

ProImmunoM-Labordiagnostik

In Kooperation mit:

Dr. med. Barbara Bräuer, Fachärztin für Laboratoriumsmedizin

Verwaltungssitz:

Fröhnstr. 2, 66954 Pirmasens

Tel: 06331/239200

Karl Mustermann
Musterstr. 3
12345 Musterstadt

Max Mustertherapeut
Musterweg 4
23456 Musterort

Sehr geehrter Herr Mustermann,

mit einer Ernährungsoptimierung haben Sie die Möglichkeit, an der Verbesserung Ihres Gesundheitszustandes gezielt mitzuwirken. Hierzu erhalten Sie nun Ihren individuellen Befund – das Testergebnis von Pro Immun M - und Ihre auf diesen Befund abgestimmten Ernährungs- und Rezeptvorschläge. Um Ihnen die Ernährungsumstellung zu erleichtern, haben wir Ihnen folgende Unterlagen zusammengestellt:

1. Ihr persönlicher Befund enthält Ihre Testergebnisse. Sie erhalten genaue Angaben, auf welche Lebensmittel Sie reagieren und welche zahlreich vorliegenden Alternativen zur Verfügung stehen.

2. Ihr Patientenleitfaden gibt Ihnen umfassende Informationen, wie Pro Immun M funktioniert, was Sie beachten sollten und enthält viele Tipps für Ihre Ernährungsoptimierung.

3. Ihr Rotationsplan kann Ihnen helfen, das Testergebnis im Alltag umzusetzen und Ihre Ernährung abwechslungsreich zu gestalten. Er bietet Ihnen für jeden Tag der Woche eine größere Auswahl nicht positiv getesteter Nahrungsmittel.

Beiliegend finden Sie eine Einkaufsliste, sie bietet Ihnen einen schnellen Überblick über alle getesteten Nahrungsmittel.

Bevor Sie nun Ihre Testergebnisse studieren, noch ein **wichtiger Hinweis**:

Auch wenn sich bei Pro Immun M ein Nahrungsmittel als nicht belastend herausgestellt hat, Sie also gegen dieses Lebensmittel keine zeitverzögert auftretende Typ-3-Allergie haben (die 4 bis 72 Stunden nach Nahrungsaufnahme eintritt), kann es zu Akut-Reaktionen (Sofortreaktionen) auf dieses Nahrungsmittel kommen; dies wäre Ausdruck einer Typ I vermittelten Immunglobulin-E-Reaktion. Besprechen Sie aus diesem Grund Ihren Befund mit Ihrem Therapeuten.

Mit Ihren Pro Immun M -Unterlagen haben Sie es in der Hand, aktiv etwas für Ihr Wohlbefinden und die Wiederherstellung Ihrer Gesundheit zu tun.

Wir wünschen Ihnen dabei viel Erfolg!

Inhalt

1. Ihr persönlicher Befund

- 1.1 Überblick
- 1.2 Getestete Nahrungsmittel und Lebensmitteleigenschaften
- 1.3 Nahrungsmittelgruppen

2. Ihr Patientenleitfaden

- 2.1 Allgemeine Empfehlungen
- 2.2 So funktioniert Pro Immun M
- 2.3 Frühstück, Ausgehen, Alkohol
- 2.4 Allergien
- 2.5 Häufig gestellte Fragen
- 2.6 Darm – Dünndarm - Dickdarm
- 2.7 Hormone
- 2.8 Die Geheimsprache der Lebensmitteletiketten

3. Ihr Rotationsplan

Anlage

Einkaufsliste

1. Testbericht Pro Immun M

Bestimmung von allergen-spezifischen Immunglobulin G (IgG) aus humanem Serum mittels Enzymimmunoassay. Test- / Ref.Filter 405/620 nm; Auswertemodus: Punkt zu Punkt / lin-log; Meßbereich [$\mu\text{g IgG/ml}$]: 2,5 – 200

Reaktionsklassen:	1	2	3	4
Interpretation:	schwach	mittel	stark	sehr stark

Wichtige Informationen:

Die bei Ihnen **positiv getesteten** Nahrungsmittel sollten **gemieden** und durch nicht positiv getestete Nahrungsmittel ersetzt werden. Bitte bedenken Sie, dass diese Nahrungsmittelbestandteile auch **versteckt** in industriell gefertigten Nahrungsmitteln vorkommen können.

Bitte achten Sie ebenfalls darauf, dass im Pro Immun M Lebensmittel wie **Labkäse** und **Sauermilchprodukte** getestet werden - liegt hier eine Reaktion vor, sollten Sie den Konsum einer ganzen Reihe von Nahrungsmitteln vermeiden. Auf der folgenden Seite finden Sie eine Auflistung der in diesem Fall betroffenen Nahrungsmittel.

Beachten Sie, dass Produkte wie **Öl oder Fett, Fruchtsäfte, Essige** oder Ähnliches aus Lebensmitteln gewonnen werden könnten, auf die Sie reagiert haben. Haben Sie beispielsweise eine Reaktion auf Sonnenblumenkerne, müssen Sie ebenfalls auf Sonnenblumenöl verzichten. Das Gleiche gilt z.B. für Oliven und Olivenöl oder Erdnüsse und Erdnussöl.

Besonders wichtig ist dies auch für **Fruchtsäfte**. Haben Sie beispielsweise eine Reaktion auf Orangen, müssen Sie unbedingt auf den Konsum von Orangensaft verzichten und stattdessen einen anderen, im besten Falle frisch gepressten Obstsaft verdünnt mit Wasser verwenden (3/4 Wasser und 1/4 Saft).

Beachten Sie bitte immer die **Rotation**. Es ist sinnvoll, ein gleiches Lebensmittel nur jeden **vierten Tag** zu konsumieren. Somit wird unserer Erfahrung nach die Möglichkeit reduziert, dass sich neue Immunreaktionen gegen Lebensmittel aufbauen, wohl wissend, dass diese Rotation gerade von Menschen, die viel unterwegs sind oder auswärts essen, nicht konsequent umgesetzt werden kann.

Käseliste

Labkäse (Kuhmilch)

- **Weichkäse**

Brie, Camembert de Normandie, Chaource, Gorgonzola, Herve, Langres, Limburger, Livarot, Maroilles, Mont d'Or, Munster, Neufchatel, Pont-l'Évêque, Romadur

- **Schnittkäse**

Asiago d'Avilevo, Cheddar, Chesire, Edamer, Esrom, Fourme d'Ambert, Greve, Gruyère, Gouda, Havarti, Herrgardost, Jarlsberg, Leerdammer, Salers, Samsø, Stilton, Svecia, Trappistenkäse

- **Halbfeste Schnittkäse**

Bleu d'Auvergne, Butterkäse, Edelpilzkäse, Mahón-Menorca, Passendale, Saint-Nectaire, Steilbuscher, Tetilla, Tilsiter, Tollenser, Weißlackter, Wilstermarsch

- **Hartkäse**

Abondance, Allgäuer Bergkäse, Appenzeller, Beaufort, Comté, Emmentaler, Grana Padano, Montasio, Parmigiano Reggiano, Raclettkäse, Reblochon de Savoie, Sbrinz, Tête de Moine

- **Filata-Käse**

Mozarella, Provolone valpadana

Sauermilchprodukte (Kuhmilch)

- Buttermilch, Joghurt, Molke, Quark

- Bauern-Handkäse, Harzer Handkäse, Harzer Korbkäse, Harzer Stangenkäse, Mainzer Käse, Olmützer Quargel, Tiroler Graukäse

Überblick

Alle nicht im Pro Immun M getesteten Nahrungsmittel sollten während der ersten 12-16 Wochen möglichst vermieden werden. Da keine Gewissheit besteht, ob Sie diese vertragen, könnte deren Genuss den gewünschten Erfolg reduzieren.

