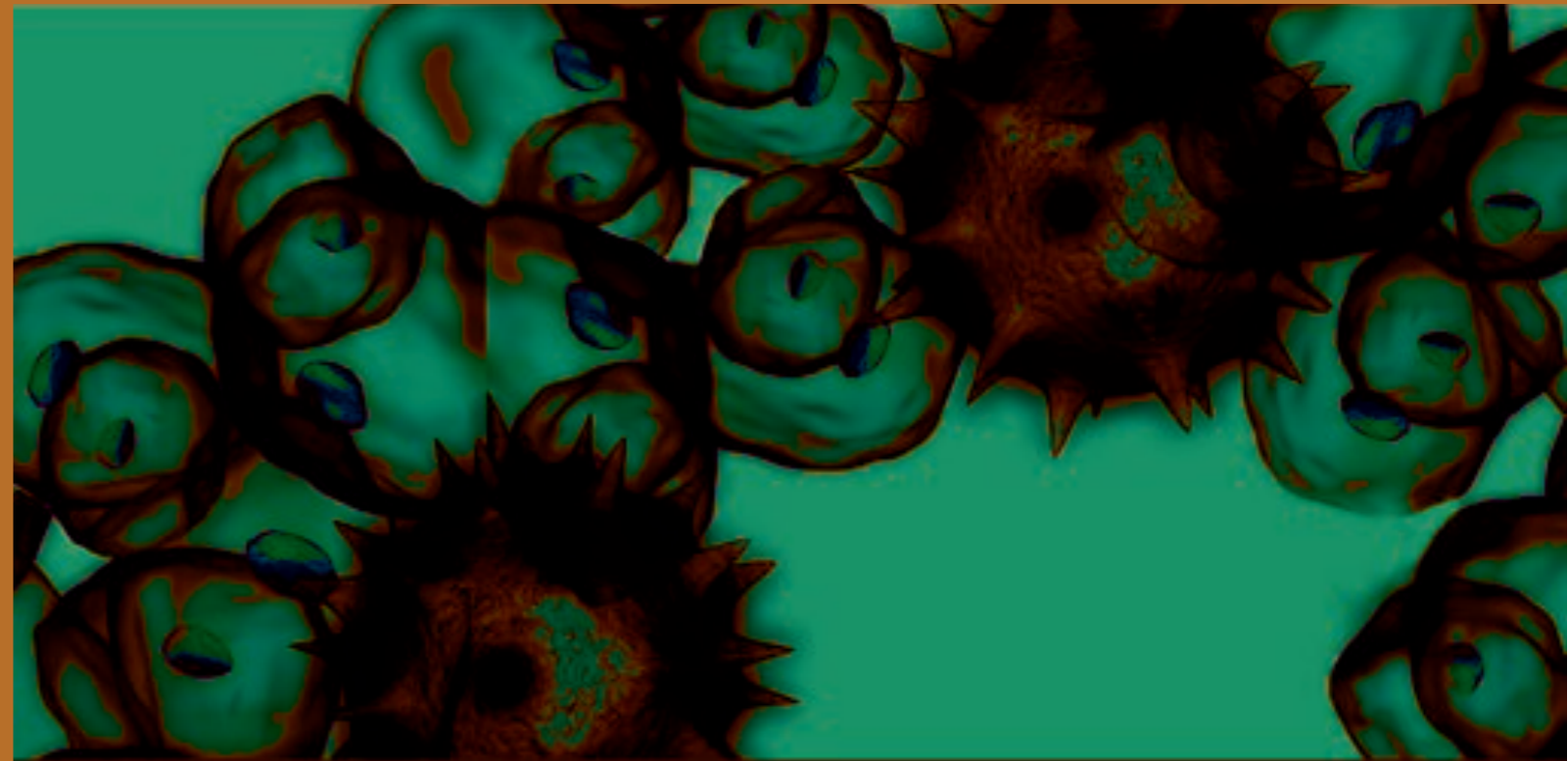


# PRO IMMUN M

Lebensmittel IgG-Antikörpertest



**PERSÖNLICHER BEFUND VON:**  
Hannelore Musterfrau  
Teststr. 12  
12345 Bad Muster

**IM AUFTRAG VON PRAXIS:**  
Ralf Mustermann  
Musterkamp 1  
12345 Bad Muster

## **ProImmunoM-Labordiagnostik**

**In Kooperation mit:**

**Dr. med. Barbara Bräuer, Fachärztin für Laboratoriumsmedizin**

**Verwaltungssitz:**

**Fröhnstr. 2, 66954 Pirmasens**

**Tel: 06331/239200**

Hannelore Musterfrau  
Teststr. 12  
12345 Bad Muster

Ralf Mustermann  
Musterkamp 1  
12345 Bad Muster

Sehr geehrte Frau Musterfrau,

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

<b>Reaktionsklassen:</b>	1	2	3	4
<b>Interpretation:</b>	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, Weißlack, 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.

<b>Reaktionsstärke</b>	<b>4</b>	<b>Vermeidungszeit</b>	<b>6 - 12 Monate</b>
<b>Reaktionsstärke</b>	<b>3</b>	<b>Vermeidungszeit</b>	<b>5 - 11 Monate</b>
<b>Reaktionsstärke</b>	<b>2</b>	<b>Vermeidungszeit</b>	<b>4 - 10 Monate</b>
<b>Reaktionsstärke</b>	<b>1</b>	<b>Vermeidungszeit</b>	<b>3 - 9 Monate</b>

Die Karenzzeit der positiv getesteten Lebensmittel ist u.a. von der Dauer und Intensität bestehender Erkrankungen, dem Alter sowie von aktuell oder in der Vergangenheit durchgeführten Behandlungen und deren Verlauf abhängig. Besprechen Sie die Dauer der Vermeidungszeit bitte mit Ihrem behandelnden Therapeuten.

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

<b>Reaktionsstärke 4</b> Kefir, Kuhmilch (roh), Labkäse, Mandel, Milch (gekocht), Ricotta, Sauermilchprodukte	<b>Reaktionsstärke 3</b> Aspergillus niger, Bäcker-/Bierhefe, Halloumi, Haselnuss, Kiwi, Macadamianuss, Oktopus, Paranuss, Schafsmilch/ -käse, Ziegenmilch/-käse
<b>Reaktionsstärke 2</b> Aloe Vera, Cashewkern, Garnele, Ingwer, Nori-Rotalge, Roggen, Schwein, Sellerieknolle, Tintenfisch, Weizen	<b>Reaktionsstärke 1</b> Ananas, Basilikum, Benzoesäure, Brokkoli, Chili Cayenne, Hase, Hirse, Huhn, Kamut, Lachs, Mais, Pfifferling, Rind, Sorbinsäure, Steinpilz, Thunfisch, Ziegenfleisch



## 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 Fruchtzuckerunverträglichkeit 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    **GI** = 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,H				
Agavendicksaft	S,Gi					Bohne (grün/gelb)	E,S,Hs				
Ahornsirup	S,Gi					Bohnenkraut	E,S				
Alfalfa	E,S					Brennessel	B,H				
<i>Aloe Vera</i>	B					<i>Brokkoli</i>	B				
Amaranth	E,S,Gi,Ei					Brombeere	B				
<i>Ananas</i>	B					Buchweizen	S				
Anis	S					Carob	S,Gi				
Apfel	B,F					Carrageen	Gi				
Aprikose	B,F					<i>Cashewkern</i>	E,A,S,H				
Artischocke	B					Champignon	E,S,H				
<i>Aspergillus niger</i>	A,Gi					Chicorée	B				
Aubergine	B,H					<i>Chili Cayenne</i>	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				
<i>Basilikum</i>	S					Dattel	B,Gi,F				
<i>Bäcker-/Bierhefe</i>	S,H					Dill	S				
Bärlauch	B					Dinkel	E,A,S,G,Gi				
<i>Benzoessäure</i>	Gi					Dorade	E,S				
Birne	B,F					Eigelb	E,S				
Blaubeere	B					Eiklar	E,S				
Bleichsellerie	B					Eisbergsalat	B				

Gegen die mit \* und roter Farbe markierten Nahrungsmittel liegen keine IgG-Antikörper vor, sie sollten auf Grund der Weisung Ihres Therapeuten, oder der Gefahr kreuzallergischer Reaktionen vermieden, bzw. 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,L				
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,L				
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,L					Kopfsalat	B				
Hase	E,S					Koriander					
Haselnuss	A,S,H					Krebs	E,S				
Heilbutt	E,S					Kreuzkümmel	B				
Hering	E,S					Kuhmilch (roh)	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 keine IgG-Antikörper vor, sie sollten auf Grund der Weisung Ihres Therapeuten, oder der Gefahr kreuzallergischer Reaktionen vermieden, bzw. 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,H					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,H					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,L				
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 keine IgG-Antikörper vor, sie sollten auf Grund der Weisung Ihres Therapeuten, oder der Gefahr kreuzallergischer Reaktionen vermieden, bzw. stark reduziert konsumiert werden.

