|----------------------------------|--|---|
| <input type="checkbox"/> Garnele | <input type="checkbox"/> Meerwasser-Fische | <input type="checkbox"/> Shrimps          |
| <input type="checkbox"/> Hummer  | <input type="checkbox"/> Muscheln          | <input type="checkbox"/> Süßwasser-Fische |
| <input type="checkbox"/> Krebse  | <input type="checkbox"/> Octopus           | <input type="checkbox"/> Tintenfisch      |

\*Anmerkung: bei Meeresfrüchten Kreuzallergie mit Hausstaub möglich

## Hülsenfrüchte

- |                                   |                                      |                                      |
|-----------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Bohnen   | <input type="checkbox"/> Kichererbse | <input type="checkbox"/> Mungobohne  |
| <input type="checkbox"/> Erbsen   | <input type="checkbox"/> Linsen      | <input type="checkbox"/> Sojabohnen  |
| <input type="checkbox"/> Erdnüsse | <input type="checkbox"/> Lupine      | <input type="checkbox"/> Weizenkeime |

## Pilze

- |                                       |   |                                     |
|---------------------------------------|---|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Austernpilze | <input type="checkbox"/> Eierschwammerl | <input type="checkbox"/> Shiitake   |
| <input type="checkbox"/> Champignons  | <input type="checkbox"/> Seitlinge      | <input type="checkbox"/> Steinpilze |

## Nachtschattengewächse

- |                                     |                                    |                                     |
|-------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Chili      | <input type="checkbox"/> Melanzani | <input type="checkbox"/> Pfefferoni |
| <input type="checkbox"/> Kartoffeln | <input type="checkbox"/> Paprika   | <input type="checkbox"/> Tomaten    |

## Samen, Nüsse, Öle

- |                                      |   |                                      |  |
|--------------------------------------|---|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Cashewkern  | <input type="checkbox"/> Leinsamen            | <input type="checkbox"/> Mandel      | <input type="checkbox"/> Sonnenblumenkerne |
| <input type="checkbox"/> Erdnuss     | <input type="checkbox"/> Macadamianuss        | <input type="checkbox"/> Mohn        | <input type="checkbox"/> Walnuss           |
| <input type="checkbox"/> Haselnuss   | <input type="checkbox"/> Rapsöl               | <input type="checkbox"/> Paranuss    | <input type="checkbox"/> Olivenöl          |
| <input type="checkbox"/> Kakao       | <input type="checkbox"/> Sonnenblumenöl       | <input type="checkbox"/> Pinienkerne | <input type="checkbox"/> Maisöl            |
| <input type="checkbox"/> Kokosnuss   | <input type="checkbox"/> Borretschöl          | <input type="checkbox"/> Pistazie    | <input type="checkbox"/> Nachtkerzenöl     |
| <input type="checkbox"/> Kürbiskerne | <input type="checkbox"/> Butterschmalz (Ghee) | <input type="checkbox"/> Sesam       |  |

## Gemüse\*

- |   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Artischocke    | <input type="checkbox"/> Frühlingszwiebel     | <input type="checkbox"/> Mangold                       | <input type="checkbox"/> Schwarzwurzeln |
| <input type="checkbox"/> Bambussprossen | <input type="checkbox"/> Gurke                | <input type="checkbox"/> Okra                          | <input type="checkbox"/> Sellerieknolle |
| <input type="checkbox"/> Bleichsellerie | <input type="checkbox"/> Karfiol (Blumenkohl) | <input type="checkbox"/> Olive                         | <input type="checkbox"/> Spargel        |
| <input type="checkbox"/> Brokkoli       | <input type="checkbox"/> Karotte              | <input type="checkbox"/> Pastinake                     | <input type="checkbox"/> Spinat         |
| <input type="checkbox"/> Chili cayenne  | <input type="checkbox"/> Kohl (Wirsing)       | <input type="checkbox"/> Radieschen/Rettich            | <input type="checkbox"/> Steckrübe      |
| <input type="checkbox"/> Chili habanero | <input type="checkbox"/> Kohlrabi             | <input type="checkbox"/> Rote Rübe (rote Beete, Rande) | <input type="checkbox"/> Topinambur     |
| <input type="checkbox"/> Chili jalapeno | <input type="checkbox"/> Kürbis               | <input type="checkbox"/> Rotkraut (Rotkohl)            | <input type="checkbox"/> Zucchini       |
| <input type="checkbox"/> Chinakohl      | <input type="checkbox"/> Lauch                | <input type="checkbox"/> roter Zwiebel                 | <input type="checkbox"/> Zwiebel        |
| <input type="checkbox"/> Fenchel        | <input type="checkbox"/> Schalotten           |  | <input type="checkbox"/> weißer Zwiebel |

