



Frau

Wasserburg, 2019

Sehr geehrte Frau,

die aus Ihrer Blutprobe durchgeführte Bioresonanztestung erbrachte eine Reihe von Hinweisen auf verborgene Krankheitsursachen, darunter v.a. eine Reihe von Unverträglichkeiten von Lebensmitteln, was zu einer ständigen Überaktivierung bestimmter Teile des Immunsystems führt.

Die Zusammenhänge zwischen Darm → Lebensmittelunverträglichkeit → ständige Immunsystemaktivierung → chronische Beschwerden (im ganzen Körper) sind auf Seite 2 zusammengefasst.

Sie sollten diese Erläuterung unbedingt lesen, noch bevor Sie in ihren individuellen Befund einsteigen.

Auf Seite 3 finden Sie die Tabelle mit allen getesteten Nahrungsmitteln. Die bei Ihnen als unverträglich auffälligen Lebensmittel sind **so markiert**. Meiden Sie diese bitte vollständig.

Durch diese Meidung und die begleitenden Maßnahmen (Antipilzbehandlung, Darmsanierung, Entsäuerung etc.) haben Sie nicht nur die Chance, Ihre Gesundheit zu verbessern, sondern auch in überschaubarer Zeit einen großen Teil der Unverträglichkeiten wieder los zu werden.

Dies wird sich bei einer entsprechenden **Nachtestung z.B. in etwa 3 Monaten** zeigen. Diese Nachtestung(en) ist/sind v.a. auch deshalb notwendig, weil die Einstellung auf Darmaufbau- und andere Mittel nur über einen begrenzten Zeitraum in voraus getestet werden kann, und Sie ja bald wissen wollen, was Sie wann wieder zu sich nehmen können, ohne Beschwerden zu bekommen.

Darüber hinaus wurden verschiedene **Belastungen des Darms und des Stoffwechsels** und die **Versorgungssituation** mit Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Eiweißbausteinen getestet. Die dazu gehörenden Erläuterungen finden Sie nach den Lebensmittelhinweisen.

Danach folgen Empfehlungen für die Behandlung mit Medikamenten bzw. den Einsatz von speziellen Nahrungsergänzungsmitteln zum Ausgleich von vermehrt bedürftigen Vitalstoffen bzw. zur Anregung bestimmter Regulationsvorgänge in Ihrem Körper.

**Besonders wichtig hierbei:** Die Bedeutung und die Dauer des Aufbaus von Darmflora und Darmschleimhaut wird leider häufig unterschätzt. Es ist sehr wichtig, über die angegebenen/verordneten Darmmedikamente hinaus noch weiter aufzubauen, durchaus über einen **Zeitraum von 6-12 Monaten!**

Am Ende dieses Befundberichtes finden Sie Texte, die für das Verständnis der komplexen Zusammenhänge sehr wichtig sind. Bitte lesen Sie diese Texte aufmerksam durch. **Beachten Sie jedoch, dass nicht alle für Sie persönlich zutreffen. Entscheidend ist Ihr nachfolgend aufgeführter persönlicher Befund (bis zur Medikationstabelle)**

Mit den besten Wünschen für eine baldige Besserung Ihrer Beschwerden

Dr. med. Siegfried Dörfler

Völlig zu Unrecht vernachlässigen wir unseren Darm! Er ist viel mehr als nur unser Aufnahme- und Ausscheidungsorgan. Er hat vielfältige Funktionen wie z. B. die Bildung von Verdauungswerkzeugen (Enzyme), Hormonen (z.B. das Serotonin), Botenstoffe für Entzündungen. Darüber hinaus ist er unser wichtigstes Organ für die Steuerung unseres Immunsystems.

Wenn im Folgenden vom Immunsystem die Rede ist, so müssen Sie diesen Begriff viel weiter sehen als landläufig damit verbunden wird: natürlich hat es mit Abwehr von Bakterien und Viren zu tun. Aber es ist viel mehr: Steuerung von Entzündungsvorgängen im Körper, Steuerung der Allergieneigung und auch die Kontrolle darüber, ob dieses System „dummerweise“ anfängt, körpereigenes Gewebe zu bekämpfen. Beispiele für diese autoaggressiven Erkrankungen sind: Schilddrüsenentzündung Hashimoto, Hauterkrankungen wie die Schuppenflechte, Gelenkerkrankungen wie Rheuma und so genannte Kollagenosen oder auch Nervenerkrankungen wie die Multiple Sklerose.

Dieses komplexe System wird gesteuert durch das Zusammenspiel der Darmbakterien mit den Immunabwehrzellen in der Darmwand. Man nimmt an, dass etwa zwei Drittel unserer Abwehrzellen in der Darmschleimhaut sitzen, dort trainiert werden, um dann in den Körper zu wandern und dort ihre Arbeit zu tun.

Wir sollten etwa 1.000 verschiedene Bakteriensorten im Darm haben und eine Gesamtzahl an Bakterien, die mindestens der Zahl unserer Körperzellen entspricht. Belastungen wie Stress, Ernährungsfehler, Konservierungsmittel im Essen oder Antibiotikagaben führen rasch und dauerhaft zu einer Verminderung der Vielfalt und der Gesamtzahl der Darmflora.

Diese Verminderung der Vielfalt und der Gesamtzahl beeinträchtigt sehr die verschiedenen Funktionen der Darmflora. Auf die Steuerungsfunktion für das Immunsystem wurde schon hingewiesen. Daneben ist die Darmflora auch unmittelbar für die Abwehr von unerwünschten Pilzen, Bakterien und Viren im Darm zuständig. Weiter führt eine schlechte Darmflora zu vermehrter Bildung von Entzündungshormonen im Darm mit weitreichenden Folgen für den gesamten Körper.

Nicht zuletzt ist die Darmflora für die Ernährung der obersten Zellschicht des Darms (etwa 300-400 Quadratmeter → da kann man ein Haus drauf bauen!!) und somit für ihre Erneuerung (etwa alle 3-5 Tage! → ein Luxusapparat) zuständig. Funktioniert diese Schutz- und Ernährungsfunktion nicht mehr, so kommt es zu einer „undichten“ Darmschleimhaut (leaky gut).

Diese Undichtigkeit können Sie sich vorstellen wie Puzzleteilchen, die nicht zusammengehören. Die Oberflächenzellen sind nicht vollständig miteinander verzahnt. Durch die entstandenen „Lücken“ hindurch gelangen Nahrungsbestandteile, die nicht vollständig abgebaut worden sind, an die hinter der Zellschicht liegenden Immunabwehrzellen.

Diese sind darauf trainiert, nur vollständig abgebautes Nahrungsmaterial zu akzeptieren. Sie sind vergleichbar mit dem Pförtner am Werkstor: wenn diesem ein falscher Werksausweis vorgelegt wird, drückt er auf den Alarmknopf und aktiviert den Werksschutz.

Nichts anderes passiert, wenn dieses nicht vollständig abgebaute Nahrungsmaterial nun als „fremd“ erkannt wird: es kommt zu einer Alarmreaktion bestimmter Teile des Immunsystems! Diese Alarmreaktion ist es, die das gesamte Spektrum an Beschwerden – von Kopf bis Fuß – wie es im Fragebogen abgefragt wurde – auslösen kann. Nicht verwechseln sollte man jedoch diese Alarmreaktion mit einer klassischen Allergiereaktion, wie Sie sie von Heuschnupfen oder Tierhaarallergien kennen: es sind gänzlich andere Mechanismen.

Erschwerend kommt hinzu, dass diese Alarmreaktion und die daraus entstehenden Beschwerden häufig verzögert nach dem Kontakt einsetzen (bis zu 48 Stunden) bzw. auch lange anhalten können, obwohl der Kontakt mit dem auslösenden Lebensmittel schon vorbei ist (2 bis 4 Tage).

Daraus folgt zwangsläufig, dass der Zusammenhang zwischen der Zufuhr eines unverträglichen Lebensmittels und den daraus folgenden Beschwerden sehr, sehr häufig nicht erkennbar ist. Daher spricht man von der „maskierten Nahrungsmittelunverträglichkeit“.

Mein Appell an Sie: auch wenn Sie bisher beim Verzehr mancher im Folgenden als unverträglich bezeichneten Lebensmittel „nichts gemerkt“ haben, so sollten Sie sie dennoch meiden und zwar vollständig.

Dies ist sicherlich nicht immer einfach. Eine wesentliche Hilfe dazu, Ihnen die Meidung bzw. den Ersatz zu erleichtern und Sie vor unnötigen Fehlern zu bewahren, die den Erfolg sehr behindern würden, ist die gezielte und auf Ihre Unverträglichkeiten zugeschnittene Ernährungsberatung.

