

1

**Liebe Patientin, lieber Patient,**

grundsätzlich gibt es zwei Gründe, aus denen sich die Frage nach Unverträglichkeiten und Allergien von Nahrungsmitteln stellen kann:

- Sie haben das Gefühl, bestimmte Nahrungsmittel nicht zu vertragen, wissen aber nicht genau welche.
- Ihre Ärztin oder Ihr Arzt oder Zahnarzt hat aufgrund Ihrer Krankengeschichte, bestimmter Symptome oder Vortests den Verdacht geäußert, dass Sie irgendwelche Nahrungsmittel nicht vertragen könnten. Sie selbst könnten unter Umständen den Zusammenhang zwischen Nahrungsmitteln und Beschwerden wie Kopfschmerzen oder Gelenkschmerzen (um nur einige herauszugreifen) gar nicht verstehen.

Dieses Faltblatt soll Ihnen die Zusammenhänge etwas verdeutlichen und Möglichkeiten zur Diagnosestellung und Behandlung aufzeigen.

Es soll Ihnen im Speziellen beim Verständnis für das Testverfahren der Applied Kinesiology helfen.

Evtl. haben Sie von Ihrem Therapeuten bereits eine Diät zur Behandlung von Nahrungsmittelunverträglichkeiten verordnet bekommen. Hier soll Ihnen eine Unterstützung bei der Durchführung der Diät geliefert werden.

**Was sind Allergien?**

Eine Allergie kann sich auf unterschiedliche Arten manifestieren. Hauterscheinungen oder Atembeschwerden vom Heuschnupfen bis zum Asthma sind nur die typischsten, bekanntesten Symptome.

Speziell Nahrungsmittel können durch allergische Reaktionen Magen-Darm-Beschwerden, Schmerzsyndrome (Migräne u.a.), rheumatische Erscheinungen und Hormonstörungen verursachen.

Allergische Reaktionen werden durch Mechanismen ausgelöst, die in der klassischen Allergologie beschrieben werden, die vier Typen sog. humoraler bzw. zellvermittelter Allergiereaktionen unterscheidet.

2

Zur Diagnostik der Allergien stehen folgende Methoden zur Verfügung:

1. **Hauttests** (Scratch-, Prick-, Epicutan-, Provokations-Neutralisations-Test)
2. **RAST-Test** (Radioallergosorbent-Test)
3. **ELISA-Test** (Enzyme-Linked-Immunosorbent-Assay)  
Diese Tests sind abhängig vom Vorhandensein von IgE- bzw. IgG-Antikörper (Immunglobulin E und G- Antikörper) im Kreislauf. Viele Nahrungsmittelallergien werden durch diese Tests nicht gefunden, da sich hier Immunreaktionen zum Teil wahrscheinlich nur lokal in den Schleimhäuten der Verdauungsorgane abspielen. Bestimmte Allergene entstehen außerdem erst im Verdauungsprozess.
4. **Lymphozyten-Transformationstest (LTT)**.  
Hier wird eine zellvermittelte Immunreaktion getestet
5. **Cytotoxischer Lebensmittel-Allergietest**  
Dieser Test ist abhängig von einer sog. cytotoxischen Reaktion der Nahrungsmittel-Allergene auf die Blutzellen des Patienten, die im Mikroskop beobachtet wird. Der Test wird als unzuverlässig beschrieben.

**Was sind Unverträglichkeiten?**

Unverträglichkeitsreaktionen können nach verschiedenen Mechanismen verlaufen:

1. **Pseudoallergische Reaktionen:** Hierbei wird Histamin ähnlich wie bei der IgE-vermittelten Allergie-Reaktion von den Mastzellen freigesetzt, jedoch ohne vorherige Antigen-Antikörper-Reaktion.
2. **Durch andere Mediator- (Vermittler-) Substanzen** ausgelöste Reaktionen: Beispiele sind Bradykinin, ein Entzündungsmediator oder Serotonin, ein Neurotransmitter.
3. **Reaktionen durch Intoleranzen** im engeren Sinne werden durch Enzymmangel verursacht (Bsp.: Laktose-Intoleranz, die Unverträglichkeit von Milchzucker) Unverträglichkeitsreaktionen auf Nahrungsmittel
4. **Reaktionen, die durch Verdauungs- und Resorptionsstörungen** entstehen bei Fehlbesiedelung des Darmes mit Bakterien, Hefe- und Schimmelpilzen und Parasiten.
5. **Reaktionen auf toxische Substanzen**, die häufig mit den Nahrungsmitteln in Form von Pestiziden, Herbiziden und Schwermetallen sowie Konservierungsstoffen, Lebensmittelfarbstoffen, Geliermitteln u.s.w. aufgenommen werden.