\*außer Nachtschattengewächse, Hülsenfrüchte und Gemüse mit Histaminbezug

## Obst, Früchte

- |                                      |  |  |  |
|--------------------------------------|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Ananas      | <input type="checkbox"/> Grapefruit                | <input type="checkbox"/> Mango                 | <input type="checkbox"/> Sanddorn                |
| <input type="checkbox"/> Apfel       | <input type="checkbox"/> Guave                     | <input type="checkbox"/> Mirabelle             | <input type="checkbox"/> Stachelbeere            |
| <input type="checkbox"/> Aprikose    | <input type="checkbox"/> Heidelbeere (= Blaubeere) | <input type="checkbox"/> Nektarine             | <input type="checkbox"/> Sternfrucht (Karambole) |
| <input type="checkbox"/> Avocado     | <input type="checkbox"/> Himbeere                  | <input type="checkbox"/> Orange                | <input type="checkbox"/> Wassermelone            |
| <input type="checkbox"/> Banane      | <input type="checkbox"/> Honigmelone               | <input type="checkbox"/> Papaya                | <input type="checkbox"/> Weichsel                |
| <input type="checkbox"/> Birne       | <input type="checkbox"/> Johannisbeere             | <input type="checkbox"/> Pfirsich              | <input type="checkbox"/> Weintraube/Rosine       |
| <input type="checkbox"/> Brombeere   | <input type="checkbox"/> Kaktusfeige               | <input type="checkbox"/> Zwetschke (= Pflaume) | <input type="checkbox"/> Zitrone, Limette        |
| <input type="checkbox"/> Cranberry   | <input type="checkbox"/> Kirsche                   | <input type="checkbox"/> Physalis              | <input type="checkbox"/> Zuckermelone            |
| <input type="checkbox"/> Dattel      | <input type="checkbox"/> Kiwi                      | <input type="checkbox"/> Preiselbeere          |  |
| <input type="checkbox"/> Erdbeere    | <input type="checkbox"/> Kumquat                   | <input type="checkbox"/> Quitte                |  |
| <input type="checkbox"/> Feige       | <input type="checkbox"/> Litschi                   | <input type="checkbox"/> Rhabarber             |  |
| <input type="checkbox"/> Granatapfel | <input type="checkbox"/> Mandarine                 | <input type="checkbox"/> Ribisel               |  |