<p><b>Grundnahrungsmittel und -bestandteile</b></p> <p>Backferment  <b>Backhefe</b>                  Backpulver                  Eigelb                  Eiklar</p> <p><b>Histamin</b></p> <p><b>Milch-Eiweiß (Kuh)</b>  <b>Milch-Eiweiß (Schaf)</b>  <b>Milch-Eiweiß (Ziege)</b>  <b>Butter</b>                  Butterschmalz/Ghee  <b>Sahne</b>                  Milchzucker (Lactose)</p> <p><b>Soja</b></p> <p><b>Fleisch, Fisch</b>                  Aal                  Ente                  Forelle                  Gans                  Garnele                  Heilbutt                  Hering                  Hühnerfleisch                  Kabeljau (Dorsch)                  Kalbfleisch                  Krabbe                  Krebs                  Lachs                  Lamm                  Languste                  Makrele                  Muscheln</p> <p><b>Putenfleisch</b>                  Reh</p> <p><b>Rindfleisch</b>                  Sardine                  Scholle</p> <p><b>Schweinefleisch</b>                  Seelachs                  Seezunge                  Shrimps                  Thunfisch                  Tintenfisch                  Wildschwein</p> <p><b>Getreide</b>                  (die <b>getreidetyischen Glutenanteile</b> wurden mitgetestet. Die Aussage bezieht sich auf die <b>Getreidesorte</b>)</p> <p>Amaranth                  Buchweizen                  Dinkel                  Einkorn                  Emmer                  Gerste                  Hafer                  Hartweizengrieß                  Hirse                  Kamut                  Maisstärke                  Quinoa                  Reis                  Roggen  <b>Weizen</b></p>	<p><b>Genussmittel-Tees</b></p> <p><b>Bier</b>  <b>Bierhefe</b>                  Brennesseltee                  Hagebuttentee                  Grüntee                  Kaffee koffeinfrei                  Kaffee koffeinhaltig                  Kakao                  Kamillentee                  Lindenblütentee                  Pfefferminztee                  Schwarztee</p> <p><b>Sekt</b>  <b>Wein rot</b>  <b>Wein weiß</b></p> <p><b>Nüsse, Samen</b>                  Cashew                  Erdmandel  <b>Erdnuss</b>                  Hanfsamen  <b>Haselnuss</b>                  Kokosraspeln                  Kürbiskerne                  Macadamia  <b>Mandel</b>                  Maroni                  Mohn                  Paranuss                  Pekannuss                  Pinienkerne                  Pistazienkerne                  Sesam                  Sonnenblumenkerne  <b>Walnuss</b></p> <p><b>Öle, Gewürze etc.</b>                  Anis                  Basilikum                  Chilipulver                  Currypulver                  Dill                  Distelöl                  Essig (Apfel)                  Essig (Balsamico)                  Essig (Rotwein)                  Gewürznelke                  Ingwer</p> <p><b>Knoblauch</b>                  Kochsalz                  Kokosfett                  Koriander                  Kümmel                  Kürbiskernöl                  Kurkumin                  Leinöl                  Maiskeimöl                  Majoran                  Meerrettich                  Muskatnuss                  Olivenöl                  Oregano                  Palmöl/Palmfett                  Paprikapulver                  Petersilie                  Pfeffer                  Rapsöl                  Rosmarin                  Salbei                  Schnittlauch                  Senf scharf, süß                  Sonnenblumenöl                  Thymian                  Vanille                  Zimtpulver</p>	<p><b>Obst</b>                  Ananas  <b>Apfel</b>                  Aprikose                  Avokado                  Banane  <b>Birne</b>                  Brombeere                  Dattel                  Erdbeere                  Feige                  Granatapfel                  Grapefruit                  Heidelbeeren                  Himbeeren                  Honigmelone                  Johannisbeere rot                  Johannisbeere schwarz                  Kirsche  <b>Kiwi</b>                  Mandarine                  Mango                  Maracuja                  Nektarine                  Orange                  Papaya                  Pfirsich                  Pflaume                  Quitte                  Rosinen                  Stachelbeere                  Weintrauben blau                  Weintrauben grün                  Zitrone</p> <p><b>Gemüse/Salat</b>                  Artischocke                  Aubergine                  Austernpilz                  Blumenkohl                  Brokkoli                  Champignons                  Chinakohl                  Endiviensalat                  Fenchel                  Gurke                  Karotte                  Kartoffel                  Kohlrabi                  Kopfsalat                  Kraut                  Kürbis  <b>Lauch</b>                  Mangold                  Olive grün                  Olive schwarz                  Paprika                  Pfefferlinge                  Radicchio                  Radieschen/Rettich                  Rote Bete                  Rotkraut                  Sauerkraut                  Sellerie                  Spargel                  Spinat                  Steinpilze                  Süßkartoffel  <b>Tomate</b>                  Wirsing (Kohl)                  Zucchini  <b>Zwiebel</b></p>	<p><b>Süßungsmittel</b></p> <p>Haushaltszucker</p> <p>Agavendicksaft                  Ahornsirup                  Aspartam E951                  Bienenhonig                  Cyclamat E952                  Erythritol (Sucrin)  <b>Fruchtzucker (Fructose)</b>                  Kokosblütenzucker                  Reissirup (fructosefrei)                  Saccharin E954                  Sorbit E420a                  Stevia                  Traubenzucker                  Xylit E967</p> <p><b>Nahrungszusatzstoffe</b>                  Johannisbrotkernmehl                  E102 Tartrazin                  E120 Echtes Karmin                  E122 Azorubin                  E200 Sorbinsäure                  E202 Kaliumsorbat  <b>E210 – 212 Benzoate</b>                  E214, 216, 218 PHB-Ester                  E220 Schwefeldioxid                  E221 – 224 Sulfite                  E249 – 250 Nitrite                  E251 – 252 Nitrate                  E300 Ascorbinsäure                  E301 Natrium-L-Ascorbat                  E302 Calcium-L-Ascorbat                  E320 Butylhydroxyanisol                  E321 Butylhydroxytoluol                  E322 Lecithin  <b>E330 Zitronensäure</b>                  E339b Dinatriumorthophosphat                  E340a Monokaliumorthophosphat                  E340b Dikaliumorthophosphat                  E340c Trikaliumorthophosphat                  E341c Tricalciumorthophosphat                  E407 Carrageen                  E412 Guarkernmehl                  E414 Gummi Arabicum                  E450Natriumdihydrogenphosphat                  E450a Trinatriumdiphosphat                  E450c Natriumpolyphosphat  <b>E620 – 623 Glutamate</b>                  Salizylate</p> <p><b>Schimmelpilzenzyme</b>                  Aspergillus fumigatus                  Aspergillus niger                  Aspergillus oryzae                  Penicillium notatum                  Penicillium roquerforti</p> <p><b>Hülsenfrüchte</b>                  Bohnen grün                  Bohnen weiß                  Erbse                  Kichererbse                  Linse grün                  Linse rot                  Mungbohnen-Sprossen  <b>Sojabohne</b>                  Süßlupine</p>
---	--	--	--

## Hinweise für Kuhmilcheiweiß-Überempfindlichkeit

Das Eiweiß der Kuhmilch wird üblicherweise mehrmals täglich mit der Nahrung zugeführt. Daher ist die Milcheiweiß-Unverträglichkeit erheblich häufiger als allgemein angenommen. Die wichtigste Maßnahme ist - unabhängig vom Beschwerdebild eine möglichst völlig milcheiweißfreie Ernährung für eine gewisse Zeit.

→ **Es geht natürlich darum, alle milcheiweißhaltigen Lebensmittel zu meiden**

### Milcheiweiß ist immer enthalten in:

**Kuhmilch** in roher, gekochter oder haltbar gemachter Form, auch konzentriert, kondensiert oder als Pulvermilch (Magermilchpulver ist ein beliebter Zusatz zu vielen Fertig- und Halbfertignahrungsmitteln). Auch Babynahrung ist im Allgemeinen auf Magermilchbasis hergestellt. Dies gilt auch für die Heilnahrungen.

**Molkereiprodukte** wie Quark, Joghurt, Kefir, Sauermilch, Creme fraiche, Molke, Käse, Topfen, Schmand etc.

**Süßigkeiten** wie Schokolade, Schokoriegel, Snacks, Speiseeis, Softeis und Halbgefrorenes etc.

**Konditoreiwaren** wie Kuchen, Torten, Kekse, Backwaren. Fertigbackmischungen, Knabbergebäck, Pumpernickel.

**Margarine:** die meisten Margarinesorten enthalten Milcheiweiß. Besorgen Sie aus dem Reformhaus spezielle milcheiweißfreie Margarine.

In den allermeisten **Eiweiß-Shakes** (Abnehmprodukte / Sportlerprodukte) ist Milch- oder Molkeneiweiß enthalten!

### Kleinere Mengen an Milcheiweiß können enthalten sein in:

„**Kuhmilchfreie Käsesorten**“: Viele der im Handel angebotenen Ziegen- oder Schafskäse enthalten Anteile von Kuhmilcheiweiß, worüber das Verkaufspersonal oft nicht Bescheid weiß. Hier sollten Sie sehr genau nachfragen, das Etikett studieren oder diese Käsesorten möglichst direkt bei einem Produzenten besorgen, der Ihnen die Reinheit des Produkts garantiert.

**Teigwaren** enthalten häufig nicht deklarierte Spuren von Milcheiweiß. **Brot- und Backwaren** können im Backtriebmittel Milcheiweißanteile enthalten, über die häufig auch der Bäcker nicht Bescheid weiß. Auch verschiedene Weißbrotarten enthalten Milcheiweiß.

Bei **Wurst- und Fleischwaren** sind Beimengungen von Milcheiweiß ebenfalls möglich. Fragen Sie am besten Ihren Metzger. Sicherer Ausweg ist beispielsweise kalter Braten.

**Getreideflockenpräparate** enthalten ebenfalls häufig Spuren von Milcheiweiß. Dies gilt auch für Reisflocken, Haferschleime etc. Verwenden Sie daher am besten Flocken, Reis oder Gries im Naturzustand.

**Suppen- und Soßenkonzentrate** enthalten sehr häufig kleine Mengen von Milcheiweiß, daher im Zweifelsfall weglassen, gleiches gilt für **Ketchup, Senf, Mayonnaise** und ähnliches.