Nachdem sich Ihr Gesundheitszustand stabilisiert hat und sich Ihre Beschwerden verringert haben oder verschwunden sind, können Sie diese Nahrungsmittel nach und nach einzeln essen, um festzustellen, ob Sie sie vertragen. Ein belastendes Lebensmittel kann sich durch das erneute Auftreten von Beschwerden und durch eine mögliche, ansonsten unerklärliche Gewichtszunahme über Nacht von ein bis zwei Kilo (durch die Entzündung zurück gehaltenes Wasser) bemerkbar machen. In diesem Fall sollten Sie auf das entsprechende Nahrungsmittel weiterhin bis zu einem späteren neuen Versuch verzichten.

Wichtig dabei ist, dass Sie immer nur ein einziges Nahrungsmittel auf diese Weise austesten. Denn würden Sie mehrere gleichzeitig essen, wüssten Sie nicht, auf welches Sie ggf. mit Symptomen reagieren. Wenn Sie die positiv getesteten Nahrungsmittel (Reaktionen 1-4) in Ihren Speiseplan wieder einbauen, sollten Sie mit denjenigen beginnen, die Reaktion 1 aufzeigen - jedoch nicht häufiger als 1-2 Mal pro Woche.

Das nicht zu häufige Konsumieren dieser Nahrungsmittel reduziert die Wahrscheinlichkeit erneuter Antikörperbildung.

Reaktionsstärke	4	Vermeidungszeit	6 Monate
Reaktionsstärke	3	Vermeidungszeit	5 Monate
Reaktionsstärke	2	Vermeidungszeit	4 Monate
Reaktionsstärke	1	Vermeidungszeit	3 Monate

Nahrungsmittel gegen die Sie IgG-Antikörper aufweisen, und auf die Sie in den nächsten Monaten verzichten sollten:

Reaktionsstärke 4 Dinkel, Gerste, Gluten, Hafer, Kamut, Kefir, Kuhmilch, Labkäse, Milch (gekocht), Ricotta, Roggen, Sauermilchprodukte, Weizen, Ziegenmilch/-käse	Reaktionsstärke 3 Aspergillus niger, Eigelb, Eiklar, Halloumi, Schafsmilch/ -käse, Senfkorn, Vollei, Wachtel-Ei
Reaktionsstärke 2 Bäcker-/Bierhefe, Gänse-Ei, Kamelmilch, Thunfisch	Reaktionsstärke 1 Benzoessäure, Guarkernmehl, Hirsch, Honig, Kalbfleisch, Lachs, Lamm, Okra, Rind, Schwein, Stutenmilch, Wildschwein, Wirsing

1.2 Getestete Nahrungsmittel und Lebensmitteleigenschaften

Auf den nächsten Seiten finden Sie alle getesteten Nahrungsmittel in alphabetischer Reihenfolge. Zudem erfahren Sie wichtige Eigenschaften der Lebensmittel. Sollte uns Ihr Therapeut aus Gesundheitsgründen und wegen ihm vorliegender Krankheitsangabe den Auftrag erteilt haben, Lebensmittel mit bestimmten Eigenschaften aus Ihrem Ernährungsplan zu eliminieren, so sind wir dieser Bitte natürlich kostenfrei gefolgt und haben die betroffenen Lebensmittel farblich markiert.

- **HS – Harnsäure:** Bei erhöhten Harnsäurewerten ist es empfehlenswert, die so gekennzeichneten Nahrungsmittel aus dem Ernährungsplan zu streichen.
- **F – Fruktose:** Wenn eine Fructoseunverträglichkeit besteht, sollten Sie auf Obst verzichten, bis diese Intoleranz ausgeheilt ist.
- **Ei - Stark eisenhaltig:** Eisen-reduzierte Lebensmittel sollten bei Eisenspeicherkrankheit oder erhöhten Eisenwerten konsumiert werden.
- **L – Laktose / Kuhmilchprodukte:** Bei Laktoseintoleranz sollten laktosefreie Lebensmittel bevorzugt werden.
- **G - Glutenhaltig:** Gluten ist ein Klebereiweiß in z.B. Weizen, Roggen, Gerste, Hafer und Dinkel und sollte bei Glutenunverträglichkeit (Sprue / Zöliakie) durch glutenfreie Produkte ersetzt werden (Reis, Mais, Hirse, Amaranth, Quinoa, Buchweizen, Teff).
- **A – Aspergillus niger:** Ausführliche Informationen zu diesem Schimmelpilz erhalten Sie in Kapitel 2.1.
- **H – Histamin:** kennzeichnet sowohl Lebensmittel, die einen hohen Histaminanteil haben können, als auch solche, die die Histaminfreisetzung erhöhen können. Mehr Information finden Sie auch hierzu in Kapitel 2.1.
- **E – Eiweiß:** Bei Eiweißmangel sollten Sie auf eine ausreichende Versorgung mit eiweißhaltigen Nahrungsmitteln achten.
- **Gi – Lebensmittel mit niedrigem glykämischem Index und niedriger glykämischer Last:** Der Glykämische Index ist ein Maß zur Bestimmung der Wirkung

eines kohlenhydrathaltigen Lebensmittels auf den Blutzuckerspiegel. Teilweise wird dafür auch die Bezeichnung Glyx verwendet oder die Abkürzung GI. Je höher der Wert ist, desto schneller steigt der Blutzuckerspiegel an. Die glykämische Last berücksichtigt dabei noch zusätzlich die Menge an Kohlenhydraten die in einem Nahrungsmittel vorhanden sind. Wenn Ihr Therapeut uns den Auftrag erteilt hat, diese Faktoren bei der Befundung Ihres Testes zu berücksichtigen, erscheinen in Ihrer empfohlenen Lebensmittelliste nur Nahrungsmittel, die den Blutzuckerspiegel langsam ansteigen lassen und die zudem einen geringen Anteil an Kohlenhydraten haben.

Da alle Getreidesorten einen entweder zu hohen glykämischen Index oder zu hohe glykämische Last aufzeigen, werden diese bei einer Ernährung mit niedrigem glykämischen Index und niedriger glykämischer Last nicht empfohlen. Es existieren allerdings mittlerweile Brotsorten und Nudeln, denen so viele Ballaststoffe und Aminosäuren zugesetzt worden sind, dass diese einen niedrigen glykämischen Index (GI) und eine niedrige glykämische Last (GL) aufweisen und somit konsumiert werden können.

- **B – basisch & S – säurebildend:** Obst, Gemüse und Salat sind basisch, Getreide und Fleisch sind säurebildend. Das bedeutet nicht, dass diese gesundheitsschädlich sind - sie sollten aber eine ausgewogene Balance zu den Basen bildenden Lebensmitteln darstellen. In den meisten Fällen liegt eine ausgewogene Balancierung bei 60% Basen bildend und 40% Säure bildend. Je nach Krankheitsbild kann es sinnvoll sein, ein 1-3-wöchiges Basenfasten unter Betreuung Ihres Therapeuten in die Therapie mit einzubauen. In der alphabetisch sortierten Liste werden zu vermeidende Lebensmittelgruppen, die neben den positiv getesteten Nahrungsmitteln zusätzlich gemieden werden sollen, in **rot** und mit einem * gekennzeichnet.