## Gewürze, Kräuter

- |                                       |   |  |  |
|---------------------------------------|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Anis         | <input type="checkbox"/> Kapern             | <input type="checkbox"/> Minze           | <input type="checkbox"/> Rosmarin        |
| <input type="checkbox"/> Bärlauch     | <input type="checkbox"/> Kardamom           | <input type="checkbox"/> Muskat          | <input type="checkbox"/> Safran          |
| <input type="checkbox"/> Basilikum    | <input type="checkbox"/> Kerbel             | <input type="checkbox"/> Nelke           | <input type="checkbox"/> Salbei          |
| <input type="checkbox"/> Bohnenkraut  | <input type="checkbox"/> Knoblauch          | <input type="checkbox"/> Oregano         | <input type="checkbox"/> Schnittlauch    |
| <input type="checkbox"/> Brennnessel  | <input type="checkbox"/> Koriander          | <input type="checkbox"/> Paprikagewürz   | <input type="checkbox"/> Senf            |
| <input type="checkbox"/> Curcuma      | <input type="checkbox"/> Kren (Meerrettich) | <input type="checkbox"/> Petersilie      | <input type="checkbox"/> Sternanis       |
| <input type="checkbox"/> Dill         | <input type="checkbox"/> Kreuzkümmel        | <input type="checkbox"/> Pfeffer grün    | <input type="checkbox"/> Thymian         |
| <input type="checkbox"/> Fenchel      | <input type="checkbox"/> Kümmel             | <input type="checkbox"/> Pfeffer rot     | <input type="checkbox"/> Vanille         |
| <input type="checkbox"/> Gartenkresse | <input type="checkbox"/> Lavendel           | <input type="checkbox"/> Pfeffer schwarz | <input type="checkbox"/> Wacholder       |
| <input type="checkbox"/> Hagebutte    | <input type="checkbox"/> Liebstöckel        | <input type="checkbox"/> Pfeffer weiß    | <input type="checkbox"/> Zimt            |
| <input type="checkbox"/> Ingwer       | <input type="checkbox"/> Lorbeerblatt       | <input type="checkbox"/> Pfefferminze    | <input type="checkbox"/> Zitronenmelisse |
| <input type="checkbox"/> Kamille      | <input type="checkbox"/> Majoran            | <input type="checkbox"/> Piment          |  |

## Zucker-, Zuckeraustauschstoffe

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Acesulfam K                      | <input type="checkbox"/> Maltit (Maltitol, Maltitol-Sirup)   | <input type="checkbox"/> Saccharose (Haushaltszucker, Rohr-, Rübenzucker)              |
| <input type="checkbox"/> Agavensirup                      | <input type="checkbox"/> Maltose                             | <input type="checkbox"/> Sorbat  |
| <input type="checkbox"/> Ahornsirup                       | <input type="checkbox"/> Malz (glutenhältig)                 | <input type="checkbox"/> Sorbit (Sorbitol, oft zusammen mit Fruktoseunverträglichkeit) |
| <input type="checkbox"/> Aspartam                         | <input type="checkbox"/> Mannit (Mannitol= aus Fruktose)     | <input type="checkbox"/> Stevia  |
| <input type="checkbox"/> Cyclamat                         | <input type="checkbox"/> Mascobado (unraff. Vollrohrzucker)) | <input type="checkbox"/> Sucralose   |
| <input type="checkbox"/> Dattelsirup                      | <input type="checkbox"/> Melasse                             | <input type="checkbox"/> Sukrin (= Erythritol, Erythrit)                               |
| <input type="checkbox"/> Fruktose                         | <input type="checkbox"/> Neohesperidin DC                    | <input type="checkbox"/> Thaumatin   |
| <input type="checkbox"/> Glukosesirup (ev. Fruktose)      | <input type="checkbox"/> Oligosaccharide                     | <input type="checkbox"/> Traubenzucker (Glukose)                                       |
| <input type="checkbox"/> Honig                            | <input type="checkbox"/> Pektin                              |  |
| <input type="checkbox"/> Isomaltulose                     | <input type="checkbox"/> Polysaccharide                      |  |
| <input type="checkbox"/> Xylit                            | <input type="checkbox"/> Reissirup                           |  |
| <input type="checkbox"/> Maiszucker, Maissirup (Fruktose) | <input type="checkbox"/> Saccharin                           |  |