**Sauerkraut** wird häufig mit Molke eingestampft. Daher darauf verzichten.

**Sonstige:** Fischgerichte in Fertigpackungen, gehärtete Fette, Kaugummi, Knorr Aromat u.s.w.

### Ersatzmöglichkeiten für die Kuhmilch

Ziegenmilch und Schafsmilch sind aktuell als Ersatz nicht geeignet, da unverträglich

Sojamilch und Sojaprodukte sind aktuell als Ersatz nicht geeignet, da unverträglich

**Reis Drink, Hafer Drink, Dinkel Drink, Buchweizen Drink** und **Cocosmilch** sind gute Alternativen für die Kuhmilch → beachten Sie jedoch die Testliste ob nicht einer der Grundstoffe unverträglich ist!

**Lactosefreie (milchzuckerfreie) Produkte von der Kuh** sind kein geeigneter Ersatz, da in diesen nur der Milchzucker gespalten ist, sie enthalten natürlich noch das Milcheiweiß!

## Hinweise für Patienten mit Weizenüberempfindlichkeit

Weizen wird in irgendeiner Form täglich mehrmals dem Körper zugeführt. Es geht bei Ihnen um die **Überempfindlichkeit gegenüber dem Weizeneiweiß**. Davon zu unterscheiden ist die völlig anders geartete Gluten-Überempfindlichkeit. Das Gluten (auch Gliadin genannt) ist in mehreren Getreidesorten (Weizen, Roggen, Hafer, Gerste u.a.) enthalten und wird auch als Klebereiweiß bezeichnet. Die Überempfindlichkeit gegen Gluten führt zum Krankheitsbild der Zöliakie oder glutensensitiven Enteropathie mit Verdauungsbeschwerden, aber auch häufig mit Gelenkbeschwerden und anderen körperlichen Beschwerden (Eisenmangel, Müdigkeit etc.). Dafür besteht bei Ihnen kein Hinweis, außer es wäre im folgenden Befundbericht noch davon die Rede.

### Nahrungsmittel, die immer Weizen enthalten:

**Brot:** Fast jedes gekaufte Brot, auch wenn es als „Roggenbrot“ oder „Dinkelbrot“ bezeichnet wird, kann mehr oder minder große Anteile Weizen enthalten. Das gilt auch für Knäckebrötchen. Daher am besten selber Brot backen oder aus absolut sicherer Quelle beziehen. **Trick 1:** scheibenweise richtiges Brot einfrieren, dann kommt man nicht so leicht in der Verlegenheit, „falsches“ essen zu müssen. **Trick 2:** das aufgetaute Brot antoasten  
**Mehl:** Beim Kauf von Roggen- oder Dinkelmehl in der Mühle direkt sollten Sie sich vergewissern, dass nicht vorher Weizen in der Mühle gemahlen wurde.

**Weizengrieß** in allen Varianten. Alle Konditoreiwaren, Hostien.

**Weizenkleie / Weizenkeime** z.B. in Verdauungspräparaten u. Reformhausprodukten.

**Semmelbrösel:** alle panierten Speisen und Fertiggerichte.

**Teigwaren:** alle nicht ausdrücklich als weizen- oder glutenfrei deklarierten Nudeln (siehe unten)

**Knödel** tiefgefroren und als Halbfertigprodukte. Germknödel u.a. Hefeteigprodukte. Kartoffelknödel mit oder ohne Füllung (oft Beimengungen)

### Nahrungsmittel, die kleinere Mengen von Weizen enthalten können:

Weizenmehl wird als billiges Verdickungs- und Füllmittel vielen industriell gefertigten Nahrungsmitteln zugesetzt. Achten Sie auf Bezeichnungen wie „Getreidebindemittel, Getreideeiweiß, Pflanzeneiweiß, Zwieback, Mehl“ etc.

**Milchprodukte:** Joghurt mit Kleie oder Müsli, Dickmilch, Käseaufstriche u. ä.

**Fleischwaren:** Fleischpflanzerl, Leberkäse, Wiener Würstchen, Fleischaufstriche, Pasteten, Fleischkonserven, panierte oder mit Mehl zubereitete Produkte.

**Fischfertigprodukte:** Fischstäbchen und andere panierte Produkte.

**Gemüse:** Fertiggerichte, Gemüsesuppen, -konserven mit Soße, Kartoffelpulver.

**Suppen:** Fertigsuppen und Suppenkonserven, Suppenwürfel.

**Soßen und Gewürze:** Suppenwürze und Currypulver

In **Ölen und Margarine**n werden Weizenkeime nicht selten zum Strecken zugesetzt.

**Getränke:** fertige Kakaogetränke, Trinkschokolade, MilCHFertiggetränke, Weizenbier

**Süßigkeiten:** Schokoladenprodukte oder Riegel

**Sonstiges:** gelegentlich Backpulver, Kartoffelchips, Senf, Ketchup, Majonäse, Salatdressings.

### Ersatzmöglichkeiten für den Weizen in Brot- und Backwaren

Der vollwertigste Ersatz ist **Dinkel, Roggen, Emmer, Einkorn, Grünkern** oder der altägyptische **Kamut**. Daneben kommen natürlich alle anderen Getreidesorten je nach Einsatzmöglichkeit in Frage, die in der Testliste angegeben sind und nicht als unverträglich markiert sind.

Achten Sie beim Kauf auf 100% weizenfrei: viele Brote mit den fantasievollsten Namen wie „.....roggenbrot“ enthalten nicht selten noch 10-20% Weizen.

#### **Weizenfreie Nudeln**

Falls nicht anders auf der Allergieliste angegeben, sind die typischen Hartweizennudeln (also die typische italienische Pasta) kein Problem für Sie. Allerdings gibt es auch z.B. Eierspätzle, die aus normalem Weizen gemacht sind.

## Histamin:

### Wichtiger Hinweis voraus

Nicht selten kommt es vor, dass ein **scheinbarer** Widerspruch zwischen der Testliste und den nachfolgenden Erläuterungen besteht.

- **Beispiel:** In der Testliste sind manche Lebensmittel nicht farblich markiert, jedoch bei den Hinweisen zum Histamin als Histamin freisetzend bzw. histaminreich angegeben. Hier gilt der Hinweis in der Histamininformation, denn solche Lebensmittel sind nicht „von sich aus unverträglich“, sondern schaden Ihnen über ihren Histamingehalt oder die Histaminfreisetzung

Sollte in der Vergangenheit bei Ihnen schon einmal eine Blutbestimmung des histaminabbauenden Enzyms **DAO** gemacht worden sein mit einem normalen Ergebnis, so schließt dieses **NICHT** das Vorliegen einer Histaminüberempfindlichkeit aus! Das **normale Ergebnis einer DAO-Bestimmung im Blut besagt lediglich**, dass zum Zeitpunkt der Bestimmung der Körper ausreichend in der Lage ist, selbst gebildetes oder mit der Nahrung zugeführtes Histamin abzubauen. **Ein normales Blutergebnis macht keine Aussage über das wesentlich häufigere Problem der Überempfindlichkeit!**

Histamin ist ein Stoff, der unter anderem von uns selbst überall im Körper produziert wird. Vermehrt geschieht dies, wenn wir unverträgliche Lebensmittel zu uns nehmen.

Weiter **kommt Histamin in vielen Nahrungsmitteln** vor, die aber selbst nicht unverträglich sein müssen. Darüber hinaus gibt es Lebensmittel, die das schon in unseren Zellen gespeicherte **Histamin freisetzen**.

Histaminreiche und Histamin freisetzende Lebensmittel bitte nur selten und in geringer Menge essen.

**Generell gilt:** je länger ein Lebensmittel gekocht, gegart oder warmgehalten, ev. auch aufgewärmt wird, desto höher steigt der Histamingehalt an! Das gleiche gilt für industrielle Bearbeitung, Reifung und Lagerung.

**Sehr zu empfehlen folgendes Buch:** „Histaminintoleranz: Wenn Essen krank macht“ von Thilo Schleip oder auch Kochbücher zu diesem Thema im Buchhandel.

#### **Besonders histaminreich bzw. Histamin freisetzend sind folgende Lebensmittel:**

- Lang gereifter **Käse:** Camembert, Emmentaler, Gouda, Schimmelkäse, Parmesan, etc.
- Geräuchertes, getrocknetes, mariniertes **Fleisch:** Salami, Selchfleisch und andere Wurstwaren, Fleischkonserven
- Geräucherter, getrockneter, marinierter **Fisch:** Hering, Makrele, Sardellen, Thunfisch, Fischkonserven, alle Meeresfrüchte
- **Früchte:** V. a. säurebetonte Obstsorten wie Ananas, Erdbeere, Kiwi, Orange und andere Zitrusfrüchte sind Histaminfreisetzer, reife Bananen enthalten einen Histamin ähnlichen Stoff weiter sind relativ ungünstig: Papaya, Birne, Pflaume, Himbeeren, Avocado
- **Gemüse:** Sauerkraut, Spinat, Tomaten, Tomatenketchup, Auberginen
- **Alkohol:** ist grundsätzlich ein Problem. Er kann Histamin freisetzen und blockiert den Histaminabbau durch die DAO im Darm (egal was Sie trinken). Verschiedene Alkoholika enthalten sehr viel Histamin: Wein (Rotwein mehr als Weißwein, Sekt, Bier (Weißbier mehr als andere), Liköre
- **Nüsse** (v.a. Walnüsse), Schokolade, Kakao, Nougat
- Sojaprodukte (v.a. Tofu), Hülsenfrüchte
- Essig: bitte sparsam einsetzen
- Getränke: Brennnesseltee, Schwarztee
- Backhefe: bitte kein Hefengebäck!
- **Keinesfalls Rauchen !!!**

## Fruchtzucker/Fructose

### Wichtiger Hinweis voraus

Nicht selten kommt es vor, dass ein **scheinbarer** Widerspruch zwischen der Testliste und den nachfolgenden Erläuterungen besteht.