Pro Immun M ist das erste Labor in Deutschland, das dem Therapeuten und Patienten diesen Service anbietet. Wir hoffen, auf diesem Wege dazu beitragen zu dürfen, dass Ihnen die Ernährungsumstellung leicht fallen wird und Sie schon bald Ihre gesundheitlichen Ziele erreicht haben. Sie sehen damit, dass wir nicht nur bemüht sind, Sie auf Lebensmittel hinzuweisen, die mögliche **Immunreaktion** verursachen, sondern auch – über das Testergebnis hinausgehend – auf Lebensmittel, die **andere gesundheitliche Störungen** verursachen oder fixieren könnten.

Legende

HS = Harnsäure	F = Fruktosehaltig	Ei = Eisenhaltig
L = Laktosehaltig	G = Glutenhaltig	A = Aspergillus niger
H = Histaminhaltig	B = Basisch	S = Säurebildend
E = Eiweißlieferant	Gl = niedriger glykämische/r Last/Index	

Alphabetische Liste der getesteten Nahrungsmittel

Nahrungsmittel	Reaktion	1	2	3	4	Nahrungsmittel	Reaktion	1	2	3	4
Aal	E,S					Blumenkohl	B				
Agar-Agar	S,Gi					Bohne (dick)	E,S				
Agavendicksaft	S,Gi					Bohne (grün/gelb)	E,S,Hs				
Ahornsirup	S,Gi					Bohnenkraut	E,S				
Alfalfa	E,S					Brennessel	B,H				
Aloe Vera	B					Brokkoli	B				
Amaranth	E,S,Gi,Ei					Brombeere	B				
Ananas	B					Buchweizen	S				
Anis	S					Carob	S,Gi				
Apfel	B,F					Carrageen	Gi				
Aprikose	B,F					Cashewkern	E,A,S				
Artischocke	B					Champignon	E,S,H				
<i>Aspergillus niger</i>	A,Gi					Chicorée	B				
Aubergine	B,H					Chili Cayenne	A,S				
Auster	E,S,Hs					Chili habanero	B				
Austernpilz	E,S					Chili jalapeno	B				
Avocado	B,H					Chinakohl	B				
Bambussprossen	E,B					Citronat					
Banane	B,F					Cranberry	B				
Basilikum	S					Dattel	B,Gi,F				
<i>Bäcker-/Bierhefe</i>	S,H					Dill	S				
Bärlauch	B					<i>Dinkel</i>	E,A,S,G,Gi				
<i>Benzoessäure</i>	Gi					Dorade	E,S				
Birne	B,F					<i>Eigelb</i>	E,S				
Blaubeere	B					<i>Eiklar</i>	E,S				
Bleichsellerie	B					Eisbergsalat	B				

Gegen die mit * und roter Farbe markierten Nahrungsmittel liegen zwar keine IgG-Antikörper vor, sie sollten aber auf Grund der Weisung Ihres Therapeuten vermieden oder zumindest stark reduziert konsumiert werden.

Nahrungsmittel	Reaktion	1	2	3	4	Nahrungsmittel	Reaktion	1	2	3	4
Endivie	B					Hummer	E,S,Hs,H				
Ente	E,S,Hs,Ei					Ingwer	S				
Erbse	E,S,Hs					Jakobsmuschel	E,S				
Erdbeere	B,F,H					Johannisbeere	B,F				
Erdnuss	A,S,H					Kabeljau	E,S				
Esskastanie	B					Kaffee	A,S,Hs				
Feige	B					Kakaobohne	S,Gi,H				
Feldsalat	B					Kaktusfeige	B,Gi				
Fenchel	B					Kalbfleisch	E,S,Hs			■	
Foniohirse	Gi					Kamelmilch	E,S			■	
Forelle	E,S					Kamille	B				
Gans	E,S,Hs					Kamut	G,Gi,Ei			■	
Garnele	E,S,Hs,H					Kaninchen	E,S,Hs				
Gartenkresse	B					Kapern	B				
Gänse-Ei	E,S			■		Kardamom	B,Gi				
Gerste	E,A,S,G,Gi			■		Karotte	B				
Gluten	E,B,S,G,Gi			■		Karpfen	E,S				
Granatapfel	B					Kartoffel	B,Gi				
Grapefruit	B,F,H					Kefir	E,S			■	
Grünkohl	B					Kerbel	B				
Guarkernmehl	E,S,Gi			■		Kichererbse	E,S,Hs				
Guave	B,Gi					Kirsche	B,F				
Gurke	B					Kiwi	B,Gi,F,H				
Hafer	E,A,S,G,Gi			■		Knoblauch	B				
Hagebutte	S					Kohlrabi	B				
Hai	E,S					Kokosnuss	S,F				
Halloumi	E,S			■		Kopfsalat	B				
Hase	E,S					Koriander					
Haselnuss	A,S,H					Krebs	E,S				
Heilbutt	E,S					Kreuzkümmel	B				
Hering	E,S					Kuhmilch	E,S,L			■	
Himbeere	B,F					Kurkumin	B				
Hirsch	E,S,Hs,Ei			■		Kümmel	S				
Hirse	E,S,Gi					Kürbis	B,Gi				
Honig	S,Gi			■		Kürbiskerne	B				
Honigmelone	B,Gi					Labkäse	E,S,L,H			■	
Huhn	E,S,Hs,Ei					Lachs	E,S			■	

Gegen die mit * und roter Farbe markierten Nahrungsmittel liegen zwar keine IgG-Antikörper vor, sie sollten aber auf Grund der Weisung Ihres Therapeuten vermieden oder zumindest stark reduziert konsumiert werden.

Nahrungsmittel	Reaktion	1	2	3	4	Nahrungsmittel	Reaktion	1	2	3	4
Lamm	E,S,Hs,Ei		■			Oregano	S				
Lauch	B					Pangasius	E,S				
Lavendel	B					Papaya	B,Gi,F				
Leinsamen	E,S					Paprikagewürz	B				
Liebstöckel	B					Paprikaschote	B				
Limette	B,Gi					Paranuss	E,S				
Linse	E,S,Gi					Pastinake	B,Gi				
Litschi	B,Gi					Pektin	Gi				
Lollo rosso	B					Petersilie	B				
Lorbeerblatt	B					Pfeffer (schwarz)	A				
Löwenzahn	B					Pfeffer (weiß)	B				
Lupine	E,S					Pfefferminz	B				
Macadamianuss	E,S					Pfeilwurz	B				
Mais	S,Gi					Pfifferling	E,S,H				
Majoran	B					Pfirsich	B,Gi,F				
Makrele	E,S					Pflaume	B,Gi,F				
Mandarine	B,Gi,F					Piment	B,Gi				
Mandel	E,A,S					Pinienkerne	E,S				
Mango	B,Gi,F					Pistazie	E,A,S,H				
Mangold	B					Preiselbeere	B				
Maniok (Wurzel)						Quinoa	E,S,Gi				
Marone	S					Quitte	B,Gi				
Meerrettich	B					Radicchio	B				
Miesmuschel	E,S,Hs,H					Radieschen/ Rettich	B				
Milch (gekocht)	E,S,L				■	Red Snapper	E,S				
Mirabelle	B,Gi					Reh	E,S,Hs,Ei				
Mohn						Reis	E,S				
Mungobohne	E,S,Hs					Rhabarber	B				
Muskatnuss	B					Ricotta	E,S				■
Muskraut	B					Rind	E,S,Hs,Ei				■
Nektarine	B					Roggen	E,A,S,G				■
Nelke	B					Rohrzucker	S,Gi				
Nori-Rotalge	E,S					Rosenkohl	B				
Okra	B				■	Rosmarin	B				
Oktopus	E,S					Rotbarsch	E,S				
Olive	B					Rotbuschtee	B				
Orange	B,Gi,F,H					Rote Beete	B,Gi				

Gegen die mit * und roter Farbe markierten Nahrungsmittel liegen zwar keine IgG-Antikörper vor, sie sollten aber auf Grund der Weisung Ihres Therapeuten vermieden oder zumindest stark reduziert konsumiert werden.