## Genussmittel, Algen, Zellulose, häufige Zusatzstoffe, Backwaren

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Algen  | <input type="checkbox"/> Glucoseoxidase (Brot, Backw.)  | <input type="checkbox"/> Proteinase (Brot, Backwaren)                                |
| <input type="checkbox"/> Amylase-Inhibitoren (Getreide)               | <input type="checkbox"/> Inulin (aus Topinambur, Backw.)  | <input type="checkbox"/> Roggensauerteig   |
| <input type="checkbox"/> Amylasen (Brot, Backwaren)                   | <input type="checkbox"/> Invertzucker, auch als Sirup (Backwaren, aus Saccharose oder Isoglucose) | <input type="checkbox"/> Säuerungsmittel Essigsäure                                  |
| <input type="checkbox"/> Azodicarbonamid (Brot)                       |   | <input type="checkbox"/> Säuerungsmittel Zitronensäure                               |
| <input type="checkbox"/> Backpulver, Natron                           | <input type="checkbox"/> Kaffee   | <input type="checkbox"/> Sorbinsäure (Konservierung)                                 |
| <input type="checkbox"/> Backtriebmittel Kaliumphosphat               | <input type="checkbox"/> Kakao  | <input type="checkbox"/> Stabilisatoren (E-Nummern)                                  |
| <input type="checkbox"/> Backtriebmittel Kaliumtartrat                | <input type="checkbox"/> Konservierungsmittel Benzoate  | <input type="checkbox"/> Sulfite (Wein, Trockenobst, Kartoffelprodukte, Medikamente) |
| <input type="checkbox"/> Backtriebmittel Natrium-Kaliumtartrat        | <input type="checkbox"/> Konservierungsmittel Propionsäure  | <input type="checkbox"/> Tannin (Gerbstoff im Wein)                                  |
| <input type="checkbox"/> Benzoesäure (Konservierung)                  | <input type="checkbox"/> Konservierungsmittel Sorbinsäure   | <input type="checkbox"/> Tee (grün)  |
| <input type="checkbox"/> Backtriebmittel Natriumtartrat E335          | <input type="checkbox"/> Konservierungsmittel Sulfite   | <input type="checkbox"/> Tee (schwarz)   |
| <input type="checkbox"/> Bromat (Brot)                                | <input type="checkbox"/> Lipoxigenasen (Brot, Backwaren)  | <input type="checkbox"/> Verdickungsmittel Agar-Agar                                 |
| <input type="checkbox"/> Cellulasen, Hemicellulasen (Brot, Backwaren) | <input type="checkbox"/> Maltodextrine (Backwaren, Medik.)  | <input type="checkbox"/> Verdickungsmittel Carrageen                                 |
| <input type="checkbox"/> Emulgator Lecithin                           | <input type="checkbox"/> Malzschrot, Malzextrakt (Backw.)   | <input type="checkbox"/> Verdickungsmittel Tragant                                   |
| <input type="checkbox"/> Enzym-Inhibitoren (Getreide)                 | <input type="checkbox"/> Milchzucker (Backwaren)  | <input type="checkbox"/> Verdickungsmittel Xanthan                                   |
| <input type="checkbox"/> Farbstoff Tartrazin (Gummibärl)              | <input type="checkbox"/> Pentosanasen, Xylanasen (Brot, Backw.)                                   | <input type="checkbox"/> Weizensauerteig   |
| <input type="checkbox"/> Geschmacksverstärker Glutamat                | <input type="checkbox"/> Phospholipasen (Brot, Backwaren)   | <input type="checkbox"/> Zellulose (Kapselhüllen!)                                   |
| <input type="checkbox"/> Glukofruktose                                | <input type="checkbox"/> Phytinsäure  | <input type="checkbox"/> Verdickungsmittel Pektin                                    |

## Hefen

- |                                   |                                   |  |
|-----------------------------------|-----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Backhefe | <input type="checkbox"/> Bierhefe | <input type="checkbox"/> Hefeextrakt E 620–625 |
|-----------------------------------|-----------------------------------|--|

## Salate

- |                                   |                                      |  |  |
|-----------------------------------|--------------------------------------|--|--|
| <input type="checkbox"/> Chicoree | <input type="checkbox"/> Kopfsalat   | <input type="checkbox"/> Radicchio       | <input type="checkbox"/> Vogerlsalat (Feldsalat) |
| <input type="checkbox"/> Eisberg  | <input type="checkbox"/> Lollo rosso | <input type="checkbox"/> Römischer Salat |  |
| <input type="checkbox"/> Endivie  | <input type="checkbox"/> Löwenzahn   | <input type="checkbox"/> Ruccola         |  |