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

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 1	Chinakohl	Fenchel
Grünkohl	Gurke	Karotte	Kartoffel
Kohlrabi	Kürbis	Lauch	Mangold
Okra	Olive	Paprikaschote	Pastinake
Radieschen/ Rettich	Rosenkohl	Rote Beete	Rotkohl
Sellerieknolle 2	Spargel	Spinat	Steckrübe
Tomate	Weißkohl	Wirsing	Zucchini
Zwiebel			

#### Glutenfreies

Amaranth	Buchweizen	Hirse 1	Lupine
Mais 1	Quinoa	Reis	Süßkartoffel
Teff	Topinambur		

#### Pilze

Marone

#### Gewürz/ Kräuter

Anis	Bärlauch	Bohnenkraut	Dill
Gartenkresse	Ingwer 2	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
--------------	-------------------	-------	-------------



### Hülsenfrüchte

Linse                                  Mungobohne                                  Soja-Bohne

### Obst & Früchte

Avocado                                  Rhabarber

### Dickungsmittel

Agar-Agar

### Algen

Nori-Rotalge 2                                  Spirulina-Blaualge

### Besonderes

Aloe Vera 2                                  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 1	Hirsch
Huhn 1	Kalbfleisch	Kaninchen	Lamm
Reh	Rind 1	Strauss	Truthahn/Pute
Wachtel	Wildschwein	Ziegenfleisch 1	

### Getreide

Dinkel	Hafer
--------	-------

### Pilze

Shiitake

### Gewürz/ Kräuter

Basilikum 1	Kardamom	Kreuzkümmel	Kurkumin
Kümmel	Nelke	Paprikagewürz	Safran
Senfkorn			

### Fisch, Meerestiere

Aal	Auster	Dorade	Forelle
Garnele 2	Hai	Heilbutt	Hering
Hummer	Jakobsmuschel	Kabeljau	Karpfen
Krebs	Lachs 1	Makrele	Miesmuschel
Oktopus 3	Pangasius	Red Snapper	Rotbarsch
Sardellen	Sardine	Schellfisch	Scholle
Schwertfisch	See-/Wolfsbarsch	Seehecht	Seelachs
Seeteufel	Seezunge	Thunfisch 1	Tintenfisch 2
Zander			

### Ei

Gänse-Ei	Wachtel-Ei
----------	------------

### Obst & Früchte

Ananas 1	Apfel	Aprikose	Banane
Birne	Blaubeere	Brombeere	Cranberry
Dattel	Erdbeere	Feige	Granatapfel
Guave	Himbeere	Honigmelone	Johannisbeere
Kaktusfeige	Kirsche	Kiwi 3	Limette

### Obst & Früchte

Litschi	Mango	Mirabelle	Nektarine
Papaya	Pfirsich	Pflaume	Preiselbeere
Quitte	Sanddorn	Stachelbeere	Traube/Rosine
Wassermelone	Zitrone		

### Samen & Nüsse

Cashewkern 2	Kokosnuss	Kürbiskerne	Leinsamen
Macadamianuss 3	Mandel 4	Mohn	Paranuss 3
Pistazie	Sesam	Sonnenblumenkerne	Walnuss

### Tee & Kaffee

Brennessel	Hagebutte	Kamille	Pfefferminz
Rotbuschtee	Tannin	Tee (grün)	

### Milchprodukte

Kamelmilch	Schafsmilch/ -käse 3	Stutenmilch	Ziegenmilch/-käse 3
------------	----------------------	-------------	---------------------

## C-Gruppe

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

### Fleisch

Schwein 2

### Gemüse

Chili Cayenne 1

Chili habanero

Chili jalapeno

Muskraut

### Glutenfreies

Carob

Esskastanie

Foniohirse

Maniok (Wurzel)

Pfeilwurz

### Getreide

Gerste

Gluten

Kamut 1

Roggen 2

Weizen 2

### Gewürz/ Kräuter

Alfalfa

Kapern

Pfeffer (weiß)

Vanille

Zimt

### Süßmittel

Agavendicksaft

Ahornsirup

Honig

### Hefe

Bäcker-/Bierhefe 3

### Ei

Eigelb

Eiklar

Vollei

### Obst & Früchte

Grapefruit

Mandarine

Orange

### Samen & Nüsse

Pinienkerne

### Tee & Kaffee

Kaffee

Tee (schwarz)

### Dickungsmittel

Guarkernmehl

### Kuhmilchprodukte

Halloumi 3

Kefir 4

Kuhmilch (roh) 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 1

Steinpilz 1

### Süßmittel

Rohrzucker

### Samen & Nüsse

Erdnuss

Haselnuss 3

Kakaobohne

### Konservierung

Benzoessäure 1

Sorbinsäure 1

### 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 Lebensmittletiketten



### 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 abgebautes 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 sauerteigfreies 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).

---

## Tipps und Hilfen

Die Mischung macht's: Ihr Speiseplan sollte so **abwechslungsreich** wie möglich sein. Sparen Sie Zeit: Kochen Sie Lebensmittel wie z. B. Reis, Hirse, Kartoffeln und Gemüse vor und frieren Sie diese portionsweise ein. So können Sie auch an stressigen Tagen schnell eine ausgewogene Mahlzeit zubereiten.

Einfach gekochtem oder frisch eingefrorenem Gemüse noch etwas Fleisch- oder Gemüsesuppe begeben, und schon haben Sie eine leckere Hauptmahlzeit - hervorragend geeignet zum Mitnehmen oder für die Zubereitung im Büro.

## Die Meidungsphase ist zu Ende – kann ich jetzt wieder alles essen?

Während der Meidungsphase mussten Sie auf bestimmte Lebensmittel komplett verzichten. Die IgG-Antikörper auf die betreffenden Lebensmittel sollten jetzt stark abgebaut oder vollständig beseitigt sein. Sie dürfen die gemiedenen Lebensmittel nun wieder **einzelnd und schrittweise in Ihren Speiseplan aufnehmen**. Dies sollte allerdings sorgfältig geplant werden, um das Risiko einer erneuten Reaktion zu minimieren.

Wichtig ist, dass Sie auf keinen Fall viele oder gar alle Lebensmittel, auf die Sie verzichtet hatten, auf einmal wieder einführen. Damit würden Sie den Erfolg gefährden und es wäre zugleich unmöglich herauszufinden, welche der Lebensmittel für Ihre Beschwerden verantwortlich sein könnten, denn dies gelingt nur durch Beobachtung der Symptome nach Einführung eines einzigen Lebensmittels.

Setzen Sie bitte immer nur ein neues zuvor positiv getestetes Nahrungsmittel auf einmal auf den Speiseplan, nachdem Sie dieses - je nach Reaktionsstärke - 3 bis 6 Monate gemieden haben, allerdings nur 1 bis 2 mal wöchentlich.

Sie vertragen das Lebensmittel jetzt gut? Prima! Dennoch sollten Sie es nicht zu oft zu sich nehmen, sondern 1 bis 2 mal wöchentlich. Fallen Sie also nicht in alte Ernährungsgewohnheiten zurück, sondern machen Sie die Ernährungsumstellung im Rotationsverfahren zu einer neuen Gewohnheit.

Nahrungsmittel, auf die Sie bekanntermaßen mit einer klassischen Allergie (Typ I) reagieren, dürfen Sie keinesfalls konsumieren.

## Die Vorteile einer langfristigen Ernährungsumstellung

Die Ernährungsumstellung mit Pro Immun M dient zunächst und in erster Linie dazu, mögliche Auslöser für **chronische Entzündungsprozesse** zu suchen und diese zu vermeiden.

### Langfristig gesehen bietet Ihnen die Ernährungsumstellung viel mehr!

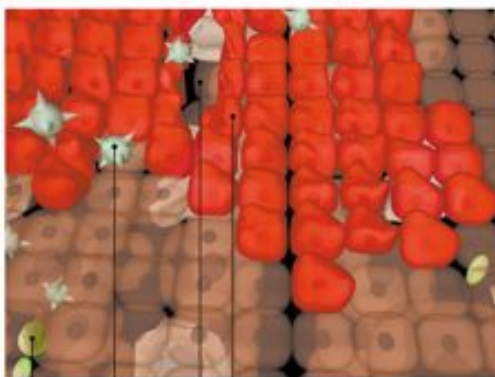
Sie können damit einen Beitrag leisten, der Entstehung neuer Entzündungsprozesse vorzubeugen.

Derzeit wird unter Wissenschaftlern diskutiert, dass einige chronische Erkrankungen (z. B. Arteriosklerose, Sprue, Diabetes etc.) mit einer entzündlichen Aktivität zusammenhängen könnten.

Zur erfolgreichen Vorbeugung solcher chronischer Erkrankungen bedarf es einer Klärung der Ursachen dieses Entzündungsgeschehens. Es wird diskutiert, dass Nahrungsmittelbestandteile eine der Ursachen dieser Entzündungsgeschehen sein könnten.

Die Konsequenz daraus wäre logisch: Wenn im Einzelfall **Nahrungsmittel** eine Ursache der **Entzündungsreaktionen** im Körper sind, und man die betreffenden Nahrungsmittel durch eine Ernährungsumstellung weglässt, sollte sich die Entzündungsreaktion abschwächen und die Symptome sollten sich bessern.

Darmschleimhautentzündung



entzündete Darmschleimhautzellen  
entstandene Schleimhautlücke  
Bakteriengifte  
Nahrungseiweiße

Neurodermitis



juckende  
Hautnervenentzündung



## 2.3 Frühstück, Ausgehen, Alkohol

### Ein Tröpfchen in Ehren... ist Alkohol erlaubt?

**Alkoholische** Getränke sind Genussmittel und sollten in der ersten Phase, in der das Immunsystem stabilisiert wird, **gemieden** werden. Anschließend können Sie sich auch einmal ein Glas trockenen Weines oder Sekt gönnen.

Mit dem Pro Immun M Test werden die Getränke selbst nicht getestet, wohl aber ihre Bestandteile wie Weintrauben, Getreide, Hefen und Malz. Haben Sie gegen einen dieser Bestandteile IgG-Antikörper in erhöhter Menge, müssen Sie auf die Getränke in der Meidungsphase ganz verzichten.

### Reizende Gewohnheit: Kaffee

Vor allem die im Kaffee enthaltenen Röststoffe wirken **irritierend** auf die **Darmschleimhaut**. Dadurch wird die **Durchlässigkeit des Darms** für Nahrungsmittel gesteigert. Außerdem steigern Röststoffe die **Säureproduktion** im Magen, was zu Sodbrennen, Völlegefühl und Übelkeit führen kann und wiederum die Darmschleimhaut belastet.