**Beispiel:** In der Testliste sind manche Lebensmittel nicht farblich markiert, jedoch bei den Hinweisen zum Fruchtzucker als Fructose reich angegeben. Hier und gilt der Hinweis in der Fructose -Information, denn solche Lebensmittel sind nicht „von sich aus unverträglich“, sondern schaden Ihnen über den hohen Fruchtzuckergehalt wenn Sie nennenswerte Mengen davon verzehren

Gut ein Viertel der Bevölkerung leidet an einer Aufnahmestörung (Malabsorption) des Fruchtzuckers – die wenigsten Patienten wissen etwas davon. Die Dünndarmschleimhaut stellt Transportmoleküle bereit, die den Fruchtzucker aus dem Speisebrei in das Blut transportieren. Verschiedene Schädigungen der Darmwand führen dazu, dass dieser Transport nicht mehr gut funktioniert. Die konsequente Behandlung des Darms führt sehr häufig zu einer verbesserten Fruchtzuckeraufnahme.

Der endgültige Nachweis erfolgt über den **Wasserstoff-Atemtest** (siehe Information am Ende des Berichts)

#### **Verhaltensregeln:**

**Fruchtsäfte** (auch verdünnt) und **Trockenobst** sind absolut tabu! Gleiches gilt für Produkte, die damit werben, keinen Zucker zu enthalten: in diesen ist oft der übliche Zucker durch Fruchtzucker oder Sorbit ersetzt.

Die **Obstauswahl** muss den Anteil des Fruchtzuckers im Verhältnis zum Traubenzucker- bzw. zum Gesamtzuckergehalt berücksichtigen. Und genau hier beginnt ein **Problem der Ernährungsumstellung** für Sie: Es kursieren verschiedene Meinungen über die Strenge der Meidung von Fruchtzucker. Grundsätzlich hängt das auch von dem Ausmaß Ihrer Störung (im Wesentlichen vom Ergebnis des Wasserstoffatemtestes) ab. Auch über die Eignung oder Nichteignung verschiedener Obstsorten gehen die Meinungen teils erheblich auseinander.

**Sehr zu empfehlen folgendes Buch:** „Fructoseintoleranz: Wenn Fruchtzucker krank macht“ von Thilo Schleip

Folgende Obst- und Gemüsesorten sollten Sie sehr wenig verzehren:

Apfel, Birne, Clementine, Datteln, Feige, Granatapfel, Heidelbeeren, Kiwi, Mirabelle, Mispel, Passionsfrucht, Rosinen, Sauerkirschen, Stachelbeeren, Süßkirschen, Vogelbeeren, Weintrauben

Anderes Obst in kleinen Portionen wird von den meisten Fructoseintoleranten meist gut vertragen.

Im Übrigen enthalten **Honig** und **Agavendicksaft** viel Fruchtzucker und sollten daher ebenfalls nur in kleinen Mengen genossen werden.

Besonders achten sollten Sie auch auf Fructosezusätze in Nahrungsmitteln, die dort unter den Bezeichnungen Glucose-Fructose-Sirup oder auch HFCS = high fructose corn sirup häufig vorkommen

## Benzoessäure und Benzoate (E 210 bis 213)

**Konservierungsmittel** in Marmeladen, Bier (nicht in Deutschland hergestellt), Dessertsoßen, Würzsirup, Fruchtmarmelade, Fruchtpüree, Fruchtsaft, mariniertes Fisch, Mixed pickles, Salatsoße, Fruchtjoghurt, Kaffee-Extrakt, fertige Salate, Kaviar, Garnelen, Süßigkeiten, Margarine, Fruchtkuchen, Softdrinks, Barbecue- u.a. Grillsoßen, Sojasoße, Orangensaft, fertige Käsekuchenmischung.

## **Backhefe**

Fast alle Brote enthalten Hefe, es gibt auch nur mit Sauerteig gebackenes Brot (unbedingt nachfragen). Bei Knäckebrötchen auf Liste der Bestandteile achten. **Trick:** scheibenweise hefefreies Brot einfrieren, dann kommt man nicht so leicht in der Verlegenheit, „falsches“ essen zu müssen.

Natürlich alles Hefegebäck und Hefekuchen meiden.

Hefe kommt auch vor als: Frischhefe, Trockenhefe, Hefebackwaren, Pizza, Hefeklößchen, Fleischprodukte mit Brotzusatz (Würstchen, Fleischpflänzchen, Pasteten u.a.) und Brotpudding.

Alkoholische Getränke aller Art, Würzmischungen, Essig, Brühe, Brühwürfel, Fertigsuppen, Hefeflocken, Hefepastete. Hefetabletten, Hefeextrakt, Vitaminpräparate.

Bei verpackten Broten auf die Zutatenliste achten!

Hefefreie Brote: z.B. Pfister-Spezial-Sauer.

Hefefreie Gemüsebrühe von Norma oder im Bioladen das Produkt „Würzl“

## **Erdnuss**

Es besteht eine Deklarierungspflicht in Deutschland.

U.a. vorkommend in Süßigkeiten. Ansonsten als Erdnussflips, -soßen, Erdnussbutter, -mehl, -creme, -mus, -öl, -flocken, -paste, -mark, Plumpy nut. Oft auch nur versteckt als „pflanzliches Öl (Erdnuss)“

In Indien und Asien als Speiseöl sehr beliebt

Bitte beachten Sie: Lupineneiweiß besitzt eine Kreuzallergenität zur Erdnuss und sollte daher gemieden werden.

## **Glutamate**

Weltweit als **Geschmacksverstärker** v.a. in salzigen Speisen verwendet. Herstellung und Verstärkung von Geschmacksstoffen, als Würzmittel in der asiatischen Küche massiv verwendet. Kennzeichnung als "Geschmacksverstärker".

Vorkommen: Aromen (Essenzen), Speisewürze, Bouillon, Brühwürfel u.a. Würzen, Speisesaltersatz (Diätsalz), Gewürzmischungen, Gewürzsoßen, Sojasoße, Wurstwaren und Fleischerzeugnisse, Fischerzeugnisse, Konserven, Fertiggerichte, Fertigsuppen, Fertigsoßen, Feinkost, Dressings, Knabberwaren u.a.

Asiatische Speisen und Gerichte. Essen außer Haus (Kantine, Großküche, Restaurant).

## **Schweinefleisch**

Beachten Sie bitte, dass Schweinefleisch nicht nur für Schnitzel und co. verwendet wird, sondern dass es auch in den meisten Wurstsorten als wesentlicher Bestandteil vorkommt.

## Soja

Die Sojabohne hat weltweite Bedeutung als Grundnahrungsmittel und wird zahlreichen Lebensmitteln in Form von Sojamehl, Sojaöl, oder Sojalecithin zugesetzt.

Bitte beachten Sie die Zutatenliste auf den Packungen! Ein Sojazusatz ist meist gekennzeichnet. (Ausnahme: offene Backwaren, Schokolade u. ä. sowie Gewürzmischungen). Alle Erzeugnisse, die Emulgatoren (meist Sojalecithin) enthalten, sollten Sie meiden.

Bitte meiden Sie:

**Sojaerzeugnisse:** Sojamilch, -käse (Tofu), -flocken, Sojasprossen, Sojamehl, -fleisch, -würstchen, -soße, -aufstrich, Sojateigwaren.

**Fette, Öle:** Sojaöl in Margarine, Pflanzenöl, Speiseöl

**Feinkost:** Mayonnaise, Dressings, Würzsoßen, Suppen

**Backwaren:** als Ballaststoffanreicherung in vielen Broten enthalten! Backmischungen, Fertigteige, Feingebäck.

**Süßwaren:** Schokolade u. ä.

**Sonstige:** Fertiggerichte, Süßspeisen, Gewürzmischungen z.B. Curry, Brühwürfel, "Kaffeeweißler", Säuglings- und Kindernahrung, asiatische Gerichte, Produkte für Vegetarier.

Achten Sie auch beim Kauf von Brot und Backwaren darauf. Auch der Bäcker kann oft keine verbindlichen Aussagen machen. Erlaubt sind selbstgebackene Brote und verpacktes Brot ohne Sojamehl, Backmittel und zugesetzte Ballaststoffe (siehe Zutatenliste!)

## Zitronensäure

Sehr weit verbreitetes **Säuerungsmittel** in allen möglichen Nahrungsmitteln, insbesondere in Fertig- und Halbfertigprodukten, aber auch in vielen Getränken!

Die Zitronensäure wird übrigens überwiegend gentechnisch hergestellt.

## Ergebnisse weiterer von Ihnen angeforderter Untersuchungen:

### Leichte bis mäßige Belastung der Regulationssysteme durch Besiedelung des Darms mit Candida-Hefepilzen

Bitte beachten, Sie dass dieser Befund nicht identisch sein muss mit dem Ergebnis einer ev. vor kurzem durchgeführten Stuhlprobe. Der Nachweis von Candida-Hefen im Stuhl ist recht unzuverlässig, d.h. **es gibt häufig falsch negative Stuhlproben!**

Eine entsprechende Behandlung zur Pilzreduktion ist eine wichtige Voraussetzung dafür, dass Ihr Darm und Ihr Immunsystem wieder mit Lebensmitteln umzugehen lernt. Dabei spielt die **Ernährung** eine ebenso wichtige Rolle wie Medikamente: **Die Ernährungsumstellung besteht vor allem in einer sehr starken Einschränkung schnell verwertbarer Kohlenhydrate wie Weißmehl und Zuckerstoffe aller Art** (auch wenn diese auf der Allergienliste nicht als unverträglich markiert sein sollten!). **Auch süßes Obst sollten Sie wegen des Zuckergehaltes für einige Wochen nicht essen!**

Häufig ist dieser Befund verbunden mit einer vermehrten **Gärungsneigung im Darm**, d.h. Zuckerstoffe und Kohlenhydrate werden nicht regelrecht abgebaut und in den Körper aufgenommen, sondern unter Bildung von übermäßigen Mengen an Darmgasen und teils sehr giftigen Fuselalkoholen abgebaut.