## Biogene Amine

### Histamin

- |   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Ananas                 | <input type="checkbox"/> Fischsauce              | <input type="checkbox"/> Röntgenkontrastmittel         | <input type="checkbox"/> Spinat                                |
| <input type="checkbox"/> Avocado                | <input type="checkbox"/> Hausstaub               | <input type="checkbox"/> Rotwein                       | <input type="checkbox"/> Steinpilz                             |
| <input type="checkbox"/> Bananen                | <input type="checkbox"/> Hefeextrakt             | <input type="checkbox"/> Rohwürste, Salami, Mettwurst, | <input type="checkbox"/> Tomaten, Ketchup                      |
| <input type="checkbox"/> Bier                   | <input type="checkbox"/> Himbeeren               | <input type="checkbox"/> Räucherschinken...            | <input type="checkbox"/> Tartrazin (Farbstoff in Gummibärchen) |
| <input type="checkbox"/> Birnen                 | <input type="checkbox"/> Hülsenfrüchte           | <input type="checkbox"/> Rum                           | <input type="checkbox"/> Trockenhefe                           |
| <input type="checkbox"/> Champagner             | <input type="checkbox"/> Käse (besonders reifer) | <input type="checkbox"/> Sauerkraut                    | <input type="checkbox"/> Weinbrand                             |
| <input type="checkbox"/> Erdbeeren              | <input type="checkbox"/> Likör                   | <input type="checkbox"/> Schnaps                       | <input type="checkbox"/> Weißwein (trockener am wenigsten)     |
| <input type="checkbox"/> Essig                  | <input type="checkbox"/> Mango                   | <input type="checkbox"/> Schokolade/Kakao              |  |
| <input type="checkbox"/> Essiggemüse            | <input type="checkbox"/> Medikamente             | <input type="checkbox"/> Sekt                          |  |
| <input type="checkbox"/> Faschiertes            | <input type="checkbox"/> Melanzani               | <input type="checkbox"/> Sojaprodukte                  |  |
| <input type="checkbox"/> Fisch, Fischkonserven, | <input type="checkbox"/> Morcheln                |  |  |

### Tyramin

- |                                      |                                   |                                     |  |
|--------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Ananas      | <input type="checkbox"/> Erdnüsse | <input type="checkbox"/> Schokolade | <input type="checkbox"/> Tintenfisch           |
| <input type="checkbox"/> Cola        | <input type="checkbox"/> Kaffee   | <input type="checkbox"/> Sojasauce  | <input type="checkbox"/> Walnüsse              |
| <input type="checkbox"/> Currypulver | <input type="checkbox"/> Orangen  | <input type="checkbox"/> Rotwein    | <input type="checkbox"/> Zwetschken (Pflaumen) |

## Häufige Resorptionsstörungen

- |                                       |                                    |                                    |   |
|---------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Acerola      | <input type="checkbox"/> Fluor     | <input type="checkbox"/> Mangan    | <input type="checkbox"/> Vitamin C              |
| <input type="checkbox"/> Beta Carotin | <input type="checkbox"/> Germanium | <input type="checkbox"/> Phosphor  | <input type="checkbox"/> Vitamin D              |
| <input type="checkbox"/> Bor          | <input type="checkbox"/> Iod       | <input type="checkbox"/> Schwefel  | <input type="checkbox"/> Vitamin E              |
| <input type="checkbox"/> Brom         | <input type="checkbox"/> Kalium    | <input type="checkbox"/> Selen     | <input type="checkbox"/> Vitamin F(Fettsäuren)  |
| <input type="checkbox"/> Calcium      | <input type="checkbox"/> Kupfer    | <input type="checkbox"/> Silizium  | <input type="checkbox"/> Vitamin K              |
| <input type="checkbox"/> Chrom        | <input type="checkbox"/> Lithium   | <input type="checkbox"/> Vitamin A | <input type="checkbox"/> Vitamin T (L-Carnitin) |
| <input type="checkbox"/> Eisen        | <input type="checkbox"/> Magnesium | <input type="checkbox"/> Vitamin B | <input type="checkbox"/> Zink                   |