Nahrungsmittel	Reaktion	1	2	3	4	Nahrungsmittel	Reaktion	1	2	3	4
Rotkohl	B					Süßkartoffel	B,Gi				
Römischer Salat	B					Tannin					
Rucola	B					Tapioka	Gi				
Safran	B					Tee (grün)	B				
Salbei	B					Tee (schwarz)	B				
Sanddorn	B					Teff	E,Gi,Ei				
Sardellen	E,S					Thunfisch	S				
Sardine	E,S					Thymian	S				
Sauermilchprodukte	E,S,L					Tintenfisch	S				
Schafsmilch/ -käse	E,S,L					Tomate	B,H				
Schellfisch	E,S					Topinambur	B				
Schnittlauch	B					Traganth	Gi				
Scholle	E,S					Traube/Rosine	B,F				
Schwein	S,H,Ei					Truthahn/Pute	E,S,Hs,Ei				
Schwertfisch	E,S					Vanille	S,Gi				
See-/Wolfsbarsch	E,S					Vollei	E,S				
Seehecht	E,S					Wacholder	B,Gi				
Seelachs	E,S					Wachtel	E,S,Hs				
Seeteufel	E,S					Wachtel-Ei					
Seezunge	E,S					Walnuss	E,A,S				
Sellerieknolle	B					Wassermelone	B,Gi,F				
Senfkorn	B					Weinblätter	B				
Sesam	E,A,S,H					Weißkohl	B				
Shiitake	E,S					Weizen	E,A,S,G,Gi				
Soja-Bohne	E,A,S,Hs					Wildschwein	E,S,Hs,Ei				
Sonnenblumenkerne	E,S					Wirsing	B				
Sorbinsäure	Gi					Xanthan	Gi				
Spargel	B,Hs					Zander	E,S				
Spinat	B					Ziegenfleisch	E,S,Hs,Ei				
Spirulina-Blaualge	E,S					Ziegenmilch/-käse	E,S,L				
Stachelbeere	B					Zimt	S				
Steckrübe	B					Zitrone	B,F,H				
Steinpilz	E,S,H					Zitronenmelisse	B				
Strauss	E,S,Hs,Ei					Zucchini	B				
Stutenmilch	E,S					Zwiebel	B				

Candida albicans: negativ

1.3 Nahrungsmittelgruppen

Im Folgenden finden Sie alle getesteten Lebensmittel in die **Gruppen A, B, C, D** untergliedert.

Sie sollten vor allem die Lebensmittel der Gruppen A und B konsumieren, da diese unserer Erfahrung nach ernährungsphysiologisch am wertvollsten sind und am seltensten Unverträglichkeiten auslösen. Wenn Sie gegen ein Nahrungsmittel IgG-Antikörper entwickelt haben, ist es farbig markiert - die Reaktionsstärke wird Ihnen ebenfalls angezeigt. **Verwenden Sie bitte die nicht farbig markierten Nahrungsmittel, die keine Reaktion aufzeigen!**

Lebensmittel der Gruppe A können Sie täglich in größerer Auswahl konsumieren. Die Lebensmittelgruppe A hat hier nichts mit *Aspergillus niger* (Schimmelpilz) zu tun. Von der Gruppe B empfehlen wir 2 Lebensmittel täglich, je nachdem ob Gewicht reduziert oder aufgebaut werden soll. Achten Sie hier bitte besonders auf eine ausreichende Eiweißversorgung (Fisch, Fleisch, Hülsenfrüchte).

Von der Gruppe C empfehlen wir 2 Lebensmittel wöchentlich und von der Gruppe D 2 monatlich, denn Lebensmittel dieser Gruppen verursachen eher Immunreaktionen gegen Lebensmittel oder haben Histamin ähnliche, bzw. gleiche Inhaltsstoffe.

Kurz gefasst:

Gruppe A:	mehrmals täglich	Gruppe B:	2 Mal täglich
Gruppe C:	2x wöchentlich	Gruppe D:	2x monatlich

Nahrungsmittel, auf die Sie mit IgG-Antikörpern reagiert haben, werden farbig ausgedruckt und sollten vermieden werden. Bitte konsumieren Sie bevorzugt die in schwarzer Farbe gedruckten Nahrungsmittel der A- und B-Gruppe.

Nahrungsmittelgruppen

A-Gruppe

Schwarz gedruckte Nahrungsmittel aus der A-Gruppe täglich reichlich konsumierbar, vor allem Gemüse, Salat, Kräuter, hochwertige Öle.
Getreide und Hülsenfrüchte maximal 2 mal täglich.

Gemüse

Artischocke	Aubergine	Bambussprossen	Bleichsellerie
Blumenkohl	Brokkoli	Chinakohl	Fenchel
Grünkohl	Gurke	Karotte	Kartoffel
Kohlrabi	Kürbis	Lauch	Mangold
Okra 1	Olive	Paprikaschote	Pastinake
Radieschen/ Rettich	Rosenkohl	Rote Beete	Rotkohl
Sellerieknolle	Spargel	Spinat	Steckrübe
Tomate	Weißkohl	Wirsing 1	Zucchini
Zwiebel			

Glutenfreies

Amaranth	Buchweizen	Hirse	Lupine
Mais	Quinoa	Reis	Süßkartoffel
Teff	Topinambur		

Pilze

Marone

Gewürz/ Kräuter

Anis	Bärlauch	Bohnenkraut	Dill
Gartenkresse	Ingwer	Kerbel	Knoblauch
Koriander	Lavendel	Liebstockel	Lorbeerblatt
Majoran	Meerrettich	Muskatnuss	Oregano
Petersilie	Pfeffer (schwarz)	Piment	Rosmarin
Salbei	Schnittlauch	Thymian	Wacholder
Zitronenmelisse			

Salate

Chicorée	Eisbergsalat	Endivie	Feldsalat
Kopfsalat	Lollo rosso	Löwenzahn	Radicchio
Römischer Salat	Rucola		

Hülsenfrüchte

Bohne (dick)	Bohne (grün/gelb)	Erbse	Kichererbse
Linse			

Hülsenfrüchte

Mungobohne Soja-Bohne

Obst & Früchte

Avocado Rhabarber

Dickungsmittel

Agar-Agar

Algen

Nori-Rotalge Spirulina-Blaualge

Besonderes

Aloe Vera Weinblätter

B-Gruppe

Schwarz gedruckte Nahrungsmittel aus dieser Gruppe können Sie 2-4 mal täglich konsumieren. Achten Sie dabei bitte auf eine ausreichende Eiweißversorgung. Fisch und erlaubte Nüsse sind vorzuziehen.