3

**Zu welchen Symptomen führen Unverträglichkeiten?**

Neben den bereits oben genannten typischen Allergiesymptomen an der Haut und den Atemorganen, Muskel- und Gelenkschmerzen, Kopfschmerzen usw., kann es durch Unverträglichkeiten zu mehr oder weniger schweren psychischen Symptomen bis zu Depressionen und Halluzinationen kommen.

Immer muss bei Verhaltensstörungen, Lernstörungen und "Hyperaktivität" von Kindern nach Lebensmittelunverträglichkeiten gesucht werden. Sie sind häufig von der aufgenommenen Allergenmenge abhängig ("Überlastung"). Außer den Intoleranzen, die durch Belastungstests und Atemtests diagnostiziert werden können, gibt es für Unverträglichkeiten nur die im Folgenden dargestellten Möglichkeiten der Diagnose:

**Wie können Unverträglichkeiten getestet werden?****1. Auslassdiät**

Wenn der Verdacht auf eine bestimmte Unverträglichkeit besteht, dann kann das oder die betreffenden Nahrungsmittel für 2 bis 4 Wochen weggelassen werden. Der Auslassversuch sollte dann zu Symptomarmut oder -freiheit führen. Der häufigere Fall ist jedoch der, dass kein präziser Verdacht auf ein bestimmtes Nahrungsmittel besteht, das Bild also vollständig unklar ist. Dann gibt es keine andere Möglichkeit, als alle möglichen Allergene zu eliminieren und eine Elementardiät (z.B. aus ausschließlich Dinkel oder hydrolysierten freien Aminosäuren bestehend) einzuhalten. Wenn die Symptome weggegangen sind, wird ein Nahrungsmittel nach dem anderen wieder eingeführt, wobei es bei Unverträglichkeiten zu ausgeprägten Reaktionen kommen kann. So kann das auslösende Nahrungsmittel identifiziert werden.

Da verzögerte Reaktionen auftreten können, sollte nur alle 4 Tage etwa ein neues Nahrungsmittel eingeführt werden. Der Nachteil ist der immense Zeitaufwand und die äußerst eingeschränkte Ernährung. Das Verfahren kann praktisch nur in der Klinik durchgeführt werden.

**2. Leukotrien-Release-Test**

Leukotriene sind nur eine Gattung von Schmerz- und Ent-

4

zündungsmediatoren. Deren Messung nach Inkubation des Patientenblutes mit den potenziell schädigenden Substanzen gibt Auskunft über einen wichtige Teilaspekt von Unverträglichkeitsreaktionen.

**3. Bioenergetische Testverfahren**

Dazu gehört die **Applied Kinesiology**.

Ein beliebiger Testmuskel wird vom Untersucher in eine standardisierte Position nach festen Regeln getestet.

Es wird ein normal reagierender Muskel verwendet. (s. auch „Applied Kinesiology, was ist das?“ im VKM-Verlag) Nimmt der Patient ein unverträgliches Nahrungsmittel in den Mund, so bedeutet das für sein Regulationssystem Stress.

Der vorher normal reagierende Muskel wird dadurch schwach oder "verspannt".

Ob ein Muskel normal ist oder "verspannt", wird z.B. mit einem Magneten überprüft (dieser schwächt einen normalen „starken“ Muskel).

Das Testen im Mund ist wesentlich zuverlässiger als das immer wieder praktizierte Testen mit den Nahrungsmitteln in der Hand oder auf dem Bauch.

Es werden immer Originalnahrungsmittel, die weitgehend vom Patienten selbst mitgebracht werden, getestet.

Die rechtliche Anerkennung dieses Tests beruht in den USA auf dem nuklearmedizinischen Nachweis einer direkten Verbindung vom Mundraum zum Hirn.

Vor dem eigentlichen Nahrungsmitteltest kann in einem



Abb.: Nahrungsmitteltest mit Applied Kinesiology

Übersichtstest geprüft werden, ob Nahrungsmittelunverträglichkeiten vorliegen, und ob die Durchführung eines Nahrungsmitteltests sinnvoll ist.

**Worin besteht die Therapie von Allergien und Unverträglichkeiten?**

Die Therapie von Unverträglichkeiten besteht in absolutem Weglassen des unverträglichen Nahrungsmittels b.z.w. Vermeiden des Allergens für mindestens drei Wochen. Während dieser Zeit können für den Patienten ausgetestete Vitamine und Spurenelemente verordnet werden.

Nach der pädiatrischen Literatur können sich selbst echte Allergien in ein bis zwei Jahren „auswachsen“.

Weiterhin kann ein energetisches Therapieverfahren durchgeführt werden, um eine bessere Toleranz zu erreichen. Dabei werden vorher ausgetestete Akupunkturpunkte stimuliert.