**Menge und Dauer der medikamentösen Therapie für den Darm** richten sich nach der Stärke der Belastung, aber auch danach, welche Wirkstoffe besser bei der Testung ansprechen: das schulmedizinische/chemische Präparat Nystatin oder die naturheilkundliche Variante, eine Mischung von Reishi-Heilpilz, Oreganoöl, Walnusschale, Lapacho etc. (z.B. im Präparat Candipara plus). Aufbau und Stabilisierung der Darmflora ist natürlich ein wesentliches weiteres Ziel.

**Die Behandlung von Mundhöhle und Speiseröhre** sollte immer etwa gleichzeitig mit der Behandlung des Darms erfolgen. Hierzu gibt es zwei grundsätzlich verschiedene Ansätze:

Das **klassische Medikament** Nystatin als Suspension zum Mundspülen und Schlucken hat den Vorteil einer gesicherten pilzabtötenden Wirkung. Nachteilig sind jedoch die vielfältigen Zusatzstoffe, die leider oft nicht gut vertragen werden (Konservierungsstoffe, Aromen und Zuckerstoffe). Das Präparat der Fa. Holsten (50 ml, rezeptfrei in der Apotheke) hat dabei noch das günstigste Profil an Begleitstoffen.

Die **biologische Alternative** dazu ist eine **Kombination aus Ölziehen und Behandlung mit reinem Aloe-Gel**. Das aus der ayurvedischen Medizin stammende **Ölziehen** hat sich sehr bewährt. Wir empfehlen dazu das Produkt der Fa. RINGANA. Das Ölziehen sollten Sie mindestens 6 Wochen durchführen (mindestens 2 Flaschen des Öls). Ergänzend dazu – weil auch herunterzuschlucken für die Speiseröhre: gurgeln, spülen und schlucken von **reinem Aloe Gel**, z. B. von FLP (enthält Zitronensäure als Säureregulator). Beides sollte möglichst kombiniert werden, um die den darin enthaltenen wertvollen Inhaltsstoffen zugeschriebenen Effekte voll zur Wirkung kommen zu lassen. Ebenso werden dem Granatapfel (als reinem Muttersaft) pilzhemmende Eigenschaften nachgesagt.

Falls Sie **herausnehmbaren Zahnersatz** tragen, sollten Sie bitte noch folgendes beachten: Candida-Hefepilze setzen sich leider sehr gerne in bzw. auf den Prothesenteilen fest und wandern von dort aus natürlich ständig wieder in den Darm. "Behandeln" Sie daher diesen Zahnersatz mit **Nystaderm Mundgel 20 g** (rezeptfrei in der Apotheke) täglich für 2 Wochen, danach immer mal wieder. Auch Zahnspangen sollten mit diesem Gel **zusätzlich** „behandelt“ werden. Auch hier ist alternativ eine Behandlung mit dem RINGANA Zahnöl überlegenswert.

**Familien- / Partner-Behandlung:** Hefepilze sind wie Bakterien ansteckend, wobei vor allem der direkte oder indirekte Kontakt über Speichel zu beachten ist. Nicht selten sind daher in einer Familie mehrere Personen von Hefepilzen befallen. Bei geringsten Hinweisen darauf (belegte Zunge, Zahnfleischentzündungen, Beschwerden aller Art von der Verdauung her.....) sollte auch diese Person zumindest mit der Nystatin Suspension (rezeptfrei in der Apotheke) behandelt werden. Als Alternative kommt auch hier die biologische Behandlung mit Ölziehen und Aloe-Spülungen in Frage.

In dem **von mir verfassten Buch „Hefepilze im Körper“** finden Sie weitere Hinweise u. a. auch zu Hygieneverhalten wie **Zahnbürstenwechsel** etc.

## **Leichte Belastung der Regulationssysteme durch Parasiten**

Ein Parasitenbefall des Darms ist wesentlich häufiger als man landläufig annimmt. Leider ergeben die üblicherweise durchgeführten Stuhlproben sehr häufig keinen auffälligen Befund. Die bioenergetischen Hinweise resultieren aus dem Test mit Parasitenmischungen und aus dem Bedarf an Medikamenten, hier speziell die Parasiten-abtötenden Mittel Mobendazol bzw. Praziquantel, aber auch biologischen Wirkstoffe wie z. B. Walnusschale, Oreganoöl, Lapacho oder Caprylsäure.

Je nach Ergebnis des Medikamententestes wird entweder ein klassisches schulmedizinisches Präparat empfohlen, das dann in der Regel 2x im Abstand von 5-6 Woche einzunehmen ist, oder eine Mischung der in Frage kommenden biologischen Wirksubstanzen (z. B. Candipara plus).

## **Störung der Darmflora in Richtung ungünstiger Verdauung von Eiweißstoffen**

mit Bildung giftiger, die Darmschleimhaut, die Leber und das Gehirn belastender Abbaustoffe.

Im Einzelnen fallen folgende Stoffe auf:

- Indol
- Mercaptan

## **Belastung der Regulationssysteme durch unerwünschte Darmkeime**

- Dyspepsie-Coli

## **Verdacht auf eine Störung der Aufnahme von Fructose und/oder Sorbit aus dem Darm ins Blut („Fructoseintoleranz“, „Sorbitintoleranz“).**

Da diese Transportstörungen häufig gekoppelt auftreten und gleichzeitig die Zufuhr von Sorbit die Aufnahme von Fructose bremst, müssen immer beide Störungen ausgeschlossen werden: Die endgültige Aussage darüber ergibt der Wasserstoffatmetest. Siehe beigefügte Information.

## **Starke Belastung der Regulationssysteme durch Übersäuerung des Bindegewebes**

Die Meidung unverträglicher Lebensmittel führt zu einer wesentlichen Entlastung des Darms (weniger Gärung) und damit zu einer deutlichen Verminderung der Säuren-Belastung des Bindegewebes. Gleiches gilt für die Behandlung einer Hefepilzinfektion des Darms. Neben der entsprechenden Nahrungsumstellung ist die **Zufuhr von Basenmitteln (möglichst nicht in Pulverform)** dringend zu empfehlen. Weiter sind auch basische Bäder und Wickel sehr empfehlenswert. **Bitte beachten Sie, dass ein Übermaß an Ballaststoffen** (allzu viel und allzu grobes Brot, Rohkost) von vielen Patienten nicht aufgeschlossen werden kann, was wiederum die Gärung und damit die Belastung des Säurebasenhaushalts fördert.

## **Keine eindeutigen Hinweise**

auf eine Störung der Energiebildung in den Mitochondrien der Zellen (Mitochondropathie)

## Belastung der Regulationssysteme durch übermäßige Bildung von Stickoxid

### (NO)

Bitte beachten Sie die ausführliche Beschreibung gegen Ende des Gesamtbefundes. Eine wesentliche Maßnahme ist die hochdosierte Gabe von Vitamin B12, Magnesium, Omega-3-Fettsäuren und anderen wichtigen Nährstoffen.

Erhöhte Bildung von Stickoxid (so genannter Nitrostress) kommt insbesondere bei ständigen Problemen im Bereich der Wirbelsäule (insbesondere Halswirbelsäule) vor. Sollten hier – auch nur mäßig ausgeprägte – Beschwerden bestehen, ist neben der verordneten Medikation (s.o.) eine osteopathische Behandlung anzustreben, die in der Regel bessere Ergebnisse zeitigt als z. B. Massagen.

Dies ist umso wichtiger, als ein wesentliches Problem des Nitrostress eine **Verstärkung im Bereich einer möglichen Histaminintoleranz** oder aber auch bei anderen Verdauungsproblemen einschließlich Nahrungsmittelüberempfindlichkeiten nach sich zieht.

## Belastung der Regulationssysteme durch vermehrte Belastung mit oder durch Überempfindlichkeit auf Schwermetalle/Radionuklide

getestet wurden folgende Substanzen/Gemische.

Auffällige Belastungen sind **so markiert**.

<b>Aluminium</b> <b>Amalgam</b> Antimon <b>Arsen</b> Barium 131 Beryllium <b>Blei</b> Brom Cäsium 137	Cer Chlor Chrom Gold Jod 131 <b>Kadmium</b> Kobalt Kobalt 60 Kupfer	Mangan Molybdän Neodym Nickel Palladium Platin <b>Quecksilber</b> Radium 226 Radon222 Rhodium	Silber Strontium 90 Technetium 99 Tantal Titan Thallium Vanadium Wismut Wolfram Zinn Zirkonium
---	---	--	--

Die entsprechenden Quellen zu beschreiben sprengt die Möglichkeiten dieser Befundung. Bitte informieren Sie sich z.B. unter [www.wikipedia.de](http://www.wikipedia.de) unter dem entsprechenden Stichwort.

Bitte beachten Sie, dass jeder Mensch ein gewisses Muster oder Spektrum von Giftstoffen aus der Umwelt (Luft, Wasser, Nahrung oder auch Zahnmetallen) speichert. **Nicht jede dieser Belastungen hat auch Krankheitswert.**

Aufgrund der Hierarchisierung innerhalb des getesteten Belastungsspektrums

(Lebensmittelunverträglichkeiten/Darmlastungen/sonstige Belastungen) ergibt sich:

die Schwermetallbelastungen haben eine deutlich belastende Funktion für die Gesamtregulationsfähigkeit des Körpers. **Spezielle entgiftende Maßnahmen sind anzustreben.**

Die Entfernung eventuell vorhandener Amalgamfüllungen unter entsprechenden Vorsichts- und Entgiftungsmaßnahmen erscheint angebracht.