Fleisch

Ente	Gans	Hase	Hirsch 1
Huhn	Kalbfleisch 1	Kaninchen	Lamm 1
Reh	Rind 1	Strauss	Truthahn/Pute
Wachtel	Wildschwein 1	Ziegenfleisch	

Getreide

Dinkel 4	Hafer 4
----------	---------

Pilze

Shiitake

Gewürz/ Kräuter

Basilikum	Kardamom	Kreuzkümmel	Kurkumin
Kümmel	Nelke	Paprikagewürz	Safran
Senfkorn 3			

Fisch, Meerestier

Aal	Auster	Dorade	Forelle
Garnele	Hai	Heilbutt	Hering
Hummer	Jakobsmuschel	Kabeljau	Karpfen
Krebs	Lachs 1	Makrele	Miesmuschel
Oktopus	Pangasius	Red Snapper	Rotbarsch
Sardellen	Sardine	Schellfisch	Scholle
Schwertfisch	See-/Wolfsbarsch	Seehecht	Seelachs
Seeteufel	Seezunge	Thunfisch 2	Tintenfisch
Zander			

Ei

Gänse-Ei 2	Wachtel-Ei 3
------------	--------------

Obst & Früchte

Ananas	Apfel	Aprikose	Banane
Birne	Blaubeere	Brombeere	Cranberry
Dattel	Erdbeere	Feige	Granatapfel
Guave	Himbeere	Honigmelone	Johannisbeere
Kaktusfeige	Kirsche	Kiwi	Limette
Litschi	Mango	Mirabelle	Nektarine
Papaya			

Obst & Früchte

Pfirsich

Pflaume

Preiselbeere

Quitte

Sanddorn

Stachelbeere

Traube/Rosine

Wassermelone

Zitrone

Samen & Nüsse

Cashewkern

Kokosnuss

Kürbiskerne

Leinsamen

Macadamianuss

Mandel

Mohn

Paranuss

Pistazie

Sesam

Sonnenblumenkerne

Walnuss

Tee & Kaffee

Brennessel

Hagebutte

Kamille

Pfefferminz

Rotbuschtee

Tannin

Tee (grün)

Milchprodukte

Kamelmilch 2

Schafsmilch/ -käse 3

Stutenmilch 1

Ziegenmilch/-käse 4

C-Gruppe

Schwarz gedruckte Lebensmittel aus der C-Gruppe bitte nur 1-2 Mal wöchentlich konsumieren.

Fleisch

Schwein 1

Gemüse

Chili Cayenne

Chili habanero

Chili jalapeno

Muskraut

Glutenfreies

Carob

Esskastanie

Foniohirse

Maniok (Wurzel)

Pfeilwurz

Getreide

Gerste 4

Gluten 4

Kamut 4

Roggen 4

Weizen 4

Gewürz/ Kräuter

Alfalfa

Kapern

Pfeffer (weiß)

Vanille

Zimt

Süßmittel

Agavendicksaft

Ahornsirup

Honig 1

Hefe

Bäcker-/Bierhefe 2

Ei

Eigelb 3

Eiklar 3

Vollei 3

Obst & Früchte

Grapefruit

Mandarine

Orange

Samen & Nüsse

Pinienkerne

Tee & Kaffee

Kaffee

Tee (schwarz)

Dickungsmittel

Guarkernmehl 1

Kuhmilchprodukte

Halloumi 3

Kefir 4

Kuhmilch 4

Labkäse 4

Milch (gekocht) 4

Ricotta 4

Sauermilchprodukte 4

D-Gruppe

Schwarz gedruckte Nahrungsmittel aus der D-Gruppe sollten Sie bitte nur 2 Mal monatlich konsumieren.

Glutenfreies

Tapioka

Pilze

Austernpilz

Champignon

Pfifferling

Steinpilz

Süßmittel

Rohrzucker

Samen & Nüsse

Erdnuss

Haselnuss

Kakaobohne

Konservierung

Benzooesäure 1

Sorbinsäure

Dickungsmittel

Carrageen

Pektin

Traganth

Xanthan

Besonderes

Aspergillus niger 3

Candida albicans

Citronat

2. Ihr Patientenleitfaden

Inhalt

- 2.1 - Allgemeine Empfehlungen
- 2.2 - So funktioniert Pro Immun M
- 2.3 - Frühstück, Ausgehen, Alkohol
- 2.4 - Allergien
- 2.5 - Häufig gestellte Fragen
- 2.6 - Darm – Dünndarm - Dickdarm
- 2.7 - Hormone
- 2.8 - Die Geheimsprache der Lebensmitteletiketten



2.1 Allgemeine Empfehlungen

Essen Sie täglich zwei der im Test empfohlenen **Gemüseportionen** (mittags und früher Abend, vor 19 Uhr) und einen Salatteller (eher mittags).

Wenn **Rohkost** Blähungen verursacht, dann ersetzen Sie den Salatteller eventuell in der Anfangsphase Ihrer Ernährungsoptimierung durch eine zusätzliche Gemüseportion oder eine Gemüsesuppe (basisch). Verwenden Sie bitte prinzipiell biologisch angebaute Lebensmittel.

Essen Sie täglich 2 der im Test empfohlenen **Obstsorten**, am besten eine halbe Stunde vor oder 1,5 bis 2 Stunden nach der Mahlzeit. Bei Blähungen sollten Sie das Obst in der Anfangsphase der Ernährungsoptimierung backen oder kurz in Wasser oder in einer fettfreien Pfanne angaren.

Essen Sie 1 bis 5x wöchentlich **Frischfisch** oder **Frischfleisch** zusammen mit Gemüse oder Salat, **vorzugsweise Fisch**. Die Häufigkeit des Eiweißkonsums stimmen Sie bitte individuell mit Ihrem Therapeuten ab. Vegetarier können ihren Eiweißbedarf auch mit zusätzlichen pflanzlichen Aminosäurekonzentraten decken, falls der Bedarf über die reine Ernährung nicht zu decken ist. Essen Sie **keine zuckerhaltigen** Genussmittel und Weißmehlprodukte! Essen Sie täglich eine Vollkorn-Getreidemahlzeit wie Flocken, Waffeln, gekochte Körner oder Nudeln (am besten aus den im Test empfohlenen **glutenfreien Getreiden** wie Reis, Mais, Hirse, Buchweizen, Amaranth oder Quinoa). Dies gilt vor allem für Patienten, die eine Glutenunverträglichkeit haben oder im Test positiv auf *Aspergillus niger* (Schwarzschimmelpilz) reagiert haben.

Kaffee

ist übersäuernd und daher bitte sehr selten zu konsumieren. Trinken Sie täglich 2 bis 3 Liter kohlenensäurearmes oder –freies Mineralwasser mit einem Calciumanteil von weniger als 50mg pro Liter Wasser, am besten vor oder nach den Mahlzeiten auf 5 bis 6 Rationen verteilt. Wir empfehlen in der Regel **kein Leitungswasser**, da nach aktuell vorliegenden Untersuchungsergebnissen dieses u. a. mit Medikamentenrückständen belastet sein kann. Eine Alternative bietet **Umkehrosmosewasser**. Dieses kann leicht remineralisiert werden. Die Anlagen sollten über einen Glastank verfügen.

