



Labordiagnostik

CTL & Ortholabor GmbH
Anemonenweg 3a
26160 Bad Zwischenahn

Ärztliche Leitung:
Siegfried Scholz
Befundvalidierung:
Andrea Cunningham

Therapeutenbetreuung und Seminare

Ralf Meyer
Fröhnstraße 2
66954 Pirmasens
Telefon: 0 63 31 / 239 20 14

PERSÖNLICHER BEFUND VON

Hannelore Musterfrau
Geb.-Datum: 16.04.1961

IM AUFTRAG VON PRAXIS

Dr. med. Ralf Mustermann

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

Sie weisen gegen 28 Nahrungsmittel IgG-Antikörper auf und sollten auf diese in den nächsten Monaten verzichten.

Reaktionsstärke 4

Kefir, Kuhmilch (roh), Labkäse, Macadamianuss, Mandel, Milch (gekocht), Ricotta, Sauermilchprodukte, Schafsmilch/ -käse, Ziegenmilch/-käse

Reaktionsstärke 3

Haselnuss, Kiwi, Oktopus, Paranuss

Reaktionsstärke 2

Aloe Vera, Bäcker-/Bierhefe, Cashewkern, Halloumi, Ingwer, Nori-Rotalge, Sellerieknolle, Tintenfisch, Weizen

Reaktionsstärke 1

Ananas, Aspergillus niger, Brokkoli, Chili Cayenne, Roggen

Legende

HS = Harnsäure **F** = Fruktosehaltig **Ei** = Eisenhaltig **L** = Laktosehaltig
G = Glutenhaltig **A** = Aspergillus niger **H** = Histaminhaltig **B** = Basisch
S = Säurebildend **E** = Eiweißlieferant **GI** = hohe(r) glykämische/r Last/Index
O = mehr Omega-6 als Omega-3 **KH** = Kohlenhydratreich