Um eine möglichst gute Entgiftung zu gewährleisten ist ausreichende Flüssigkeitszufuhr (2-3 Liter Wasser/Tee pro Tag), ausreichend Bewegung, Sauna und ähnliches zu empfehlen.

Darüber hinaus können verschiedenen pflanzliche und/oder homöopathische Mittel zu Einsatz kommen (siehe Einnahmeplan), welche die Ausleitungsorgane Niere und Leber, v.a. aber das Lymphsystem anregen sollen. Der Einsatz und die Auswahl der Mittel richten sich immer nach dem aktuellen Testbefund der Medikation.

**Folgende Lebensmittel helfen Ihrem Körper bei der Entgiftung durch ihren hohen Gehalt an Schwefelverbindungen:**

Spinat, Knoblauch, Lauch, Zwiebel, Schalotten, Blumenkohl, Brokkoli, Grünkohl, Brunnenkresse, Radieschen. Sofern keine Unverträglichkeit vorliegt, ist es durchaus ratsam, diese vermehrt in den Speisezetteln aufzunehmen.

**Bei einer Belastung durch Aluminium** empfiehlt sich natürlich auch die Vermeidung von aluminiumhaltigen Deodorants. Ein von mir persönlich und in der Familie verwendetes Produkt ist das „Deodorant von RINGANA siehe Bestellformular oder [www.ringana.com/36840](http://www.ringana.com/36840)

## Belastung der Regulationssysteme durch Viren

getestet wurden folgende Substanzen

Auffällige Belastungen sind **so markiert.**

<b>Adenoviren</b> Coxsackie A2 Coxsackie A7 Coxsackie B1 Coxsackie B2 Coxsackie B3	Coxsackie B4 Coxsackie B5 Coxsackie B6 Cytomegalie Dengue-Fieber <b>Epstein-Barr-Virus</b>	FSME-Virus Hepatitis A-Virus Hepatitis B-Virus Hepatitis C-Virus Herpes simplex <b>Herpes zoster</b> HIV-Virus	Masern Mumps Papilloma-Virus Polio-Virus Röteln Virus-Grippe (Influenza) Windpocken
---	---	--	---

## Belastung der Regulationssysteme durch Bakterien

getestet wurden folgende Substanzen

Auffällige Belastungen sind **so markiert.**

Bordetella pertussis (Keuchhusten) <b>Borrelien</b> Brucellen Campylobacter Chlamydien Citrobacter Clostridium cadaveris Clostridium difficile Clostridium paraput Haemophilus influenzae Helicobacter	Klebsiellen Legionellen Leptospiren Listerien Lues (Treponema pallidum) Meningokokken Mycobacterium tuberculosis Mycoplasmen Neisserien (Gonorrhoe) Nocardien	Proteus mirabilis Proteus rettgeri Proteus vulgaris Pseudomonas aeruginosa Rickettsien Ruhr Salmonella enteritidis Salmonella paratyphi Salmonella typhimurium Serratien	Shigella dysenteriae Shigella sonnei Staphylokokkus albus Staphylokokkus aureus <b>Streptokokkus haemolyticus</b> Streptokokkus pneumoniae Streptokokkus viridans Typhus Yersinien
--	--	---	--

Bitte beachten Sie, dass jeder Mensch ein gewisses Muster oder Spektrum Belastungen mit Viren, Bakterien etc. aufweist. Eine Markierung in der Tabelle bedeutet nicht, dass Sie diesen Keim noch in sich tragen oder gar daran aktuell akut erkrankt sind. Nicht jede dieser Belastungen hat also Krankheitswert. Welche davon als stärker belastend eingestuft werden müssen, lässt sich oft erst nach einer (bioenergetischen) Behandlungsphase mit Stabilisierung des Immunsystems, ev. auch Gabe so genannter Nosoden bzw. nach einer Phase allgemeiner Entlastung und damit auch Entgiftung im Rahmen einer Nachtestung festlegen.

## Zusammenfassende Beurteilung Viren und Bakterien

Innerhalb des getesteten Gesamtbelastungsspektrums haben

Epstein-Barr-Viren, Borrelien

eine herausragende Bedeutung für Immunsystem und Gesamtregulation des Körpers. Die anderen auffälligen Belastungen scheinen im Augenblick eher nebensächlicher Natur.

## **Bedarf an Medikamenten, Vitaminen, Spurenelementen, Mineralstoffen etc.**

Hier ist nicht gemeint, dass Mängelstände vorliegen! Gemeint ist der bei der Testung auffallende aktuelle und funktionale Mehrbedarf Ihres Körpers. Dies ist nicht gleich zu setzen mit einem Ergebnis einer Blutuntersuchung! Diese kann dabei durchaus normale Werte ergeben.

- **Bitte beachten Sie:** aktuell schon eingenommene Vitalstoffpräparate verändern logischerweise das Testergebnis, so dass nachfolgend der darüber hinaus gehende Bedarf festgestellt wird. Zur weiteren Einnahme der schon eingenommenen Präparate und deren Dosierung kann - von Ausnahmen abgesehen - keine Aussage gemacht werden.
- **Den hier angeführten Wirkbeschreibungen der Stoffe liegen u.a. folgenden Quellen zugrunde:** „Health claim“-Verordnung der EU-Kommission 2012: Für diejenigen Stoffe, für die so genannte Health Claims von der EU definiert sind, wurden ausschließlich dies hier aufgeführt, auch wenn in der einschlägigen Fachliteratur auch weitere Funktionen beschrieben sind.

Für Stoffe ohne definierte Health Claims der EU-Kommission wurden Aussagen in einschlägigen Fachbüchern sowie Studienbeschreibungen u.a. in [www.pubmed.gov](http://www.pubmed.gov) und Medikamentenbeschreibungen in ROTE LISTE zugrunde gelegt.

### **Fachliteratur:**

Burgerstein: Handbuch Nährstoffe, Prof. Dr. Bäßler: Vitaminlexikon, Bergold u.a.: Biochemie des Menschen, Uwe Gröber: Orthomolekulare Medizin, Uwe Gröber: Arzneimittel und Mikronährstoffe: Medikationsorientierte Supplementierung, Fintelmann u.a.: Phytotherapie Manual, Niestroy: Praxis der Orthomolekularen Medizin: Physiologische Grundlagen und Therapie mit Mikro-Nährstoffen, Volker Rusch: Bakterien, Freunde oder Feinde

## **Folgende Einzelstoffe fallen bei der Testung als nicht ausreichend vorhanden bzw. als vermehrt bedürftig auf:**

- **Lacto- und Bifidusbakterien:** sie stellen die Hauptmenge unserer „freundlichen“ Darmbakterien. Ihnen werden Funktionen bei der Steuerung des Abwehrsystems sowie der Auskleidung und der Ernährung der Darmschleimhaut zugeschrieben.
- **Roter Ginseng:** in der einschlägigen Fachliteratur werden u.a. folgende Wirkungen beschrieben: immunmodulierend, Verbesserung von Stimmungslage, Stressresistenz und Konzentration.
- **Oregano-Öl:** in der einschlägigen Fachliteratur werden u.a. folgende Wirkungen beschrieben: antibakteriell, antimykotisch und entzündungshemmend, verdauungsfördernd, krampflösend, immunmodulierend.
- **Shitake:** In der Traditionellen chinesischen Medizin als Heilpilz verwendet.
- **Calcium:** Calcium trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel und zu normaler Muskelfunktion sowie zu einer normalen Signalübertragung zwischen den Nervenzellen bei. Calcium wird für die Erhaltung normaler Knochen und Zähne benötigt. Calcium hat eine Funktion bei der Zellteilung und – spezialisierung. Calcium trägt zu einer normalen Blutgerinnung bei.
- **Magnesium:** Magnesium trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Magnesium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und psychischer Funktionen bei. Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion und zur Erhaltung normaler Knochen und Zähne bei. Magnesium trägt zum Elektrolytgleichgewicht und zu einer normalen Eiweißsynthese bei. Magnesium hat eine Funktion bei der Zellteilung.
- **Zink:** Zink trägt zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel und Kohlenhydrat-Stoffwechsel und Eiweißsynthese bei. Zink trägt zu einer normalen kognitiven Funktion und normaler Sehkraft bei. Zink trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Zink trägt zur Erhaltung normaler Haut, Knochen, Haare und Nägel bei. Zink trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.
- **Selen:** Selen trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Selen trägt zur Erhaltung normaler Haare und Nägel bei. Selen trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems und der Schilddrüse bei