Aspergillus niger,

der schwarze Schimmelpilz, ist häufig auf Trockenfrüchten, Nüssen, Samen, Gewürzen und Tees, besonders bei den asiatischen Sorten, zu finden, die erhöhter Feuchtigkeit ausgesetzt waren. Vor allem Lebensmittel, die nicht sachgerecht **lange gelagert** werden, können hiervon betroffen sein. So beispielsweise auch getrocknete oder geräucherte Schinken und glutenhaltiges Getreide (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel). Bei Reaktionen auf *Aspergillus niger* möchten wir Sie bitten, aufgrund unserer Erfahrungswerte auch auf die Hefe (in Alkohol, Backhefe) zu verzichten. Ernährungstherapeutisch bewährt hat sich eine glutenfreie oder zumindest reduzierte Ernährung, vor allem ohne Weizen und Roggen. Nüsse sollten vor dem Konsum gewaschen werden! Anstatt Trockenfrüchte können frische oder direkt nach der Ernte tief gefrorene, Industriezuckerfreie Obstsorten und Kräuter genossen werden. Hier finden sich selten Schimmelpilzbelastungen.

Candida albicans

Candida albicans gehört zur Familie der Hefepilze. Der Mensch wird permanent mit Hefen konfrontiert und kann bei üblicher Ernährungsweise gar nicht verhindern z.T. größere Mengen davon aufzunehmen. Normalerweise bedeutet dies keine Gefahr für den gesunden Organismus. Bei Schwächung der Abwehrkapazitäten, etwa durch Diabetes mellitus, chronischem Alkoholismus, Stress, Immunsuppressionen oder vermehrtem Antibiotikaeinsatz, können sich Hefen an den Schleimhäuten ansiedeln und diese schädigen. Der Nachweis von IgG-Antikörper gegen Candida albicans bedeutet, dass es zu einer solchen Schädigung gekommen ist und sich das Immunsystem dagegen wehrt. Die Folgen einer Candidabesiedlung können zu einer erhöhten Bereitschaft von Allergien und rheumatischen Beschwerden führen, sowie zu einer Schädigung der Darmbarriere mit Verdrängung der darmständigen Flora. Dies führt zu einer gesteigerten Darmpermeabilität und der Gefahr von Nahrungsmittelallergien vom Typ 3. Sollte in einer nachfolgenden Stuhluntersuchung vermehrt Candida nachgewiesen werden, sollten therapeutische Maßnahmen ergriffen werden, diese zu beseitigen, um den Erfolg der Nahrungsumstellung nicht zu gefährden und das Risiko neuer Unverträglichkeiten zu minimieren.



Histamin

spielt eine zentrale Rolle bei allergischen und pseudoallergischen Reaktionen. Histamin wird sowohl im Körper produziert als auch mit der Nahrung in unterschiedlicher Menge aufgenommen. Histamin ist aber unentbehrlich, da es lebenswichtige Funktionen erfüllt. Nur zuviel oder nicht abgebaut Histamin wird zum Problem.

Viele Menschen leiden an Magen-Darm Problemen, Migräne, Kopfschmerzen, Hautproblemen, Herzkreislaufproblemen und Asthma; Beschwerden, die auf eine Histaminintoleranz zurückzuführen sind. Die DiAminoOxydase, kurz DAO, ist das verantwortliche Enzym für den Abbau des Histamins. Ein Aktivitätsdefizit des Enzyms führt zu einer Anhäufung von Histamin mit teilweise schwerer Symptomatik. Es ist oft schwierig,

zwischen einer Sofortallergie (Typ I), einer Typ III-Allergie oder einer Histaminintoleranz zu unterscheiden, da die Symptome oft die gleichen sind.

Einen hohen Histaminanteil können unter anderem folgende Nahrungsmittel haben: lange gelagerte Nüsse sowie Haselnüsse und Erdnüsse; außerdem Essig, Sauerkraut, Käse mit langer Reifezeit, Pilze in Fässern oder Dosen, Backhefe, Sauerteig, (weniger in Backferment; Achtung: in Backwaren und Gewürzmischungen), Zitrusfrüchte, Alkohol (vor allem Rotwein, Bier, Champagner, Prosecco und Sekt = alkohol. Hefen).

Sollte sich trotz Nahrungsumstellung entsprechend IgE und/oder IgG-Messungen keine Besserung einstellen, ist ein Test auf Histaminintoleranz dringend anzuraten.

Um die Histaminaufnahme weiter zu reduzieren, essen Sie Fleisch und Fisch am besten frisch oder fang-/schlachtfrisch eingefroren. Anstatt Wurst essen Sie hefefreie vegetarische Brotaufstriche (allergenarm!) oder Marmelade ohne Zucker, die mit eigenem Fruchtsaft gesüßt ist. Essen Sie frische Nüsse der Saison, aber keine Hasel- oder Erdnüsse. Notfalls können Sie Nüsse auch gründlich durchwaschen. Evtl. vorhandene Pilzgifte werden dadurch reduziert. Verwenden Sie für Salatsaucen bei Histaminintoleranz anstatt Essig lieber klare Essigessenz mit Wasser verdünnt. Wenn Sie überhaupt Käse essen, dann Frischkäse. Backen Sie Ihr Brot mit Backferment oder Weinsteinbackpulver anstatt mit Hefe oder Sauerteig, wenn hier Unverträglichkeiten vorliegen sollten. Als Brotersatz sind Reis- und Maiswaffeln zu verwenden oder Hefe und saureteigfreies Vollkornbrot (am ehesten glutenfrei).

Kurz gefasst:

- essen Sie täglich Gemüse, Rohkost (sofern Sie es vertragen), Obst und eine Vollkornmahlzeit (am Besten aus glutenfreiem Getreide)
- 1-5x wöchentlich Frischfisch oder Frischfleisch
- trinken Sie Wasser statt Kaffee
- konsumieren Sie NICHT: Zuckerhaltiges, Weißmehlprodukte
- vermeiden Sie nach Möglichkeit potentiell mit *Aspergillus niger* und / oder Histamin belastete Nahrungsmittel



2.2 So funktioniert Pro Immun M

Intelligente Lösungen sind so unkompliziert wie möglich. Pro Immun M basiert auf drei Prinzipien:

1. **Vermeidung** der Nahrungsmittel, gegen die erhöhte Mengen an IgG-Antikörpern nachgewiesen wurden, und Ersetzen durch reaktionsfreie Nahrungsmittel.
2. **Rotationsernährung** mit den verbliebenen Nahrungsmitteln.
3. **Wiedereinführung** der vermiedenen Nahrungsmittel.

Vermeiden Sie Nahrungsmittel, gegen die bei Ihnen erhöhte Mengen an IgG-Antikörpern vorliegen. Vermeiden Sie ebenfalls Produkte, die diese Lebensmittel oder deren **Bestandteile** enthalten. Und denken Sie daran: Oft sind diese Lebensmittel erstaunlich gut **getarnt**. So finden sich z. B. in Fertiggerichten und Wurst häufig Milchpulver, Hefe oder Guarkernmehl. Und in Schokolade können Soja- oder Nussbestandteile versteckt sein. Viele industriell aufbereitete Produkte enthalten also das betreffende Lebensmittel, ohne dass es auf den ersten Blick ersichtlich ist.

Vermeiden Sie abgeleitete Produkte von positiv getesteten Lebensmitteln – z. B. bei Getreide auch Bier, bei Weintrauben auch Wein usw.

Meiden Sie auf jeden Fall auch Nahrungsmittel, auf die Sie mit einer Nahrungsmittel-Allergie Typ I (Sofort-Reaktion) reagieren, auch wenn diese im Pro Immun M-Test keine Reaktion aufweisen!

Was sind Nahrungsmittel-Allergien?

Nahrungsmittel-Allergien vom **Typ III** zählen zu den so genannten **IgG**-vermittelten Immunreaktionen. Sie laufen mit einer erheblichen **zeitlichen Verzögerung zum Verzehr** des Nahrungsmittels ab. Ein Zusammenhang zwischen bestimmten Beschwerden

und einer solchen Nahrungsmittel-Allergie wird deshalb oft nicht einfach erkannt.