Die Erfahrungen mit Pro Immun M haben gezeigt, dass sich ein Verzicht auf Kaffee positiv auswirkt. Am besten ist es, auf **Kräutertees** umzusteigen. Die anregende Wirkung des Koffeins ist auch durch den Genuss von Schwarzem Tee zu erreichen – dieser sollte aber im Rahmen der Rotation getrunken werden, also nicht jeden Tag.

### Essen und Trinken in einem:

#### Gemüse- und Obstsäfte

Gemüse- und Obstsäfte sind eigentlich weniger Getränke als vielmehr flüssige Nahrungsmittel. Allerdings bleiben die für die Verdauung wichtigen Ballaststoffe im Trester zurück. Stattdessen werden zu viele pflanzliche Eiweiße einer Sorte aufgenommen, denn für ein Glas gepressten Saft sind sehr große Mengen Obst oder Gemüse erforderlich. Ein weiterer Nachteil: Gemüsesäften wird häufig viel Salz zugesetzt. Wenn



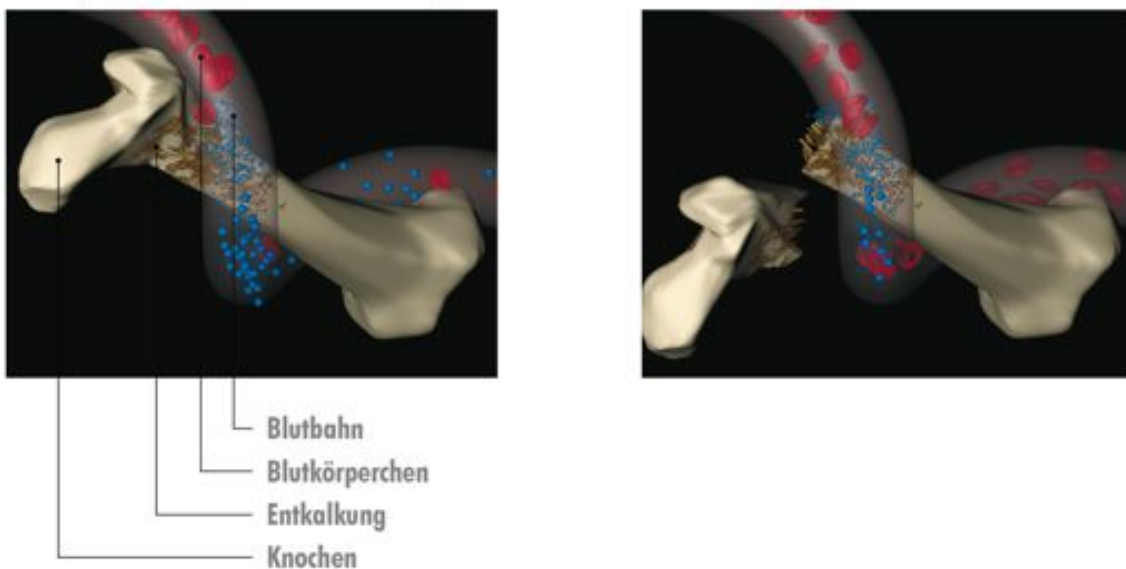
---

Sie trotzdem ab und zu ein Glas Obst- oder Gemüsesaft trinken möchten, **verdünnen** Sie den Saft mit Wasser. Kaufen Sie Saft mit 100 Prozent Fruchtanteil ohne Zuckerzusatz, oder verwenden Sie **frisch gepresste** Säfte mit Wasser verdünnt.

### **Cola und Limonaden**

Cola enthält Koffein und ist deshalb den Genussmitteln zuzuordnen. Gleichzeitig enthalten Cola und Limonaden große Mengen an **Zucker (bis 120 g pro Liter)**, außerdem Farb- und Zusatzstoffe. Sie sollten diese Getränke vermeiden. Limonaden – aber ganz besonders Cola – sind Calciumräuber. Durch ihren sehr hohen Phosphatgehalt binden sie Calcium im Körper und verursachen Calciumverluste, weswegen die Knochen porös werden können und entkalken (=Osteoporose, diese kann zu Knochenbrüchen führen).

#### **Osteoporose = Knochenentkalkung**



### **Mehr als nur Geschmacksträger: Öle und Fette**

#### **Öle**

Eine besondere Bedeutung kommt dem Öl bei der Zubereitung von Rohkost und Salaten zu. Speiseöle sind eine wesentliche Zutat für die schmackhafte Küche. Ein wichtiger Maßstab für die Güte eines Speiseöls ist der Reichtum an natürlichen Fettbegleitstoffen, die durch Raffination verloren gehen. Kaufen Sie deshalb vorzugsweise nicht raffinierte Öle.

Auch für Öl gilt, das Rotationsverfahren zu beachten. Sie sollten sich einen Vorrat von mindestens **vier verschiedenen Ölen** anlegen. Achten Sie beim Einkauf darauf, dass



---

das Öl 100% naturrein ist. Kleine Einheiten garantieren die Frische. Öl am besten kühl und nach Möglichkeit dunkel aufbewahren.

Im Handel finden Sie viele verschiedene, qualitativ hochwertige Öle, die Sie gemäß der Rotation einsetzen können. Z. B. **Sonnenblumenöl, Weizenkeimöl, Traubenkernöl, Walnusskernöl, Olivenöl, Leinöl, Haselnussöl, Sesamöl, Rapsöl, Sojaöl, Maiskeimöl, Arganöl und Hanföl.**

Öle sollten **nicht erhitzt** werden.

### **Fette**

Bei den Fetten unterscheidet man die Sorten Kokosfett, Margarine, Butter, Butterschmalz und geklärte Butter (Ghee). Außerdem gibt es gesättigte, ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fette, die man am besten zu je einem Drittel verwendet. Auf **gehärtete Fette** sollten Sie ganz verzichten, da die im Produktionsprozess entstehenden **Transfettsäuren** schädlich sind. Tierische Fette sind meist gesättigte Fette. Denken Sie auch bei der Verwendung von Fetten an die Einhaltung der Rotation!

### **Frühstück**

Beim Frühstück ist häufig die größte Umstellung der Ernährungsgewohnheiten notwendig. Meist verzehren wir Brot und Milchprodukte zum Frühstück, und Reaktionen auf glutenhaltige Getreide, Milchprodukte und auch Hefen sind häufig. Allerdings sind mittlerweile **glutenfreie, hefefreie, sauerteigfreie, kohlenhydratreduzierte Vollwertbrote und glutenfreie Getreideflocken** erhältlich sowie zuckerfreie Marmeladen, die mit eigenem Fruchtsaft gesüßt wurden.

Glutenfreies Brot mit hefefreiem Backferment sowie allergenarme Brotaufstriche, Saucen, Nudeln erhalten Sie bei: Viktoria Apotheke \* Bahnhofstr. 97 \* 66111 Saarbrücken\*  
Tel.-Nr. 0681-36148 \* [www.internet-apotheke.de](http://www.internet-apotheke.de)

### **Essen außer Haus**

Fertigspeisen oder Kantinenessen sieht man meist nicht an, welche Zutaten verwendet wurden. Aber mit diesen Tricks kommen Sie auch unterwegs gut klar:

Im Restaurant **verzichten** Sie besser auf **Soßen**. Gegrilltes Fleisch oder Fische mit einer Beilage wie Kartoffeln oder Reis, Gemüse oder auch Salat sind meist unproblematisch. Den **Salat** können Sie ohne Dressing bestellen und dann eine mitgebrachte Soße verwenden oder nur mit **Öl, Zitrone und Kräutern** würzen.

Bewährt hat sich die Methode, aus der Hauptmahlzeit ein Abendessen zusammenzustellen. Gibt es z. B. Huhn mit Reis zum Mittag, kann daraus abends ein Reissalat mit Huhn, verfeinert mit Avocado o. ä. zubereitet werden.

---

## Gütezeichen

Die Kennzeichnung von Lebensmitteln mit Gütezeichen ist immer freiwillig. Die Qualitätsanforderungen für ein spezielles Zeichen richten sich dabei nach längst bestehenden gesetzlichen Vorschriften. Das CMA-Gütezeichen z. B. beurteilt vorrangig die äußere Qualität wie Farbe, Konsistenz, Geruch und Geschmack der Lebensmittel. Über Prüfkriterien wie „artgerechte Haltung“ oder „umweltschonende Anbauweise“ sagen solche Auszeichnungen meist nichts. Dies zeigt, dass Gütesiegel oft nur der **Vermarktung** bestimmter Produkte dienen soll, z. B. Erzeugnissen aus Deutschland. Gleiches gilt für ein neues Gütesiegel, das QS-Zeichen. Es soll Qualität und Sicherheit bei frischen Fleisch- und Wurstwaren garantieren. Das Prüfzeichen wurde von der QS-GmbH gegründet, einer Gesellschaft der konventionellen Agrar- und Ernährungswirtschaft. Die Vorgaben für den Erhalt des Zeichens gehen kaum über die gesetzlichen Mindestanforderungen hinaus. Ebenso dient das DLG-Siegel (Deutsche Landwirtschaftsgesellschaft) hauptsächlich zu Werbezwecken von Landwirten und Händlern und erfüllt lediglich die Mindestanforderungen des Gesetzgebers.

## Kennzeichnung ökologisch erzeugter Lebensmittel

Die Erzeugung und Verarbeitung von Öko-Lebensmitteln sind durch EU-Richtlinien genau geregelt. Bezeichnungen wie „aus eigenem naturnahem Anbau“, „unbehandelt“, „ungespritzt“ oder „ohne Kunstdünger“ **haben keinerlei Aussagekraft**, da sie nicht klar definiert und geschützt sind. Das Gleiche gilt für Aussagen wie „kontrollierter Anbau“ oder „integrierter Pflanzenbau“.