- **Silizium:** Bestandteil unseres Bindegewebes. In der einschlägigen Fachliteratur werden u.a. folgende Wirkungen beschrieben: gewebestraffend, entgiftend wirkend u.a. auf Aluminium.
- **Vitamin B1:** Thiamin (Vitamin B1) trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und zur normalen psychischen Funktion bei. Thiamin (Vitamin B1) trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel und zu einer normalen Herzfunktion bei.
- **Vitamin B5:** Pantothersäure (Vitamin B5) trägt zu einer normalen Synthese und zu einem normalen Stoffwechsel von Steroidhormonen, Vitamin D und einigen Neurotransmittern bei. Pantothersäure (Vitamin B5) trägt zu einer normalen geistigen Leistung bei. Pantothersäure (Vitamin B5) trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.
- **Vitamin B 6:** Vitamin B6 trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und zu einer normalen psychischen Funktion bei. Vitamin B6 trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zur Regulierung der Hormontätigkeit bei. Vitamin B6 trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung und zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Vitamin B6 trägt zu einem normalen Homocystein-, Eiweiß- und Glycogenstoffwechsel bei.
- **Vitamin B12:** Vitamin B12 trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und zu einer normalen psychischen Funktion bei. Vitamin B12 trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Vitamin B12 trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung und zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Vitamin B12 trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zu einem normalen Homocysteinstoffwechsel bei. Vitamin B12 hat eine Funktion bei der Zellteilung und trägt zu einer normalen Bildung roter Blutkörperchen bei.  
Idealerweise sollte man Vitamin B12 in Form von Methylcobolamin oder Adenosylcobolamin eingenommen werden, da diese nicht im Stoffwechsel erst aktiviert werden müssen
- **Vitamin C:** Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems während und nach intensiver körperlicher Betätigung bei. Vitamin C trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Knochen und der Haut sowie für eine normale Knorpelfunktion bei. Vitamin C trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und zur normalen psychischen Funktion bei. Vitamin C erhöht die Eisenaufnahme.
- **L-Carnitin,** Eiweißbaustein (Aminosäure): in der einschlägigen Fachliteratur werden u.a. beschrieben: Transport von Fettsäuren durch die Membran der Mitochondrien, Beteiligung an Funktionen der Entgiftung von Mitochondrien und der Leberzellen.
- **L-Glutamin,** Eiweißbaustein (Aminosäure): in der einschlägigen Fachliteratur werden u.a. beschrieben: ist Bestandteil des Entgiftungs- und Zellschutzmoleküls Glutathion, ist unmittelbarer Energielieferant für weiße Blutkörperchen und Darmschleimhautzellen, trägt zur Stabilisierung des Blutzuckers bei, ist Ausgangsstoff für die Bildung von Gamma-Aminobuttersäure, die eine beruhigende Wirkung auf Gehirnzellen ausübt.
- **L-Tyrosin,** Eiweißbaustein (Aminosäure): in der einschlägigen Fachliteratur werden u.a. beschrieben: Ausgangspunkt für die körpereigene Bildung der Hormone Adrenalin, Noradrenalin und Dopamin, des Hautpigments Melanin und des Schilddrüsenhormons Thyroxin.
- **Chlorella-Alge:** in der einschlägigen Fachliteratur werden u.a. beschrieben: bindende Wirkung von Schwermetallen im Darm
- **Coenzym Q10:** auch Ubichinon genannt, in der einschlägigen Fachliteratur werden u.a. beschrieben: beteiligt an Energieproduktion in den Zellen und am Schutz der Zellen vor oxidativem Stress.

## Wichtige Hinweise zur Umsetzung der Therapieempfehlungen

Nach der Beschreibung derjenigen Stoffe, die nach dem Testungsergebnis geeignet sind, Ihren Gesundheitszustand positiv zu beeinflussen, kommt es nun darauf an, Ihnen bei der Auswahl geeigneter Präparate und Produkte behilflich zu sein. Apothekenpflichtige bzw. verschreibungspflichtige Präparate sind im Folgenden als solche gekennzeichnet und sind naturgemäß ausschließlich über Apotheken zu beziehen.

Ganz anders verhält es sich bei Vitaminen, Spurenelementen und verschiedenen Naturstoffen, die im Nahrungsergänzungsmittel bezeichnet werden. Hier gibt es einen großen und unüberschaubaren Markt. Hier konkrete Empfehlungen zu geben, mit welchen Präparaten von welchen Firmen die beschriebene erhöhte Nährstoffzufuhr durchgeführt werden kann, ist nicht möglich.

Im Rahmen meiner Marktübersicht sind mir Hersteller solcher Nahrungsergänzungsmittel bekannt, aus deren Produktpalette Sie sich die empfohlenen Nährstoffe zusammenstellen können. Es sind dies Firmen wie GSE, Kyberg, Life Light, Orthotherapia, pure encapsulations, RINGANA, Symbiopharm, Tisso und andere. Deren Produkte entsprechen den hohen Qualitätsstandards, die allgemein von orthomolekularen Präparaten gefordert werden. Diese Hersteller-Auflistung erhebt keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit. Die Nicht-Nennung einer Firma bedeutet nicht eine Herabwürdigung einer Firma oder deren Produkte. Ihr Therapeut wird Sie in dieser Hinsicht beraten können, ebenso Ihr Apotheker.

Im Übrigen dienen Nahrungsergänzungsmittel nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und Lebensweise. Sie sollten kühl, trocken und v.a. außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahrt werden.

Aus meiner ärztlichen Praxis und der Erfahrung in der Orthomolekularen Medizin heraus habe ich für die Fa. SIMONDO Gesundheitsservice GbR eine Präparateserie entwickelt. Auch diese SIMONDO plus Serie ist geeignet, die beschriebenen Nährstoffempfehlungen abzudecken. Nach der folgenden Auflistung der apothekenpflichtigen Präparate sind die für Sie in Frage kommenden Produkte aus der genannten Serie aufgelistet und als solche gekennzeichnet.

Die später folgende Einnahmeempfehlung ist aufgeteilt in Darmpräparate, sonstige Produkte aus der Apotheke sowie Nahrungsergänzungen, letztere beispielhaft die Geeigneten aus der SIMONDO plus Serie. Natürlich können Sie auch Produkte anderer Marktanbieter mit den empfohlenen Nährstoffen entsprechend ggf. therapeutischer Empfehlung bzw. Apothekerempfehlung verwenden.

Sofern Sie die von mir entwickelte Produktserie anwenden wollen, ergibt sich zusammen mit den apothekenpflichtigen Präparaten folgender Behandlungsvorschlag und nachfolgend der Einnahmeplan – sprechen Sie diesen auch mit ihrem Therapeuten ab.

Die Inhaltsstoffe der einzelnen Produkte von Simondo Gesundheitsservice® GbR können Sie im Internet unter [www.simondo.de/download/broschuere.pdf](http://www.simondo.de/download/broschuere.pdf) einsehen. Diese Inhaltsstoffangaben können Ihnen dabei helfen, geeignete Präparate anderer Hersteller zu finden.

## Behandlungsvorschlag

- Behandlung von Mundhöhle und Speiseröhre durch **Öl-Ziehen** mit **RINGANA Zahnöl** über mindestens sechs Wochen (mindestens 2 Flaschen des Öls in Kombination mit Spülen/Gurgeln/Schlucken von reinem **Aloe-Gel** (z.B. Fa. FLP, Achtung: enthält Zitronensäure) → beides über Fa. Simondo Gesundheitsservice zu beziehen. Alternativ zum Aloe-Gel ist auch der **Muttersaft des Granatapfels** geeignet (in Bioläden zu beziehen)
- **Candipara plus** (Simondo® Gesundheitsservice): Selen für normale Funktion des Immunsystems und Zellschutz vor oxidativem Stress Zusätzlich enthalten: Shitaakepulver, Grapefruitkernextrakt, Lapacho- und Oreganumpulver, sibirischer Ginseng, Walnusschalenpulver, Cellulase. Oder ein anderes Präparat mit entsprechendem Wirkstoffgehalt.
- **Friendly flora plus** (Simondo® Gesundheitsservice): Biotin für die Schleimhäute und Darmschleimhaut **Zusätzlich enthalten:** 5 Stämme Darmbakterien, L-Glutamin und Cellulase. Biotin trägt bei zur Erhaltung normaler Haut und Schleimhäute, normaler Funktion des Energiestoffwechsels, des Nervensystems und psychischer Funktionen. Oder ein anderes Präparat mit entsprechendem Wirkstoffgehalt

- **Basen plus** (Simondo® Gesundheitsservice) Für Säure-Basenhaushalt, Elektrolytgleichgewicht, Energiestoffwechsel, Knochen- und Muskelfunktion  
Magnesium trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei. Calcium wird für die Erhaltung normaler Knochen benötigt. Calcium und Magnesium tragen zu einer normalen Muskelfunktion und zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Magnesium trägt zum Elektrolytgleichgewicht bei.  
Oder ein anderes Präparat mit entsprechendem Wirkstoffgehalt
- **Chlorella 400** (Simondo® Gesundheitsservice): Natürliche Nahrungsergänzung, unterstützt den normalen Ausscheidungsprozess. Verkapseltes Pulver.  
Oder ein anderes Präparat mit entsprechendem Wirkstoffgehalt
- **Coenzym Q10 100 mg** (Simondo® Gesundheitsservice) : für normale Energiebildung und normalen Zellschutz  
Oder ein anderes Präparat mit entsprechendem Wirkstoffgehalt
- **Silizium pro** (Simondo® Gesundheitsservice): Zink, Selen sowie Vitamine und Spurenelemente für normalen Säure-Basen-Haushalt, normale Funktion des Immunsystems, Erhaltung normaler Haut, Haare und Nägel, für normalen Energiestoffwechsel und Schutz der Zellen vor oxidativem Stress  
Zusätzlich enthalten: Silizium, MSM und die Eiweißbausteine L-Lysin, L-Prolin, L-Cystein, L-Arginin, L-Methionin  
Zink trägt zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel bei. Zink, Selen und Vitamin C zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Zink, Selen und Biotin tragen zur Erhaltung normaler Haut bei. Zink und Selen tragen zur Erhaltung normaler Nägel bei. Zink, Selen und Biotin tragen zur Erhaltung normaler Haare bei. Zink, Selen und Vitamin C tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Haut bei. Vitamin C, Biotin und Pantothenensäure tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.  
Oder ein anderes Präparat mit entsprechendem Wirkstoffgehalt
- **Stoffwechsel plus** (Simondo® Gesundheitsservice): Vitamine und Spurenelemente für Energiestoffwechsel, Schutz vor oxidativem Stress, normale Funktion von Psyche, Nervensystem, Immunsystem sowie zur Erhaltung normaler Haut und Nägel  
Zusätzlich enthalten: die Eiweißbausteine (Aminosäuren) L-Carnitin, L-Glutamin, L-Tyrosin, L-Taurin  
Vitamine B1, B3, B6, C und Biotin sowie Mangan tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Vitamine B5, B6, B12 sowie Folat tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Vitamine B2, E und C sowie Zink, Selen und Mangan tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Vitamine B1, B6, B12, C, Folat und Biotin sowie Magnesium tragen zur normalen psychischen Funktion bei. Vitamine B6, C und Biotin sowie Magnesium tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei. Vitamine A, B6, B12 und Folat sowie Zink und Selen tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Zink und Selen tragen zur Erhaltung normaler Haare und Nägel bei. Vitamin A trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei. Vitamin A und Zink tragen zur Erhaltung normaler Haut bei. Vitamin A trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft bei.  
Oder ein anderes Präparat mit entsprechendem Wirkstoffgehalt
- **Vitamin B12** (Simondo® Gesundheitsservice): Vitamin B12 in Form des Methylcobolamin für normale psychische Funktion und normale Funktion von Nervensystem und Immunsystem sowie für normalen Energiestoffwechsel. Vitamin B12 trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Vitamin B12 trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei. Vitamin B12 trägt zu einer normalen psychischen Funktion bei. Vitamin B12 trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung und zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.  
Oder ein anderes Präparat mit entsprechendem Wirkstoffgehalt