Die klassische allergische Reaktion vom **Typ I** erfolgt im Gegensatz dazu als **IgE**-vermittelte Sofortreaktion **unmittelbar nach dem Verzehr** des Nahrungsmittels. Sie führt zu den allgemein bekannten Symptomen wie starken Hautreaktionen oder Schwellungen (z. B. der Zunge), die von der betreffenden Person oft zutreffend als Nahrungsmittel-Allergie erkannt werden.

Bei Pro Immun M werden ausschließlich Antikörper vom Typ III ermittelt.

Der Begriff „Allergie“ wird oft fälschlich auch für viele verschiedene Krankheitsbilder und Symptome verwendet, die nicht mit Antikörper-Bildung zusammenhängen, wie etwa: **„Pseudoallergie“**: Die Beschwerden ähneln denen einer echten Allergie, die Reaktion wird aber durch Mediatorstoffe wie z. B. Histamin ausgelöst, welches in Nahrungsmitteln vorhanden sein kann. Das kann bedeuten, dass Sie das betreffende Nahrungsmittel auch dann weglassen müssen, wenn im Test keine IgG-Antikörper nachgewiesen werden. Ihr Therapeut wird dies mit Ihnen besprechen.

Clever einkaufen mit Pro Immun M

Beim Lebensmitteleinkauf von **Fertiglebensmitteln** sollten Sie zuerst Ihr Augenmerk auf die **Zutatenliste** richten. Suchen Sie nach offensichtlichen oder nach versteckten Lebensmitteln, die Sie vermeiden wollen.

Auch bei der Einnahme von **Medikamenten** gilt: Achten Sie auf die Inhalts- und Trägerstoffe oder lassen Sie von Ihrem Therapeuten deren Bestandteile überprüfen. Erkundigen Sie sich in Reformhäusern und Naturkostläden nach „sauber“ deklarierten Produkten, um die Gefahr, ein Lebensmittel unwissend zu sich zu nehmen, zu minimieren. Bevorzugen Sie möglichst **unverarbeitete Lebensmittel** (z. B. Fleisch „am Stück“ statt Würstchen).

Wenn der Anfang schwer fällt...

Es klingt paradox: Vielleicht fühlen Sie sich zu Anfang der Ernährungsumstellung sogar müde oder sind gereizt. Diese so genannte **„Erstreaktion“** kann aber ein **gutes Zeichen** sein. Sie signalisiert unter Umständen, dass die **Entgiftungsphase** des Körpers begonnen hat. Lassen Sie sich deshalb nicht entmutigen, sondern vermeiden Sie weiterhin konsequent die entsprechenden Nahrungsmittel. In der Regel klingen die Symptome nach spätestens zehn Tagen ab.

Tipps und Hilfen

Viele Naturkost- oder „Hofläden“ direkt beim Erzeuger bieten einen „**Home-Service**“ an, bei dem Lebensmittel des jeweiligen Sortiments nach Wunsch zusammengestellt und nach Hause geliefert werden (z. B. verschiedene Fleisch- und Wurstsorten, Brot, Obst und Gemüse usw.). So haben Sie die Möglichkeit, bestimmte Lebensmittel von vornherein auszuschließen. Und Zeit sparen Sie außerdem...

Rotationsernährung mit den verbliebenen Nahrungsmitteln

Der nächste Schritt ist die Umstellung auf die Rotationsernährung. Dies bedeutet, dass Sie die verbliebenen Nahrungsmittel abwechselnd konsumieren – jeweils im **4-Tage-Zyklus**. Wenn Sie also am ersten Tag eine bestimmte Auswahl an Lebensmitteln essen, sollten Sie diese in den nächsten drei Tagen vermeiden. Am fünften Tag können Sie dann die betreffenden Nahrungsmittel wieder zu sich nehmen.

Sinn und Zweck der Rotationsernährung

Sie **beugen** dem Entstehen **neuer Nahrungsmittel-Allergien** vom Typ III **vor**. Gerade, wenn man ein Lebensmittel neu in die tägliche Ernährung aufnimmt oder bestimmte Lebensmittel zu häufig isst, könnten neue Allergien vom Typ III entstehen. Verzehren Sie z. B. Sojaprodukte als Ersatz für Kuhmilchprodukte und tun Sie das jeden Tag, dann kann es passieren, dass Sie plötzlich auf Soja reagieren. Ganz klar, dass dadurch die Effekte Ihrer Ernährungsumstellung gefährdet wären. Und deshalb ist es auch so wichtig, dass Sie sich nicht einseitig ernähren, sondern dem Rotationsprinzip vertrauen. Schließlich möchte man nicht die eine Allergie durch eine andere ersetzen.

Fehler bei der Ernährungsumstellung wiegen nicht so schwer.

Einleuchtend: Wenn Sie bei der Rotationsernährung ein Lebensmittel zu sich nehmen, das unbemerkt einen zu vermeidenden Bestandteil enthält, tun Sie das zumindest nicht jeden Tag. Das kann die Folgen abmildern. Das soll natürlich nicht bedeuten, dass Sie jeden fünften Tag ein Lebensmittel essen dürfen, gegen das erhöhte Mengen an IgG-Antikörpern vorliegen, sondern dass Sie die nicht positiv getesteten Lebensmittel bevorzugen.

Es ist möglich, dass Ihre Symptome/Beschwerden auch andere Ursachen als eine Nahrungsmittel-Allergie Typ III haben. Diese können nicht mit Pro Immun M erfasst werden. Hierzu gehören bestimmte Defekte der Darmflora, aber auch Enzymdefekte oder Hormonprobleme speziell bei Frauen. Lesen Sie mehr hierzu unter Darmsanierung (2.7) und Hormone (2.8).

Wenn Stress dick macht:

Nebennierenrinden-Hormone

Es gibt zwei Nebennieren im Körper, die jeweils oberhalb der Nieren liegen. Der innere Teil der Nebennieren - das Nebennierenmark - scheidet Hormone aus, die Blutdruck, Herzschlag und andere Vorgänge beeinflussen. Der äußere Teil - die Nebennierenrinde - sondert viele verschiedene Hormone ab. Unter diesen nimmt das Kortisol eine entscheidende Rolle ein. Das Kortisol sorgt dafür, dass vor allem bei Stress vermehrt Zucker aus der Leber mobilisiert und ins Blut abgegeben wird. Der Blutzuckerspiegel steigt daraufhin an. Wenn diese zusätzliche Energie nicht durch Muskelarbeit verbraucht wird, führt das zu einer Einlagerung in die Fettzellen. Wer also viel Stress ausgesetzt ist und keinen körperlichen Ausgleich findet, nimmt schnell zu. Ist der Kortisolspiegel chronisch erhöht, spricht man auch vom Cushing-Syndrom.

Typische Merkmale sind:

- Mondgesicht
- Büffelnacken
- Typische Fettverteilung besonders am Rumpf
- Gewichtszunahme
- Verringerung der Muskelkraft
- Störung des Kohlehydratstoffwechsels
- Erhöhter Blutdruck
- Impotenz
- Menstruationsstörungen
- Wachstumsstörungen bei Kindern und Fettleibigkeit

Unser Tipp:

Wenn Sie beim Abnehmen keinen Erfolg haben, obwohl Sie sich an die Vorgaben von Pro Immun M halten, sollten Sie sich erneut von Ihrem Therapeuten untersuchen lassen. Möglicherweise leiden Sie an einer hormonellen Fehlregulation, die dann mit gezielten therapeutischen Maßnahmen behandelt werden kann.