Auf ökologisch erzeugten Nahrungsmitteln, die in Deutschland hergestellt oder verpackt sind, befindet sich ein offizieller Kontrollvermerk. Dieser enthält die **Codenummer der zuständigen Kontrollstelle** (z. B. DE = 099-Öko-Kontrollstelle). Noch strengere Maßstäbe haben sich die Anbauverbände verordnet. Deren Produkte erkennt man an ihrem jeweiligen Warenzeichen wie beispielsweise Demeter, ANOG, Bioland und Naturland.



## 2.4 Allergien

### Thema Allergie allgemein

Bei einer Allergie befindet sich unser Abwehrsystem in einer Überfunktion. Dabei beseitigen unsere Abwehrcellen irrtümlicherweise natürliche Substanzen. Da manche Abwehrcellen nur einmal eine Substanz beseitigen können, weil sie dabei selbst zu Grunde gehen, verbraucht jede Allergie Anteile unseres Abwehrsystems. Eine Allergie kann sich auf das gesamte Stoffwechselsystem des Körpers auswirken.

#### Häufige allergische Beschwerden können sein:

Kopfschmerzen, Müdigkeit, Abgeschlagenheit, tränende und juckende Augen, Heuschnupfen, Asthma, wiederkehrende Erkältungen, Mandel- und Mittelohrentzündungen, verstopfte Nase, Nasen- und Stirnhöhlenentzündungen, Hautausschläge mit und ohne Juckreiz (Neurodermitis, Ekzeme, offene Hände, Schuppenflechte), Gelenkentzündungen, Magen-Darmgeschwüre und -entzündungen, Verdauungsstörungen wie Blähungen, Durchfall, Völlegefühl, Blähbauch, Aufstoßen, unregelmäßiger Stuhlgang und viele mehr. Auch Gewichtsprobleme gehören dazu. So kann eine durch Immunreaktionen auf Lebensmittel verursachte Stoffwechselstörung zur Ursache für Übergewicht werden. Dies kann auch auf Menschen zutreffen, die täglich nur eine oder zwei Mahlzeiten zu sich nehmen. Mögliche weitere Beschwerden können auch chronische Erschöpfung, Abgeschlagenheit und Leistungsschwäche sein.

Bei einer Allergie spielt das Abwehrsystem verrückt, weil Dinge bekämpft werden, die normalerweise in Ruhe gelassen werden müssen! Dabei werden Lebensmittelbestandteile (Eiweiße) attackiert.

Normalerweise werden von unseren Abwehrcellen Viren, Bakterien, Pilze, Parasiten, Umweltgifte etc. beseitigt. Der allergisch übersteigerte, paradoxe Abwehrvorgang ist nicht normal!

## Ablauf einer allergischen Reaktion

Bevor Lebensmittelpartikel oder andere Allergieverursacher von größeren Abwehrzellen eliminiert werden, schütten kleine Abwehrzellen eine Substanz aus, welche die kleinen Blutgefäße stark erweitert. Dies muss sein, da die großen Abwehrzellen (Fresszellen) durch die Blutbahn hindurchschlüpfen können, um dann ihrer Fressaufgabe nachkommen zu können.

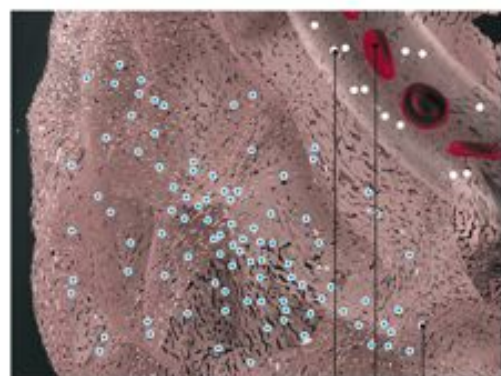
Diese Substanz heißt Histamin und ist ein Gewebshormon. Histamin wird bei jeder allergischen Abwehrreaktion freigesetzt. Wir müssen uns mit Histamin befassen, weil es zahlreiche schädigende Auswirkungen auf unseren Körper haben kann und weil die Begriffe der allergischen Abwehrreaktion und Histaminausschüttung nicht voneinander zu trennen sind!

Histamin erweitert nicht nur die kleinen Blutgefäße, damit die größeren Abwehrzellen durch die Blutgefäßwände schlüpfen können; es sorgt auch für einen Flüssigkeitsaustritt aus den Blutgefäßen in das Gewebe. Die Flüssigkeit bindet den Erreger oder Eindringling und verhindert sein Abwandern und seine Ausbreitung. Dies verursacht eine Schwellung und Druck auf die Nerven dieses Gebietes. So können der Halbseitenkopfschmerz (Migräne genannt) oder die schmerzhaften Muskelverhärtungen im Halsbereich, Nacken-, Wirbelsäulen-, Oberschenkel- und Adduktorenbereich (Myogelosen) entstehen. Gleichermäßen können sich auch phasenweise Gelenk- und Nervenschmerzen (Rheuma, Ischias, Hexenschuss, Trigeminusneuralgie) entwickeln.

### Migräne



Gehirn  
Schädel



Histamin  
Abwehrzelle  
Flüssigkeit verursacht  
Druckzunahme und Schmerz

---

Histamin kann die Ausschüttung von Magensäure erhöhen! Dies kann zu chronischen Magenschleimhautentzündungen führen.

Die Verkrampfungen im Magen-Darm-Trakt können verschiedene Verdauungsstörungen auslösen. Histamin löst zudem Verkrampfungen der Bronchialmuskulatur aus. Das Ergebnis ist Luftnot bis hin zu Asthma und chronischer Bronchitis.

Histamin juckt! Bei vielen juckenden Hautausschlägen spielt eine gesteigerte lokale Histaminausschüttung eine Rolle. Dazu gehört z.B. Neurodermitis.

Histamin stimuliert die Ausschüttung von Adrenalin. Adrenalin ist ein Hormon, das zu Aggressionsverhalten und Unruhezuständen führen kann. In diese Rubrik gehören Nervosität, Angst- und Panikattacken. Das betrifft den Zappelphilipp in der Schule; den Nervösen, der sich nicht konzentrieren kann; den Unruhestifter in der Klasse, der nicht stillsitzen kann, das "HB-Männchen" oder den Hektiker, der nicht zur Ruhe findet.

Histamin stimuliert auch unser zentrales Nervensystem. Sie wissen, dass vom Gehirn aus fast alle Organe aktiviert oder gebremst werden können. So z.B. die Schilddrüse, das Herz, die Lunge und andere Organe. Somit können unserer Erfahrung nach allergische Erkrankungen eine Vielzahl von Krankheiten begünstigen wie z.B.:

- **Erkrankungen im Kopfbereich:** Halbseitenkopfschmerz (Migräne), Stirnkopfschmerz, Spannungskopfschmerz, wiederkehrende Mittelohrentzündung.
- **Erkrankungen der Atmungsorgane:** Chronische Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis), chron. Schnupfen (Rhinitis), Heuschnupfen (Polinosis), Erkältungsanfälligkeit, Bronchitis chronisch, Asthma bronchiale.
- **Erkrankungen des Verdauungstraktes:** Magenschleimhautentzündung (Gastritis), Reizungen, Dünn- und Dickdarmentzündungen (Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa), Durchfall (Diarrhoe), Verstopfung (Obstipation), Darmkrämpfe mit Stuhlunregelmäßigkeiten (Colon irritabile), Blähungen (Meteorismus), Leberentzündungen (non-virale Hepatitis), chron. Bauchspeicheldrüsenentzündungen (Pankreatitis), Fettleber (Steatosis hepatis).
- **Erkrankungen des Herzkreislaufsystems:** Herzrhythmusstörungen (Tachykardie, Arrhythmie), Bluthochdruck (funktionelle oder arterielle Hypertonie), zu niedriger Blutdruck (Hypotonie), Schwellungen im Augenbereich, der Finger, Füße und Knöchel (Ödeme), Erschöpfungszustände (Chronic fatigue syndrome), Gefäßkrämpfe, Gefäßerschaffung (Morbus Raynaud).

- 
- **Erkrankungen der Haut:** juckende, schuppende, nässende oder trockene Hautausschläge (Neurodermitis, Psoriasis, Analekzem, Acne vulgaris). Bei manchen Patienten führt dies dazu dass sie sich vor Juckreiz die Haut aufkratzen. Die Beschwerden sind in der Nacht oft schlimmer, da sie durch Bett- und Zimmerwärme verstärkt werden können.
  - **Erkrankungen des Hormonsystems:** Schilddrüsenüber- und -unterfunktion (Hyperthyreose; Hypothyreose).
  - **Erkrankungen des Abwehrsystems:** Abwehrschwäche, Autoimmunerkrankungen (Abwehr zerstört eigenes Körpergewebe).
  - **Erkrankungen der Nieren und der Blase:** Blasen- und Nierenbeckenentzündungen, (Cystitis, Pyelonephritis, Glomerulonephritis).
  - **Erkrankungen des Bewegungsapparates:** Gelenkschmerzen unklarer Herkunft („Rheuma“), Muskelschmerzen (Weichteilrheuma, Fibromyalgie, Myogelosen), Gelenkentzündungen (Poly-Arthritis), chron. Rückenschmerz im Lendenbereich (Lumbago, Ischialgie).
  - **Allergische Erkrankungen:** Heuschnupfen (Polinosis), Asthma, Bindehautentzündungen (Konjunktivitis), Sonnenallergie.



## 2.5 Häufig gestellte Fragen

### **Mein Hausarzt hat einen normalen Allergie-Test bei mir durchgeführt. Warum stimmt das Ergebnis nicht mit dem Ergebnis des Pro Immun M Tests überein?**

Ganz einfach: Der Pro Immun M Test zeigt Spätreaktionen auf, die über IgG-Antikörper vermittelt werden. Mit dem Allergietest hat Ihr Hausarzt aber etwas anderes getestet: nämlich die Sofortreaktionen, die durch IgE-Antikörper vermittelt werden. Deshalb stimmen die Ergebnisse nicht überein.