Sie haben nun von Ihrem Therapeuten angeraten bekommen, eine mehr oder weniger große Anzahl von Nahrungsmitteln wegzulassen. Das kann Sie unter Umständen gewaltig aus Ihren Essensgewohnheiten herauswerfen, und Sie werden das plötzliche Gefühl nicht los: "das ist eine Zumutung, das schaffe ich nie!" Dass es so schwiebig nicht ist, soll im Folgenden gezeigt werden.

**Die Diät**

Die Phase von 10 Tagen bis drei Wochen, während der Sie die unverträglichen Nahrungsmittel weglassen, kann für Sie als Gewinn einen Lernprozess bedeuten, während dessen Sie selbst erfahren können, wie sich Ihr Befinden verbessert, wenn Sie ein paar Dinge in Ihrer Ernährung verändern.

Das können Sie aber nur spüren, wenn Sie die unverträglichen Nahrungsmittel absolut konsequent weglassen. Auch ein bisschen unverträgliche Milch kann die mögliche Verbesserung verhindern, und Ihr Experiment, in dem Sie feststellen, welche Bedeutung die von Ihrem Therapeuten getesteten Unverträglichkeiten tatsächlich haben, zunichte machen.

Es geht keineswegs darum, dass Sie für alle Zeiten auf die Dinge verzichten, die Sie so gerne mögen, sondern, dass Sie die Einflüsse Ihrer Ernährung auf Ihr Befinden selbst einschätzen lernen.

**Der Lohn**

Genau das wird das beste Argument für Sie sein, nämlich dass sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand nehmen können, indem Sie auf das eine oder andere verzichten, was sie selbst nicht verträglich gefunden haben.

Und was sind schon 3 Wochen im Vergleich zu monate- und jahrelangem Leiden.

**Nicht nur „was“, sondern auch „wie“ man isst**

Weiter oben ist beschrieben worden, dass viele Unverträglichkeiten sekundär durch Fehlbesiedelung des Darms und durch fehlerhafte Verdauung entstehen.

Beides wird durch falsche, d.h. für Sie persönlich nicht verträgliche Ernährungsgewohnheiten gefördert:

Zu viel rohe Kost, Rohkost zu spät am Abend, zu viel Alkohol und Anderes mehr bringen das sensible Gleichgewicht innerhalb des Verdauungstraktes durcheinander und führen zu Reizungen der Darmschleimhaut mit in der Folge mangelhafter Enzymproduktion und Verdauung. Auch vermehrte Blähungen und zu harte oder zu weiche, klebrige Stuhlkonsistenz sind Zeichen von Unverträglichkeiten. Respektieren Sie diese als solche und ändern Sie Ihre Essgewohnheiten mit Hilfe Ihres Therapeuten dementsprechend.

**Es gibt nicht die gesunde Kost für alle sondern nur individuell gesunde und richtige.**

Folgen Sie keinem Rohkost- oder Schonkost- oder Trennkost- usw. „-Papst“ sondern Ihrem Körper, der Ihnen die Zeichen gibt, was er verträgt und was nicht.

Ihr Therapeut hilft Ihnen dabei!

Viel Erfolg!

**Beispiel für eine Darmheildiät (entspr. Milde Ableitungsdiät nach Rauch, ICV-Diät)**

Die Grundregeln: Lassen Sie sich ausreichend Zeit zum Kauen (die sprichwörtlichen 30x pro Bissen).

Essen Sie möglichst nicht später als 18.00 Uhr zu abend. Selbst, wenn es als grundsätzlich verträglich getestet wurde:

Lassen Sie Kaffee, Rohkost und scharfe Gewürze für die Zeit von 3 Wochen weg!

**Nach Anweisung Ihres Therapeuten:**

O Bitterwasser (1 Esslöffel F.X. Passagesalz in einem großen Glas Wasser) direkt nach dem Aufstehen trinken.

Frühstück frühestens 1/2 Stunde später, möglichst vorher bewegen (Gymnastik, Joggen)

**Frühstück:**.....

.....  
.....  
.....

**Mittagessen:** .....

.....  
.....  
.....

**Abendessen:**.....

.....  
.....  
.....  
Mineralwasser, Kräutertee nach Belieben:

.....  
.....

Diese Broschüre wurde Ihnen überreicht von:  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
Praxisstempel



**VKM**

Verlag für kybernetische Medizin

Dr. med Hans Garten

**Diagnostik von Allergien und Unverträglichkeiten...**



**Informationen zur Diagnostik und diätetischen Behandlung von Allergien und Unverträglichkeiten, Darmheildiät**

© VKM, Nederlinger Str. 35, 80638 München  
Tel. 089/1595951, Fax 089/1596161 email: VKMAKPG@aol.com