### **Weitere Abklärungsmöglichkeiten:**

- Wasserstoffatmeteste zur Differenzierung ob eine echte Aufnahmestörung von Kohlenhydraten vorliegt oder „nur eine einfache Unverträglichkeit“.  
➔ speziell Test auf Fructoseintoleranz (möglichst auch auf Sorbit, da beide sehr häufig gekoppelt auftreten)
- Bestimmung der Diaminoxidase (DAO) im Blut zum Ausschluss einer Abbaustörung des Histamins bei hier nachgewiesener Überempfindlichkeit auf Histamin.  
Bei Vorliegen einer Abbaustörung wäre die Problematik einer Histaminüberempfindlichkeit noch erheblich bedeutsamer für Ihr Krankheits- und Beschwerdebild.

## **Wichtiger Hinweis zu möglichen Erstreaktionen im Rahmen der Ernährungsumstellung und der medikamentösen Behandlung**

Durch die **Ernährungsumstellung** allein kann es zu Reaktionen in Ihrem Körper kommen. Dies kann sich **in seltenen Fällen** sogar in einer leichten Verschlimmerung Ihrer Beschwerden äußern, die jedoch nach einigen Tagen wieder verschwunden sein sollte.

Wenn sie einige Tage die unverträglichen Lebensmittel gemieden haben und dann gröbere Diätfehler machen, so ist relativ häufig eine sehr deutliche Reaktion zu verspüren (Verstärkung Ihrer vorbestehenden Beschwerden). Dies sollte Sie nicht entmutigen, denn das ist eine normale Reaktion. Meiden Sie weiterhin die als unverträglich markierten Lebensmittel und Stoffe.

Die Einnahme von Darmmedikamenten – egal ob pilzabtötendes Nystatin oder darmflora-aufbauende Medikamente wie Prosymbioflor, Mutaflor oder Friendly flora plus beantwortet der Darm gelegentlich anfangs mit vermehrtem Grummeln, ev. auch vorübergehendem Durchfall (1-3 Tage) und auch Blähungen. Diese Reaktionen sollten innerhalb weniger Tage vorüber gehen. Falls dies nicht der Fall sein sollte, setzen Sie bitte das entsprechende Präparat vorübergehend ab und wenden Sie sich bitte an Ihre Therapeutin oder Ihren Therapeuten – oder auch an Dr. Dörfler direkt.

Meistens ist ein weiteres Einschleichen mit niedrigerer Dosierung möglich.

## **Wichtiger Hinweis zum Einnahmeplan**

Der nachfolgende Plan berücksichtigt nur den aktuell bei der Testung bestimmten **Mehrbedarf an Vitalstoffen** sowie die **Medikation für den Darm** (Pilzreduktion / Aufbau der Darmflora).-

Bezüglich der Vitalstoffe ist es nur sehr begrenzt möglich, aktuell schon eingenommene Präparate zu berücksichtigen (nicht zuletzt wegen nicht bekannter Zusammensetzung der Produkte).

**→ Gehen Sie jedoch davon aus, dass die angegebenen Präparate einen zusätzlichen Mehrbedarf repräsentieren.**

Besprechen Sie mit Ihrem Therapeuten, was von den bisherigen Präparaten weiter eingenommen werden soll. (siehe auch eventuelle Empfehlungen weiter unten)

Eine schulmedizinisch notwendige Tabletteneinnahme (z. B. für Diabetes, Herz, Schilddrüse, Bluthochdruck, Blutgerinnung, Hormonersatz etc.) sollte in jedem Fall unverändert weiter eingenommen werden.

**→ allerdings kommt es oft vor, dass im Rahmen der Gesamtverbesserung eine Verminderung der Dosierung möglich werden kann.**

**Dies trifft vor allem dann zu, wenn eine deutliche Gewichtsabnahme erfolgt.**

**→ Dann sind in aller Regel die Mengen von Blutdruck- und Blutzuckermedikament zu verringern. Dies jedoch immer in Absprache mit Ihrem behandelnden Arzt !**

**Bitte beachten Sie weiterhin:** Aktuell schon eingenommene Vitalstoffpräparate verändern logischerweise das Testergebnis bezüglich des Nährstoffbedarfs. Zur weiteren Einnahme der schon eingenommenen Präparate und deren Dosierung kann nur begrenzt eine Aussage gemacht werden. Diese finden Sie eventuell am Ende des Einnahmeplans. **Sprechen Sie dies jedoch immer auch mit Ihrem Therapeuten ab.**

## **Kontrolltestung**

### **Dringend zu empfehlen nach ca. 2-3 Monaten**

In aller Regel ist durch Entlastung des Darms und des gesamten Organismus sowie durch die begleitenden therapeutischen Maßnahmen (Darmaufbau, Vitalstofftherapie) festzustellen, dass **sehr viele der bisher unverträglichen Lebensmittel wieder verträglich** sein dürften.

Bitte geben Sie dabei an, **welche Ihrer Beschwerden gebessert** sind, bzw. was Sie weiterhin plagt.

Wenn Sie die von mir entwickelte Produktserie anwenden, ergibt sich zusammen mit den apothekenpflichtigen Präparaten folgender **Behandlungs- und Einnahmeplan**.

<b>Name des Präparates oder der Substanz</b>	früh	mittags	abends
<b>Darmpräparate</b> => bitte unbedingt Aufeinanderfolge der Präparate beachten (siehe Hinweistext auf vorheriger Seite! Einnahmezeitpunkt siehe Beipackzettel)			
<b>Ölziehen mit Ringana Zahnöl über mindestens 6 Wochen (=2 Flaschen Öl)</b> <b>plus Aloe-Gel</b> (das Aloe Gel nicht bei Problemen mit Zitronensäure) <b>→ oder: Ölziehen mit Ringana Zahnöl über mindestens 6 Wochen (=2 Flaschen Öl)</b> <b>plus Granatapfelmutteraft</b> wie unter „Pilzbelastung“ beschrieben			
<b>Candipara plus 120</b> empfohlene Anwendungsdauer bis zur Nachtstung <b>Ansteigende Dosierung:</b> 1 Woche lang 2x1 Kps. täglich einnehmen, danach 2x2 Kps. täglich einnehmen.			
Nach 2 Wochen beginnen mit <b>Friendly flora plus</b> empf. Anwendungsdauer bis Nachtstung	1	0	1
<b>Nahrungsergänzungen und sonstige Präparate</b> => sofort zu beginnen			
<b>Basen plus Kps. vor dem Essen</b> empfohlene Anwendungsdauer bis zur Nachtstung Anfangsdosierung: Nach 4 Wochen zurück auf	2 2	2 0	2 2
<b>Silizium pro zum Essen</b> empfohlene Anwendungsdauer bis zur Nachtstung	1	0	1
<b>Stoffwechsel plus zum Essen</b> empfohlene Anwendungsdauer bis zur Nachtstung Anfangsdosierung: Nach 4 Wochen zurück auf	2 2	2 0	2 2
<b>Vitamin B 12 Kps. zum Essen</b> empfohlene Anwendungsdauer bis zur Nachtstung Anfangsdosierung: nach 2 Wochen zurück auf	1 1	1 0	1 0
<b>Erst nach 3 Wochen Einnahme</b> der oben aufgeführten Präparate beginnen Sie mit den nachfolgend aufgeführten Präparaten:			
<b>Chlorella 400 Kps. zum Essen</b> 2 Tage 2x1 Kps., 2 Tage 3x3 Kps., 3 Tage Pause, dann wieder von vorne beginnen empfohlene Anwendungsdauer bis zur Nachtstung			
<b>Coenzym Q10 100 mg zum Essen</b> empfohlene Anwendungsdauer bis zur Nachtstung	1	0	0

Mit den besten Wünschen für Ihre Genesung

Dr. med. Siegfried Dörfler

(gültig ohne Unterschrift)