### **Was ist eigentlich der Unterschied zwischen IgG und IgE?**

IgG-Reaktionen treten bei einer gestörten Darmflora 4 bis 72 Stunden nach der Nahrungsaufnahme auf, reduzieren sich aber bei Einhaltung der Ernährungsumstellung. IgE-Reaktionen treten unmittelbar nach Kontakt mit dem Fremdeiweiß auf. Der IgE-Befund muss zusätzlich zum Pro Immun M-Befund bei der Ernährungsumstellung berücksichtigt werden, da die auf IgE-Antikörper positiv getesteten Nahrungsmittel immer gemieden werden müssen.

### **Welches sind die häufigsten Allergene?**

Was dem einen bestens bekommt, kann für den anderen problematisch sein. Trotzdem haben die Erfahrungen mit Pro Immun M gezeigt, dass Milch und Milchprodukte sowie Getreidesorten bei den meisten Personen immunologische Reaktionen hervorrufen.

**Gluten, Hühnereiweiß, Milchprodukte sowie alkoholische und Bäcker-Hefe** stellen sehr starke Antigene dar, die man im Falle einer Allergie unbedingt vermeiden muss – und das ist nicht immer leicht, denn sie kommen in unzähligen industriell erzeugten Produkten oft versteckt vor.

---

### **Muss man den Test irgendwann einmal wiederholen?**

Nein, das ist normalerweise nicht nötig. Selbst wenn einige Antikörper bei einem erneuten Test nicht mehr nachweisbar sind, bedeutet das nicht, dass Sie alle Lebensmittel wieder bedenkenlos essen können. Das Immunsystem besitzt nämlich ein Gedächtnis und aktiviert die Produktion von Antikörpern erneut, wenn es mit einem bestimmten Nahrungsmittel wieder in Konflikt gerät. Die Produktion der meisten Antikörper wird aber durch die Ernährungsumstellung allmählich abgebaut. Entscheidend ist, dass die Antikörper nicht mehr vom Immunsystem gebildet werden, wenn der Darm durch die Ernährungsumstellung seine natürliche Funktion wieder aufgenommen hat. Eine Wiederholung des Tests ist dann angezeigt, wenn die **Symptome wieder auftreten**, obwohl Sie sich noch strikt an die Vorgaben halten. Dies bedeutet, dass vermutlich neue Reaktionen aufgetaucht sind, die man mit Hilfe eines neuen Tests identifizieren kann. Für jemand der rein prophylaktisch den Test wiederholen möchte, scheint ein Intervall von ein bis zwei Jahren sinnvoll.

### **Mein Test zeigt, dass ich auf Lebensmittel reagiere, die ich noch nie gegessen habe. Wie ist das möglich?**

Manche Lebensmittel stammen aus der gleichen Pflanzenfamilie, z. B. die Nachtschattengewächse Kartoffel, Aubergine, Tomate, Tabak oder es liegen Kreuzreaktionen vor, auf Grund von Eiweißähnlichkeiten zu anderen Nahrungsmitteln, die gegessen wurden.

Es ist auch möglich, dass Sie z. B. auf Soja reagieren – und das, obwohl Sie sich sicher sind, noch nie Soja gegessen zu haben. Das liegt dann daran, dass Soja und dessen Auszüge vielen Lebensmitteln zugesetzt werden – unbemerkt sind also doch schon Sojabestandteile in Ihren Körper gelangt. Dies gilt für viele der getesteten Nahrungsmittel (z. B. Mohn: als abgewandelter Bestandteil häufig in Arzneimitteln). Außerdem können verschiedene Lebensmittel dieselben Inhaltsstoffe enthalten.

### **Was tun bei Heißhunger auf ein bestimmtes Nahrungsmittel?**

Der Zusammenhang zwischen Allergie und Heißhunger ist bekannt. Wenn Sie der Heißhunger auf Nahrungsmittel überkommt, halten Sie durch. Nach drei bis fünf Tagen lassen diese Heißhungerattacken normalerweise nach.

### **Darf ich Süßigkeiten essen?**

Dürfen Sie - in moderaten, kleinen Mengen. Stimmen Sie Ihre Süßspeisen aber auf den Ernährungsplan ab. Wählen Sie z. B. süße Maisplätzchen, wenn Sie an diesem Tag Mais verwenden, oder entsprechend am „Dinkeltag“ Dinkelcracker gesüßt mit Fruchtdicksaft,



---

Reissirup oder Agavendicksaft. Den Verzehr von Süßigkeiten wie Schokolade oder Kuchen bitte einschränken. Weichen Sie bei Verträglichkeit lieber auf frisches Obst, getrocknete Früchte oder Nüsse aus. Getränke sollten möglichst ungesüßt sein, wie z.B. Fruchtschorlen.

### **Kann ich eingefrorenes Mischgemüse verwenden?**

Ja. Sie sollten aber nicht jeden Tag die gleiche Mischung verwenden.

### **Ich reagiere auf Zitrone. Muss ich Zitronensäure meiden?**

Nein, da Zitronensäure chemisch hergestellt wird und daher eine andere Zusammensetzung hat. Allerdings wird Zitronensäure aus Schimmelpilzen hergestellt, es ist also besser, auch diese zu vermeiden.

### **Ich reagiere auf Vanille. Muss ich Vanillin meiden?**

Natürliche Vanilleschote muss gemieden werden. Allerdings kann Vanillin vereinzelt konsumiert werden, da es ein chemisch hergestelltes Aroma ist und eine andere Zusammensetzung hat.

### **Was kann ich als Milch-Ersatz verwenden?**

Es gibt zahlreiche Alternativen zur Kuhmilch:  
Ziegenmilch, Ziegenkäse, Schafsmilch, Schafskäse, Hafermilch (bei Glutenintoleranz meiden), Mandelmilch, Sojamilch, Reismilch, Kokosmilch

### **Besteht die Gefahr einer Kalzium-Unterversorgung, wenn ich gänzlich auf Milchprodukte verzichten muss?**

Nein. Die meisten Milchalternativen sind mit Kalzium angereichert. Wenn Sie die Rotation beachten und regelmäßig Hülsenfrüchte in Ihre Ernährung einschließen, ist eine Unterversorgung mit Kalzium nicht zu erwarten. Auch Brokkoli, Lauch, Fenchel, Grünkohl und Champignons enthalten einen hohen Kalziumanteil. Bei erhöhtem Bedarf ist die Einnahme von Kalzium in orthomolekularer Dosis zu den Mahlzeiten ratsam. Für die Aufnahme von Kalzium ist Vitamin D sehr wichtig, es findet sich z.B. in Fisch und Eiern. Es wird aber auch bei Aufenthalt im Freien durch das Tageslicht vom menschlichen Körper selbst gebildet.

Eine zusätzliche Zufuhr von Vitamin D3 mit Calcium kann vor Krebs, Alzheimer, Impotenz, Diabetes und Muskelschwäche schützen und ist oft sinnvoll.

---

### **Wie kann ich erkennen, ob Milchproteine in fertigen oder industriell hergestellten Lebensmitteln enthalten sind?**

Milchproteine können sich hinter folgenden Bezeichnungen verstecken: Lactoglobulin, Casein, Lactalbumin, hydrolysierte Milch, Vollmilch-, Magermilchpulver, Kondensmilch, Buttermilch, Joghurt, Crème fraîche, Sauerrahm, Lactoserum

### **Ich habe gehört, dass auch Wurst Milchbestandteile enthalten kann. Welche Wurstsorten kann ich noch genießen?**

Milcheiweiß findet man in sehr vielen, vor allem hellen Wurstsorten. Bäckereien und Metzgereien sind jedoch gesetzlich verpflichtet, die in ihren Waren verwendeten Zutaten kenntlich zu machen. Fragen Sie deshalb beim Einkaufen nach einer Zutatenliste oder verwenden Sie ungemischte Fleischsorten wie Schinken, Roastbeef und andere.

#### **Unser Tipp:**

Essen Sie aufgeschnittenes Fleisch vom Mittagessen als Aufschnitt zu Abend – eine sehr leckere Alternative zu vielen Wurstsorten.

### **Ich leide an einer Laktose-Intoleranz und benutze daher laktosefreie Milch. Im Test reagiere ich auf Kuhmilch. Ist das ein Hinweis auf die Laktose-Intoleranz oder auf Milch im Allgemeinen?**

Im Pro Immun M Test wird getestet, ob eine aktive Immunreaktion auf das in der Milch enthaltene Eiweiß vorliegt. Eine Reaktion bedeutet also, dass Sie den Eiweißanteil der Milch nicht vertragen. Im Gegensatz dazu wird bei einem Laktose-Intoleranz Test geprüft, ob ein Enzym-Mangel besteht. Dieser Enzym-Mangel hat zur Folge, dass Milchzucker nicht gespalten werden kann. In laktosefreier Milch ist der Milchzucker bereits gespalten. Sie ist somit auch bei vorliegender Laktose-Intoleranz verträglich, enthält jedoch den normalen Eiweißanteil.

### **Laut meinem Testergebnis vertrage ich keinerlei Milchprodukte. Darf ich trotzdem Sauerkraut essen, obwohl bei dessen Herstellung Milchsäure entsteht?**

Ja, Sie können Sauerkraut essen. Die dort entstandene Milchsäure hat mit dem Produkt Milch bis auf den Namen nichts gemeinsam.

### **Kann während der Ernährungsumstellung und darüber hinaus eine zusätzliche Zufuhr an Eiweiß oder Vitaminen sinnvoll sein?**

Ja, bei Mangelzuständen, die nicht selten sind, ist eine Substitution sinnvoll.

---

Mangelzustände an Aminosäuren, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen können durch weiterführende Blutuntersuchungen festgestellt werden.