2.8 Die Geheimsprache der Lebensmittelettiketten

Zutatenverzeichnis

Das Zutatenverzeichnis gibt an, aus welchen Bestandteilen sich das vorliegende Lebensmittel zusammensetzt. Bei fertig verpackter Ware müssen die Zutaten einschließlich der Zusatzstoffe angegeben werden, die bei der Herstellung verwendet wurden. Zusatzstoffe müssen in der Zutatenliste immer mit dem so genannten „Klassennamen“ angegeben werden, d. h. der Grund für ihre Verwendung muss sich daraus ableiten lassen (z. B. Geschmacksverstärker, Konservierungsstoff usw.). Zusätzlich dazu wird entweder der Name der Substanz oder die so genannte E-Nummer genannt. Die Angabe kann also beispielsweise bei einer Gewürzsoße lauten: „Verdickungsmittel E 412“ oder „Verdickungsmittel Guarkernmehl“.

Auf die Reihenfolge achten!

Die Reihenfolge der Zutaten in der Zutatenliste gibt an, welche Zutat den höchsten und welche den geringsten Gewichtsanteil im Produkt hat. Ein Beispiel: „Zutaten: Wasser, ..., Zucker“. Das an erster Stelle genannte Wasser hat in diesem Fall den größten Anteil an dem Lebensmittel, während der Zucker als letztgenannte Zutat den geringsten Teil ausmacht.

Vorsicht bei Zucker!

Die tatsächliche Menge manch einer unerwünschten Zutat wie z. B. Zucker lässt sich auf dem Etikett gut tarnen. Hinter diesen Bezeichnungen versteckt sich der Zucker: Fructose oder Fruchtzucker, Glukose oder Traubenzucker, Maltose oder Malzzucker, Oligofructose, Galactose, Invertzucker, Saccharose, Lactose oder Milchzucker sowie alle Stärkezucker, die aus Stärke gewonnen werden wie: Stärkesirup, Maltodextrin, Maltosesirup, Dextrose, Glukosesirup, Dextrosesirup und Fructosesirup.

Vorsicht bei Milcheiweißen

wenn diese als unverträglich getestet worden sind. Diese kommen oft versteckt in Lebensmitteln vor. Hinter diesen Bezeichnungen verbergen sich Milcheiweiße: Lactoglobulin, Casein, Lactoserum, Lactalbumin, hydrolysierte Milch, Crème fraîche, Sauerrahm, Joghurt, Vollmilch-, Magermilchpulver, Kondensmilch, Buttermilch.

Gesetzeslücken

Leider gibt es noch immer Gesetzeslücken in der **Deklarationspflicht**. Dies führt dazu, dass das Zutatenverzeichnis eines Produktes möglicherweise doch nicht ganz vollständig ist. Es müssen nämlich nur diejenigen Inhalts- und Hilfsstoffe angegeben werden, die der Hersteller des Lebensmittels verwendet hat. Welche Substanzen bereits in den eingekauften Rohstoffen enthalten sind, erfährt der Verbraucher jedoch nicht.

Der sicherste Weg, Zusätze wie etwa unbekannte Binde-, Gleit- und Färbemittel, Coatings (Überzüge) und Füllstoffe zu vermeiden, ist der Bezug von **frischen Lebensmitteln** direkt beim Erzeuger oder bei Händlern, die sich für eine hypoallergene Herstellung auf der Basis einer geprüften Reinstoffqualität verbürgen können.

„Light“ oder „leicht“

Mit diesen Begriffen müssen nicht unbedingt bestimmte Eigenschaften des Produktes verbunden sein, da diese keine lebensmittelrechtlich geschützten Begriffe darstellen. „Light“ kann z. B. kalorienarm, alkoholreduziert, fettarm, zuckerreduziert oder leicht bekömmlich heißen. Künstliche Süßstoffe sollten ganz gemieden werden.

Natürliches Mineralwasser

Diesen Namen dürfen ausschließlich amtlich **anerkannte Mineralwasser** tragen, die mindestens 1000 mg gelöste Mineralsalze und 250 mg Kohlensäure pro Liter enthalten. Magnesiumhaltige Mineralwasser müssen mindestens 50 mg Magnesium pro Liter enthalten; calciumhaltige Wasser müssen mindestens 150 mg Calcium pro Liter enthalten.

Rotationsplan

Der Rotationsernährungsplan beinhaltet ausschließlich Lebensmittel, die laut Testergebnis für Sie geeignet sind - positiv getestete Lebensmittel wurden entfernt. Der Rotationsplan soll Ihnen helfen, gleiche Nahrungsmittel nur jeden 4 Tag zu konsumieren, um so die Gefahr der erneuten Ausbildung allergischer Reaktionen zu minimieren. Natürlich können Sie die Nahrungsmittel der einzelnen Tage auch austauschen.

1. Tag

Fleisch

Ente

Gemüse

Artischocke
Aubergine
Bambussprossen
Bleichsellerie
Blumenkohl

Pilze

Austernpilz

Gewürz/ Kräuter

Alfalfa
Anis
Basilikum
Bärlauch
Bohnenkraut

Salate

Chicorée

Hülsenfrüchte

Bohne (dick)

Fisch, Meerestiere

Aal
Auster
Dorade
Forelle

Obst & Früchte

Ananas
Apfel
Aprikose
Avocado
Banane

Samen & Nüsse

Cashewkern
Erdnuss

Tee & Kaffee

Brennnessel

2. Tag

Fleisch

Gans

Gemüse

Brokkoli
Chili Cayenne
Chili habanero
Chili jalapeno
Chinakohl

Pilze

Champignon

Gewürz/ Kräuter

Dill
Gartenkresse
Ingwer
Kapern
Kardamom

Salate

Eisbergsalat

Hülsenfrüchte

Bohne (grün/gelb)

Fisch, Meerestiere

Garnele
Hai
Heilbutt
Hering

Obst & Früchte

Birne
Blaubeere
Brombeere
Cranberry
Dattel

Samen & Nüsse

Haselnuss
Kakaobohne

Tee & Kaffee

Hagebutte

3. Tag

Fleisch

Hase

Gemüse

Fenchel
Grünkohl
Gurke
Karotte
Kartoffel

Pilze

Marone

Gewürz/ Kräuter

Kerbel
Knoblauch
Koriander
Kreuzkümmel
Kurkumin

Salate

Endivie

Hülsenfrüchte

Erbse

Fisch, Meerestiere

Hummer
Jakobsmuschel
Kabeljau
Karpfen

Obst & Früchte

Erdbeere
Feige
Granatapfel
Grapefruit
Guave

Samen & Nüsse

Kokosnuss
Kürbiskerne

Tee & Kaffee

Kaffee

4. Tag

Fleisch

Huhn

Gemüse

Kohlrabi
Kürbis
Lauch
Mangold
Muskraut

Pilze

Pfifferling

Gewürz/ Kräuter

Kümmel
Lavendel
Liebstöckel
Lorbeerblatt
Majoran

Salate

Feldsalat

Hülsenfrüchte

Kichererbse

Fisch, Meerestiere

Krebs
Makrele
Miesmuschel
Oktopus

Obst & Früchte

Himbeere
Honigmelone
Johannisbeere
Kaktusfeige
Kirsche
Kiwi

Samen & Nüsse

Leinsamen
Macadamianuss

Tee & Kaffee

Kamille