Alphabetische Liste der getesteten Nahrungsmittel

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

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
Erbse	E,S,Gi,Hs,KH					Jakobsmuschel	E,S				
Erdbeere	B,F,H					Johannisbeere	B,F				
Erdnuss	A,S,H					Kabeljau	E,S				
Esskastanie	B,Gi					Kaffee	A,S,Hs				
Feige	B,Gi,F,KH					Kakaobohne	S,Gi,H,KH				
Feldsalat	B					Kaktusfeige	B,Gi,F,KH				
Fenchel	B					Kalbfleisch	E,S,Hs,O				
Foniohirse	Gi,KH					Kamelmilch	E,S,L				
Forelle	E,S					Kamille	B				
Gans	E,S,Hs,O					Kamut	S,G,Gi,Ei,KH				
Garnele	E,S,Hs,H					Kaninchen	E,S,Hs,O				
Gartenkresse	B					Kapern	B				
Gänse-Ei	E,S					Kardamom	B,Gi,KH				
Gerste	E,A,S,G,Gi					Karotte	B				
Gluten	E,S,G,Gi,KH					Karpfen	E,S				
Granatapfel	B,F					Kartoffel	B,Gi,KH				
Grapefruit	B,F,H					Kefir	E,S,L				
Grünkohl	B					Kerbel	B				
Guarkernmehl	E,S,Gi,KH					Kichererbse	E,S,Hs				
Guave	B,Gi,F,KH					Kirsche	B,F				
Gurke	B					Kiwi	B,Gi,F,H,KH				
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,Hs,O					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,O					Kümmel	B				
Hirse	E,S,Gi,KH					Kürbis	B,Gi,KH				
Honig	S,Gi,F,KH					Kürbiskerne	B				
Honigmelone	B,Gi,F,KH					Labkäse	E,S,L,H				
Huhn	E,S,Hs,Ei,O					Lachs	E,S				
Hummer	E,S,Hs,H					Lamm	E,S,Hs,Ei,O				
Ingwer	S					Lauch	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
Lavendel	B					Papaya	B,Gi,F,KH				
Leinsamen	E,S					Paprikagewürz	B				
Liebstöckel	B					Paprikaschote	B				
Limette	B,Gi,F,KH					Paranuss	E,S				
Linse	E,S,Gi,Hs,KH					Pastinake	B,Gi,KH				
Litschi	B,Gi,F,KH					Pektin	Gi,KH				
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,KH					Pfifferling	E,S,H				
Majoran	B					Pfirsich	B,Gi,F,KH				
Makrele	E,S					Pflaume	B,Gi,F,KH				
Mandarine	B,Gi,F,H,KH					Piment	B,Gi,KH				
Mandel	E,A,S					Pinienkerne	E,S				
Mango	B,Gi,F,KH					Pistazie	E,A,S,H				
Mangold	B					Preiselbeere	B,F				
Maniok (Wurzel)	Gi,KH					Quinoa	E,S,Gi				
Marone	S					Quitte	B,Gi,F,KH				
Meerrettich	B					Radicchio	B				
Miesmuschel	E,S,Hs,H					Radieschen/ Rettich	B				
Milch (gekocht)	E,S,L					Red Snapper	E,S				
Mirabelle	B,Gi,F,KH					Reh	E,S,Hs,Ei,O				
Mohn						Reis	E,S,Gi				
Mungobohne	E,S,Hs					Rhabarber	B,F				
Muskatnuss	B					Ricotta	E,S,L				
Muskraut	B					Rind	E,S,Hs,Ei,O				
Nektarine	B,F					Roggen	E,A,S,G				
Nelke	B					Rohrzucker	S,Gi,KH				
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,KH					Rote Beete	B,Gi,KH				
Oregano	S					Rotkohl	B				
Pangasius	E,S					Römischer Salat	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
Rucola	B					Tapioka	Gi,KH				
Safran	B					Tee (grün)	B				
Salbei	B					Tee (schwarz)	B				
Sanddorn	B,F					Teff	E,Gi,Ei				
Sardellen	E,S					Thunfisch	S				
Sardine	E,S					Thymian	S				
Sauermilchprodukte	E,S,L					Tintenfisch	S				
Schafsmilch/ -käse	E,S,L					Tomate	B,H				
Schellfisch	E,S					Topinambur	B				
Schnittlauch	B					Traganth					
Scholle	E,S					Traube/Rosine	B,Gi,F,KH				
Schwein	S,Hs,H,Ei,O					Truthahn/Pute	E,S,Hs,Ei,O				
Schwertfisch	E,S					Vanille	S,Gi,KH				
See-/Wolfsbarsch	E,S					Vollei	E,S				
Seehecht	E,S					Wacholder	B,Gi,KH				
Seelachs	E,S					Wachtel	E,S,Hs,O				
Seeteufel	E,S					Wachtel-Ei	E,S				
Seezunge	E,S					Walnuss	E,A,S				
Sellerieknolle	B					Wassermelone	B,Gi,F,KH				
Senfkorn	B					Weinblätter	B				
Sesam	E,A,S,H					Weißkohl	B				
Shiitake	E,S					Weizen	E,A,S,G,Gi				
Soja-Bohne	E,A,S,Hs					Wildschwein	E,S,Hs,Ei,O				
Sonnenblumenkerne	E,S					Wirsing	B				
Sorbinsäure						Xanthan	Gi,KH				
Spargel	B,Hs					Zander	E,S				
Spinat	B					Ziegenfleisch	E,S,Hs,Ei,O				
Spirulina-Blaualge	E,S					Ziegenmilch/-käse	E,S,L				
Stachelbeere	B,F					Zimt	B				
Steckrübe	B					Zitrone	B,F,H				
Steinpilz	E,S,H					Zitronenmelisse	B				
Strauss	E,S,Hs,Ei,O					Zucchini	B				
Stutenmilch	E,S,L					Zwiebel	B				
Süßkartoffel	B,Gi										
Tannin											

Candida albicans: negativ