### **Wie erkenne ich, ob Hühnereiweiß in einem Lebensmittel enthalten ist?**

Hühnereiweißproteine können sich hinter folgenden Bezeichnungen verstecken: Eigelb, Hühnereiweiß, Ovalbumin, Livestin, Albumin, Lysozym, E 1105, Globulin, Ovomuroid, Lecithin, E 322

#### **Unser Tipp:**

Um den Bindeeffekt von Eiweiß zu ersetzen:

1 Esslöffel Sojamehl und 2 Esslöffel Wasser zu einer Paste verrühren.

### **Was muss ich bei Reaktionen auf Konservierungsstoffe beachten?**

Sorbinsäure findet sich in Feinkostprodukten, Mayonaisen, Suppenkonzentraten, Kartoffelerzeugnissen, Käse, abgepacktem Schnittbrot, Hart- und Brühwürsten, Geflügelfleisch, Essiggemüse, Tomatenprodukten, Marmelade und Margarine. Benzooesäure ist nur zur Konservierung saurer oder gesäuerter Produkte geeignet und ist dementsprechend in folgenden Lebensmitteln zu finden: Mayonnaise, mayonnaisenhaltigen Feinkostprodukten, wie Fleisch- und Wurstsalate, Marinaden und Saucen, Gemüsekonserven, vor allem Sauergemüse wie Essiggurken und sauren Obstkonserven.

### **Was muss ich bei Reaktionen auf Dickungsmittel beachten?**

Xanthan wird in der Lebensmittelindustrie als Verdickungs- und Geliermittel eingesetzt. Achten Sie besonders bei Milchprodukten, Soßen, Dressings, Mayonaisen, Senfen und Tomatenketchup auf ihre Zusammensetzung. Bei einer Reaktion von 3 oder 4 sollten Sie auch Kosmetikartikel auf ihre Inhaltsstoffe hin überprüfen.

Traganth gehört zu den Dickungs- und Geliermitteln und wird aus dem Saft der asiatischen Astragalus-Sträucher gewonnen. Es ist für Lebensmittel allgemein zugelassen; eine Auswahl liefert folgende Aufstellung: Salatdressing, Suppen, Saucen, Schmelz- und Streichkäse, Dragees und Backwaren.

Pektine kommen in allen Landpflanzen vor und bilden dort eine der Gerüstsubstanzen der Zellwände. In der Lebensmittelindustrie werden Pektine vorwiegend wegen ihrer Gelierfähigkeit verwendet, dienen aber auch als Stabilisatoren oder als Verdickungsmittel. Es ist für Lebensmittel allgemein zugelassen und typischerweise in folgenden Lebensmitteln zu finden: Ketchup, Mayonaisen, Konfitüren, Marmeladen, Desserts, Obstkuchen, Milchprodukten, kalorienreduzierten Lebensmitteln.

Carrageen wird aus Rotalgen gewonnen und zählt zu den Dickungs- und Geliermitteln.

---

Lebensmittel, die typischerweise Carrageen enthalten sind: Schlankheits- und Light-Produkte, Wein und Bier (beseitigt Trübungen), Babynahrung, Milchprodukte (z.B. Sahne, Milchshakes), Eiscreme und Desserts.

### **Wo bekomme ich Ei-Ersatz?**

Im Reformhaus.

### **Muss ich im Falle einer Allergie auf Hefe gänzlich auf alkoholische Getränke verzichten?**

Am Anfang der Herstellung eines alkoholhaltigen Getränkes steht die alkoholische Gärung. Diese wird immer durch Hefen, die entweder wie bei der Weinherstellung natürlich vorhanden sind oder wie bei der Bierherstellung zugesetzt werden, erzeugt. Selbst in filtrierten Endprodukten sind deshalb noch Hefe-Proteine nachzuweisen – allerdings in unterschiedlicher Konzentration:

Hefeweizenbier, Champagner, Rotwein  
(abnehmende Menge an nachweisbaren Hefe-Eiweißen)

Verzichten Sie zu Anfang der Ernährungsumstellung deshalb lieber ganz auf Alkohol und beginnen Sie erst bei eindeutiger Besserung Ihres Gesamtbefindens wieder mit kleinen Mengen alkoholhaltiger Getränke, die wenig Proteine aus Hefen enthalten (z. B. mit Weißwein). Wenn allergische Reaktionen auf Hefe vorliegen sollte auch auf Hefe in Brot, Backwaren und Gewürzen verzichtet werden. Die Eiweißstruktur von alkoholischer Hefe und Backhefe ist gleich.

### **Was darf ich alles nicht essen, wenn ich auf Backhefe reagiere?**

Hier müssen Sie beim Einkaufen fragen, ob das jeweilige Produkt mit Backhefe hergestellt wurde. Fragen Sie, ob auch Produkte angeboten werden, die mit Backfermenten hergestellt werden.

### **Was kann ich als Hefe-Ersatz nehmen?**

Entweder Backpulver (am besten Weinstein-Backpulver) oder besser Backferment.

### **Wo bekomme ich Hefe-Ersatz?**

Im Reformhaus oder beim guten Bäcker.

---

## **Welche Lebensmittel muss ich bei einer Glutenunverträglichkeit unbedingt meiden?**

Die Getreidearten Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Kamut, Dinkel und daraus hergestellte Produkte wie Brot, Mehl, Kekse, Gebäck, Torten, Paniertes, Pizza, Nudeln, Malz und Bier.

## **Ist eine Glutenunverträglichkeit identisch mit einer Zöliakie?**

Nicht unbedingt. Die Zöliakie, beim Erwachsenen auch als Sprue bezeichnet, braucht etwa 13 Jahre um sich voll zu entwickeln. Bei der Diagnose müssen gleichzeitig folgende Antikörper nachgewiesen werden: slgA - Gliadin (Gluten)-AK und slgA – Transglutaminase – AK im Stuhl. Die Bestätigung durch eine Biopsie ist unerlässlich. Zu Beginn der Krankheit können die Symptome noch fehlen oder unspezifischer Natur sein. Personen, die keine Symptome zeigen, aber bereits durch Pro Immun M nachgewiesene Antikörper gegen Gluten besitzen, haben ein erhöhtes Risiko, eine Zöliakie auszubilden. Die Behandlung der Zöliakie oder Glutenunverträglichkeit ist in jedem Fall immer die Gleiche: vollkommener Ausschluss von Gluten aus der Nahrung und Unterstützung bzw. Aufbau der Darmflora mit lebendigen, vermehrungsfähigen Darmmikroorganismen.

## **Kann ich Fisch nur alle fünf Tage essen?**

Sie können, wenn Sie mögen, jeden Tag Fisch essen, aber nicht jeden Tag die gleiche Sorte. Das heißt, wenn Sie am ersten Tag Rotbarsch essen, darf Rotbarsch erst wieder in der nächsten Rotationsrunde gegessen werden. In den dazwischen liegenden Tagen können Sie andere Fischarten verzehren, die dann folglich auch im Anschluss drei Tage gemieden werden. Zusammen mit den verschiedenen Fleischsorten haben Sie zahlreiche Möglichkeiten, einen abwechslungsreichen Rotationsplan zu erstellen.

### **Vorschlag:**

- 1. Tag** Rotbarsch
- 2. Tag** Thunfisch
- 3. Tag** Zander
- 4. Tag** Lachs

## **Kann ich an einem Tag sowohl Rindfleisch als auch Wild zu mir nehmen?**

Ja, das ist erlaubt. Sie sollten allerdings bedenken, dass Sie dann in den nächsten Tagen beide Fleischsorten meiden müssen und diese erst am fünften Tag der Rotation wieder gegessen werden dürfen. Zu Anfang der Planung empfehlen wir deshalb der Übersichtlichkeit halber, zunächst nur eine Sorte Fleisch oder Fisch pro Tag zu wählen.

---

## **Kann ich mit Pro Immun M mein Gewicht regulieren?**

Pro Immun M funktioniert anders als herkömmliche Diäten und wirkt bei konsequenter Anwendung dem ungewünschten Jojo-Effekt entgegen.

## **Warum kann ich abnehmen, wenn ich mit Pro Immun M ausgetestete Lebensmittel vermeide?**

Erhöhte Mengen an IgG-Antikörpern gegen bestimmte Nahrungsmittel können chronische Entzündungen auslösen und mit einer Störung von Stoffwechselfvorgängen einhergehen. Eine wichtige Rolle scheint dabei der Botenstoff TNF-alpha zu spielen. Werden IgG-Antikörper vermehrt gebildet, wird TNF-alpha ausgeschüttet. Der Stoff bindet an die für das Insulin vorgesehenen Rezeptoren und erschwert so die Energieversorgung der Zelle. Der im Blut vorhandene Blutzucker kann dann nicht oder nur eingeschränkt in die Zelle transportiert werden, wo er eigentlich dringend benötigt wird und kann zu Fett umgewandelt werden. Zudem können IgG-Antikörper im Organismus Wasser binden.