## Allergien auf Nahrungsmittel (echte IgE gesteuerte Nahrungsmittelallergie)

- |   |  |   |                                  |
|---|--|---|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Apfel  | <input type="checkbox"/> Fisch (Achtung: kein Krillöl nehmen!) | <input type="checkbox"/> Kräuter                                    | <input type="checkbox"/> Senf    |
| <input type="checkbox"/> Bananen  | <input type="checkbox"/> Gelatine                              | <input type="checkbox"/> Krebstiere (Achtung: kein Krillöl nehmen!) | <input type="checkbox"/> Sesam   |
| <input type="checkbox"/> Cashew   | <input type="checkbox"/> Getreide                              | <input type="checkbox"/> Melonen                                    | <input type="checkbox"/> Soja    |
| <input type="checkbox"/> Ei (nicht impfen! kein Antibiotikum auf Eiweißbasis) | <input type="checkbox"/> Gewürze                               | <input type="checkbox"/> Milch                                      | <input type="checkbox"/> Sulfite |
| <input type="checkbox"/> Erdnüsse   | <input type="checkbox"/> Haselnuss                             | <input type="checkbox"/> Paranuss                                   | <input type="checkbox"/> Walnuss |
|   | <input type="checkbox"/> Karotten                              | <input type="checkbox"/> Pfirsich                                   |                                  |
|   | <input type="checkbox"/> Kiwi                                  | <input type="checkbox"/> Sellerie                                   |                                  |

## Allergien auf Pollen/Tierhaare/Hausstaub

- |                                 |                                     |                                      |                                 |
|---------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Beifuß | <input type="checkbox"/> Gräser     | <input type="checkbox"/> Katzenhaare | <input type="checkbox"/> Roggen |
| <input type="checkbox"/> Birke  | <input type="checkbox"/> Hasel      | <input type="checkbox"/> Pferdehaare |                                 |
| <input type="checkbox"/> Erle   | <input type="checkbox"/> Hausstaub  | <input type="checkbox"/> Pilzgifte   |                                 |
| <input type="checkbox"/> Esche  | <input type="checkbox"/> Hundehaare | <input type="checkbox"/> Ragweed     |                                 |

## Kreuzallergien

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Heuschnupfen auf Birkenpollen; Kern- und Steinobst wie Apfel, Pfirsich, Kirsche; auch Kiwi, Feige, Sellerie, Soja, Karotte und Nüsse | <input type="checkbox"/> Kontaktallergie auf Latex: Avocado, Banane, Feige, Paprika, Kiwi; „Gummibaum“ (Ficus benjamins) | Rosengewächse wie Apfel, Birne, Pfirsich, Marille (Aprikose), Kirsche, Pflaume, sowie Erdbeere, Himbeere oder Mandel |
| <input type="checkbox"/> Heuschnupfen auf Gräserpollen: Tomate, Getreide, Hülsenfrüchte; Erdnuss, Soja  | <input type="checkbox"/> Nahrungsmittelallergie auf Milch: Ziegenmilch, Rindfleisch                                      | <input type="checkbox"/> Allergie auf Hausstaubmilben: Krustentiere  |
| <input type="checkbox"/> Heuschnupfen auf Beifußpollen: Sellerie, Karotte, Kamille, Gewürze wie Anis, Koriander, Kümmel oder Zimt                             | <input type="checkbox"/> Nahrungsmittelallergie Erdnuss: Linsen, Erbsen, Soja und andere Lupinengewächse                 | <input type="checkbox"/> Allergie Katzenhaare/schuppen: Schweinefleisch  |
|   | <input type="checkbox"/> Nahrungsmittelallergie Melonen: Avocado, Banane   | <input type="checkbox"/> Allergie auf Vogelfedern: Ei  |
|   | <input type="checkbox"/> Nahrungsmittelallergie auf Nüsse:   |  |