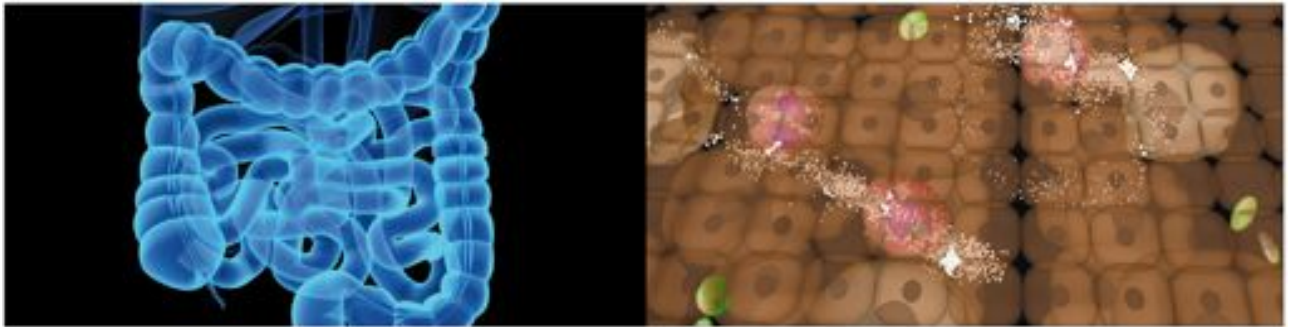
## **Dadurch können zwei Mechanismen aktiviert werden:**

### **1. Aus Zucker wird Fett**

Da der Zucker im Blut verbleibt, steigt der Blutzuckerspiegel erheblich an. Jetzt kommt die Leber ins Spiel: Sie wandelt den Blutzucker verstärkt in Fettsäuren um, die dann in den Fettzellen abgelagert werden. Was das heißt, ist klar: Die Fettdepots nehmen zu. Die Blockade der Insulinrezeptoren führt dazu, dass immer mehr Insulin ausgeschüttet wird. Die erhöhte Insulinkonzentration verhindert die Rückwandlung von Fettsäuren in Blutzucker. Das bedeutet, dass die in den Fettdepots gespeicherte Energie dem Körper nicht mehr zur Verfügung steht.

### **2. Der Energieverbrauch sinkt**

Den einzelnen Zellen steht, wie wir gesehen haben, weniger Energie zur Verfügung. Und wer weniger Energie hat, kann auch weniger leisten. Die Zellaktivität wird deshalb reduziert und der Grundumsatz, also die Menge der verbrauchten Kalorien im Ruhezustand, verringert sich. Diese zwei Mechanismen erklären das Phänomen, dass viele Übergewichtige sehr wenig Kalorien aufnehmen und trotzdem nicht abnehmen können bzw. sogar ständig zunehmen.



## 2.6 Darm – Dünndarm - Dickdarm

In einem gesunden Darm befinden sich etwa 2 kg lebendige Bakterien, die mit unserem Körper eine wichtige Symbiose (griech. syn/sym, zusammen; bios, Leben) eingegangen sind. Das Zusammenleben Mensch und Darmbakterien wird als Symbiose bezeichnet, da diese Vereinigung für beide Arten von Vorteil ist.

Als Symbiont bezeichnet man die kleinere der beiden an einer Symbiose beteiligten Arten. Den Lebenspartner mit dem größeren Körper nennt man auch Wirt (in diesem Falle der Mensch). Die Schleimhäute aufbauende und besiedelnde Darmbakterien heißen Exobionten (Symbionten die außerhalb von Körperzellen leben).

Die Mitochondrien werden dagegen Endobionten genannt, da diese sich vor allem innerhalb der Körperzellen aufhalten. Somit ist der Mensch eine Symbiose mit Milliarden von Mikroorganismen eingegangen.

### **Nutzen, Funktion, Bedeutung**

Im Darm befinden sich rund zehn mal mehr Bakterien, als der Organismus des Menschen Zellen enthält. Im Dickdarm befinden sich sehr viel mehr Bakterien als im Dünndarm. Die Intestinalmikroflora ist an der Abwehr von Krankheitserregern beteiligt. Die Konstanz der Milieubedingungen im Darm und die Vielseitigkeit der in Form der Nahrung zugeführten Substrate begünstigen die Entwicklung einer an Individuen- und Arten-Zahl und Aktivitäten äußerst komplexen Bakteriengesellschaft. Nahrungsbestandteile und vom menschlichen Organismus gebildete Stoffe dienen den Mikroorganismen als Nährstoff- und Energiequelle. Die Bakterien haben verschiedene Wirkungen auf den Menschen wie z.B.:

- Immunmodulation (Immunsystemstimulierung)
- Versorgung mit Vitaminen (Vitamin B1, B2, B6, B12 und K)
- Unterstützung der Verdauung von Nahrungsbestandteilen (Pflanzenfaserzerlegung mit

- 
- Aufschlüsselung von Mineralstoffen und Spurenelementen)
  - Versorgung der Darmschleimhaut mit Energie (Butyrat)
  - Anregung der Darmperistaltik (Darmbewegung)
  - Produktion von kurzkettigen Fettsäuren (Butyrat, Essigsäure, Propionsäure)
  - Detoxifizierung (Entgiftung) von Xenobiotika (körperfremde Industriestoffe, Gifte)

Darmbakterien sind in der Lage unverdaubare Kohlenhydrate (sog. Ballaststoffe) zu fermentieren. Dabei entstehen kurzkettige Fettsäuren. Unter den kurzkettigen Fettsäuren wird besonders der Buttersäure auf Grund ihrer physiologischen Effekte eine besondere Bedeutung zugesprochen. So ist beispielsweise eine verminderte Buttersäurekonzentration bei Darmkrebs beobachtet worden. Eine weitere Funktion der kurzkettigen Fettsäuren ist die Anregung der Darmbewegung zur Beförderung von Nahrungsbrei in Richtung Enddarm.

Die Darmflora beeinflusst auch das Körpergewicht und spielt eine Rolle bei der Fettsucht (Adipositas). Schlanke Individuen haben eine dominantere Bacteroidesbesiedlung, dicke Individuen eine dominantere Firmicutesbesiedlung als Bacteroides. Das Verhältnis ist dynamisch und reflektiert Veränderungen im Körpergewicht, sodass sich bei einer Gewichtsreduktion das Verhältnis von Firmicutes zu Bacteroides hin verschiebt.

In ihrer Funktion verhindern die Mikroorganismen ein Überwuchern von krankmachenden Mikroorganismen, welche Schleimhautentzündungen und chronischen Durchfallerkrankungen verursachen können.

In den Schleimhäuten und deren Umgebung sind über 70% des lymphatischen Abwehrsystems lokalisiert. Diese haben die Aufgabe, das Eindringen von Krankheitserregern wie Viren, Pilze und Bakterien in die Schleimhäute und den Organismus zu verhindern, indem sie Antikörper namens Immun-Globulin-A bilden. Somit ist die Schleimhaut sowohl eine innere Barrierschranke, als auch Lebensraum des Immunsystems und gleichzeitig Resorptionsorgan.

Zu den Störungen oder Krankheiten, die mit Darmschleimhautstörungen in Verbindung gebracht werden, gehören mindestens:

Allergien, Asthma, Angstzustände, Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom, Blähbauch, Bakterieninfektionen, Darmkrebs, Darmkrämpfe, Durchfall, Darmentzündungen wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa, Depressionen, Heuschnupfen, Infektanfälligkeit (Abwehrschwäche), Mangelzustände an Aminosäuren, Vitaminen, Mineralstoffen,

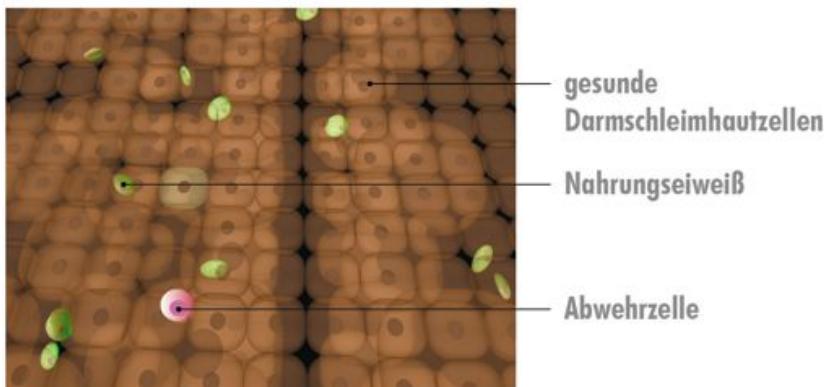


---

Migräne, Neurodermitis, Pilzinfektionen, Schmerzleiden wie Fibromyalgie und rheumatische Beschwerden, Verstopfung, Virusinfektionen.

80 Prozent der Tumorerkrankungen haben ihren Ursprung in den Epithelzellen. Es handelt sich um ein- oder mehrlagige Zellschichten, die alle inneren und äußeren Körperoberflächen der vielzelligen tierischen Organismen bedecken. Die Schleimhaut des Darmes besteht aus einer einschichtigen Epithelschicht.

### Intakte, dichte Darmschleimhaut



Zur Unterstützung, Sanierung und des Aufbaues der **Schleimhautzellen** und der Bakterienbesiedlung des **Darmes (Aufbau Schleimhautbarriereschranke, des Darm assoziierten Immunsystemes und der Resorptionsfläche des Darmes)** können, bei vorliegenden Störungen, adjuvant vitale (lebendige), vermehrungsfähige, hochdosierte Mikroorganismen sowie Immunglobulin-A (Abwehreweiße) und Abwehrbotenstoff (Cytokine) haltige Nährstoffkonzentrate und Magnesiumsilikat eingesetzt werden.

Dabei steht der **Aufbau** und das **Abdichten** der **Schleimhäute** im Vordergrund, um die **Barriereschranke** und den **Lebensraum** der **lymphatischen Abwehrzellen** zu verbessern und die **Resorptionsleistung** zu optimieren



## 2.7 Hormone

### **Ratgeber (nicht nur) für Frauen**

Dass die Hormone in unserem Leben eine wichtige Rolle spielen, ist bekannt. Aber wussten Sie auch, dass sogar das Körpergewicht vom Zusammenspiel und der Konzentration verschiedener Hormone beeinflusst wird? Wenn Sie also abnehmen möchten und trotz Kalorienreduktion und Ernährungsumstellung nicht den gewünschten Erfolg erzielen, können dafür auch Unregelmäßigkeiten im Hormonhaushalt verantwortlich sein.

Die wichtigsten Hormone sind in diesem Zusammenhang die Schilddrüsenhormone, Geschlechtshormone und Nebennierenrinden-Hormone. In den folgenden Abschnitten erhalten Sie wissenswerte Informationen zur Funktion und Wirkung dieser Hormone.

### **Wenn die Schilddrüse auf Sparflamme arbeitet**

Die Schilddrüsenhormone sind entscheidend am Energiehaushalt des Organismus beteiligt und regeln unter anderem den Energieverbrauch eines Menschen im Ruhezustand, den so genannten Grundumsatz.

Besteht eine Schilddrüsenunterfunktion, werden nicht genügend dieser Schilddrüsenhormone gebildet und Stoffwechselforgänge laufen langsamer ab. Der Energieverbrauch bzw. der Grundumsatz der Person verringert sich daraufhin. Die Folge: Es wird zu wenig Energie verbraucht und die Überschüsse werden in Form von Fett im Gewebe abgelagert.

### **Die Schilddrüsenunterfunktion tritt etwas häufiger bei Frauen als bei Männern auf, zumeist zwischen dem 40. und 60. Lebensjahr.**

Ursachen können Jodmangel oder eine Schilddrüsenentzündung sein. Am häufigsten handelt es sich dabei um eine so genannte immunogene Entzündung des Schilddrüsenorgans, die u. a. auch durch die Ernährung bedingt sein kann. Diese Entzündungen können durch eine Nahrungsumstellung günstig beeinflusst werden.

---

### **Die typischen Symptome einer Schilddrüsenunterfunktion sind:**

- Verringerter Appetit
- Gewichtszunahme
- Trockene kühle Haut
- Heisere und tiefe Stimme
- Dünnes struppiges Haar
- Herzvergrößerung und Verlangsamung des Herzschlages (Bradykardie)
- Zyklusstörungen bei der Frau

Wenn Sie diese Symptome haben und trotz Einhaltung des Pro Immun M Ernährungsplans nicht abnehmen, sollten Sie Ihre Schilddrüse untersuchen lassen. Bestimmung von TSH basal, freiem T3 und T4 sowie TPO und TAK

### **Die Rolle der Geschlechtshormone**

Die weiblichen Geschlechtshormone, die Östrogene, spielen eine entscheidende Rolle bei der Reifung des weiblichen Körpers und sind für die Entwicklung der sekundären Geschlechtsmerkmale – und dazu gehört auch die Fettverteilung – verantwortlich.

Eine wichtige Eigenschaft der Östrogene ist die Fähigkeit zur Wassereinlagerung im Gewebe. Die kosmetische Industrie nutzt diesen Effekt zum Beispiel bei der Herstellung von Cremes, die die Haut geschmeidiger machen sollen. Die in kosmetischen Artikeln vorhandenen und östrogenähnlichen Parabene sollten Sie daher vermeiden.

Im zweiten Abschnitt des Menstruationszyklus steigt die Östrogen- und Gestagenkonzentration an. Dies führt zu Wassereinlagerungen und verursacht die völlig normalen Gewichtsschwankungen im weiblichen Zyklus und den treppenartigen Verlauf der Gewichtsverlustkurve. Deshalb nehmen Frauen üblicherweise auch leichter in der ersten Zyklushälfte ab. Bei Männern hingegen führt ein erhöhter Östrogenspiegel zu stärkeren Fetteinlagerungen und zur Ausbildung weiblicher Formen.

### **Wenn Geschlechtshormone den Fettstoffwechsel stören**

Das so genannte polyzystische Ovarialsyndrom ist eine Hormonstörung, die mit einer erhöhten Insulinproduktion einhergeht und zu Fettleibigkeit führen kann. Es ist also möglich, dass Gewichtsprobleme nicht auf eine Nahrungsmittel-Allergie Typ III, sondern eine hormonelle Störung des Fettstoffwechsels zurückzuführen sind.

Auch die Wirkung von Pflanzenöstrogenen sollte man nicht außer Acht lassen. Diese werden über die Nahrung aufgenommen und führen zu ähnlichen Symptomen. Z. B. enthalten Bier und Whiskey relativ hohe Mengen an wirksamen Pflanzenöstrogenen.

---

## **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

#### Gewürz/ Kräuter

Alfalfa  
Anis  
Bärlauch  
Bohnenkraut  
Dill

#### Obst & Früchte

Apfel  
Aprikose  
Avocado  
Banane  
Birne

#### Gemüse

Artischocke  
Aubergine  
Bambussprossen  
Bleichsellerie

#### Fisch, Meerestiere

Aal  
Auster  
Dorade  
Forelle

#### Sonstiges

Amaranth  
Buchweizen  
Carob

#### Fleisch

Ente

#### Samen & Nüsse

Erdnuss

#### Salate

Chicorée

#### Tee & Kaffee

Brennessel

#### Hülsenfrüchte

Bohne (dick)

#### Pilze

Austernpilz

---

## 2. Tag

### Obst & Früchte

Blaubeere  
Brombeere  
Cranberry  
Dattel  
Erdbeere

### Gewürz/ Kräuter

Gartenkresse  
Kapern  
Kardamom  
Kerbel  
Knoblauch

### Gemüse

Blumenkohl  
Chili habanero  
Chili jalapeno  
Chinakohl  
Fenchel

### Fisch, Meerestiere

Hai  
Heilbutt  
Hering  
Hummer

### Sonstiges

Esskastanie  
Foniohirse  
Lupine

### Samen & Nüsse

Kakaobohne

### Fleisch

Gans

### Salate

Eisbergsalat

### Tee & Kaffee

Hagebutte

### Pilze

Champignon

### Hülsenfrüchte

Bohne (grün/gelb)



---

### 3. Tag

#### Gewürz/ Kräuter

Koriander  
Kreuzkümmel  
Kurkumin  
Kümmel  
Lavendel

#### Obst & Früchte

Feige  
Granatapfel  
Grapefruit  
Guave  
Himbeere

#### Gemüse

Grünkohl  
Gurke  
Karotte  
Kartoffel  
Kohlrabi

#### Fisch, Meerestiere

Jakobsmuschel  
Kabeljau  
Karpfen  
Krebs

#### Sonstiges

Maniok (Wurzel)  
Pfeilwurz  
Quinoa

#### Fleisch

Hirsch

#### Samen & Nüsse

Kokosnuss

#### Salate

Endivie

#### Tee & Kaffee

Kaffee

#### Hülsenfrüchte

Erbse

#### Pilze

Marone

---

## 4. Tag

### Obst & Früchte

Honigmelone  
Johannisbeere  
Kaktusfeige  
Kirsche  
Limette

### Gewürz/ Kräuter

Liebstockel  
Lorbeerblatt  
Majoran  
Meerrettich  
Muskatnuss

### Gemüse

Kürbis  
Lauch  
Mangold  
Muskraut  
Okra

### Fisch, Meerestiere

Makrele  
Miesmuschel  
Pangasius  
Red Snapper

### Sonstiges

Reis  
Süßkartoffel  
Tapioka  
Teff

### Samen & Nüsse

Kürbiskerne  
Leinsamen

### Fleisch

Kalbfleisch  
Kaninchen

### Salate

Feldsalat

### Tee & Kaffee

Kamille

### Pilze

Shiitake

### Hülsenfrüchte

Kichererbse

---

## 5. Tag

### Obst & Früchte

Litschi  
Mandarine  
Mango  
Mirabelle  
Nektarine

### Gewürz/ Kräuter

Nelke  
Oregano  
Paprikagewürz  
Petersilie  
Pfeffer (schwarz)

### Gemüse

Olive  
Paprikaschote  
Pastinake  
Radieschen/ Rettich  
Rosenkohl

### Sonstiges

Topinambur  
Agavendicksaft  
Ahornsirup  
Honig

### Fisch, Meerestiere

Rotbarsch  
Sardellen  
Sardine  
Schellfisch

### Salate

Kopfsalat  
Lollo rosso

### Fleisch

Lamm  
Reh

### Samen & Nüsse

Mohn  
Pinienkerne

### Tee & Kaffee

Pfefferminz

### Hülsenfrüchte

Linse

### Getreide

Dinkel

### Pilze

Austernpilz

---

## 6. Tag

### Obst & Früchte

Orange  
Papaya  
Pfirsich  
Pflaume  
Preiselbeere  
Quitte

### Gewürz/ Kräuter

Pfeffer (weiß)  
Piment  
Rosmarin  
Safran  
Salbei  
Schnittlauch

### Gemüse

Rote Beete  
Rotkohl  
Spargel  
Spinat  
Steckrübe

### Fisch, Meerestiere

Scholle  
Schwertfisch  
See-/Wolfsbarsch  
Seehecht

### Sonstiges

Rohrzucker  
Eigelb  
Eiklar  
Gänse-Ei

### Tee & Kaffee

Rotbuschtee  
Tannin

### Samen & Nüsse

Pistazie  
Sesam

### Fleisch

Strauss  
Truthahn/Pute

### Salate

Löwenzahn  
Radicchio

### Milchprodukte

Kamelmilch

### Pilze

Champignon

### Getreide

Gerste

### Hülsenfrüchte

Mungobohne

---

## 7. Tag

### Obst & Früchte

Rhabarber  
Sanddorn  
Stachelbeere  
Traube/Rosine  
Wassermelone  
Zitrone

### Gewürz/ Kräuter

Senfkorn  
Thymian  
Vanille  
Wacholder  
Zimt  
Zitronenmelisse

### Gemüse

Tomate  
Weißkohl  
Wirsing  
Zucchini  
Zwiebel

### Sonstiges

Wachtel-Ei  
Spirulina-Blaualge  
Citronat  
Weinblätter

### Fisch, Meerestiere

Seelachs  
Seeteufel  
Seezunge  
Zander

### Salate

Römischer Salat  
Rucola

### Fleisch

Wachtel  
Wildschwein

### Samen & Nüsse

Sonnenblumenkerne  
Walnuss

### Tee & Kaffee

Tee (grün)  
Tee (schwarz)

### Hülsenfrüchte

Soja-Bohne

### Getreide

Hafer

### Pilze

Marone

### Milchprodukte

Stutenmilch