



**LEBENSgGUT**

*Lebensberatung*

**Informations  
E-Book**

zu Deinem Unverträglichkeitstest

# Inhaltsverzeichnis

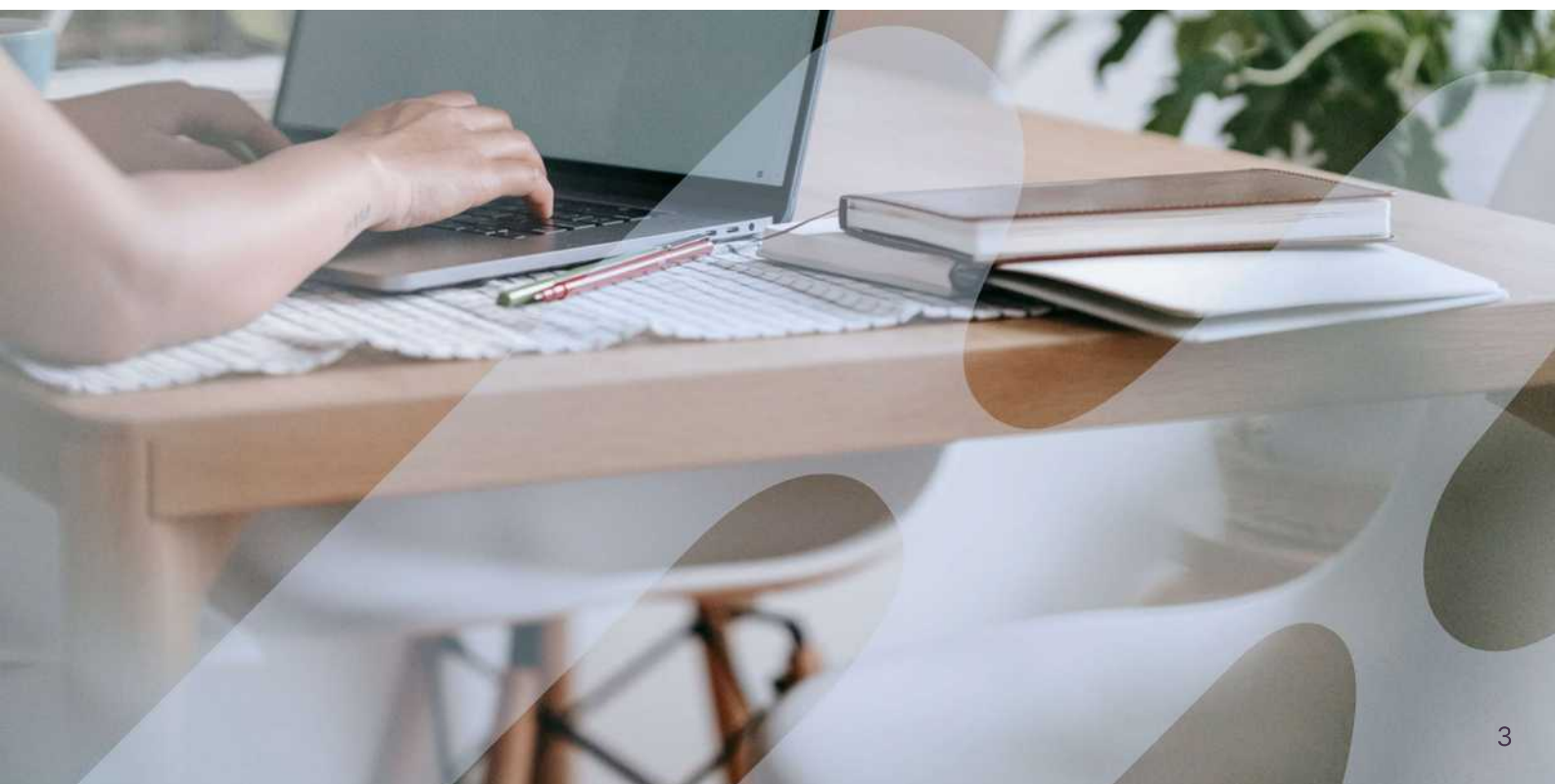
Danke!	3
Was ist der Unterschied zwischen Allergien & Unverträglichkeiten?	5
Symptome einer Nahrungsmittelunverträglichkeit	6
Was tun bei einer Unverträglichkeit?	7
Dein Ergebnis lesen & verstehen	9
Ergänzender Service - Ernährungsberatung	11
Dein Ernährungstagebuch	13
Kompletär- & Alternativmedizin	14
Haaranalyse auf Basis moderner Quantum-Response-Technologie	16

# Danke!

Wir möchten uns von ganzem Herzen bei Dir bedanken, dass Du uns Dein Vertrauen schenkst und Dich für unser Unternehmen entschieden hast. Deine Zufriedenheit ist uns sehr wichtig und wir freuen uns, Dir jederzeit mit Rat und Tat zur Seite zu stehen. Unser Team besteht aus erfahrenen Ernährungswissenschaftler:innen und Pharmazeut:innen, die ihr Fachwissen nutzen, um Dir die bestmögliche Beratung und Unterstützung zu bieten. Solltest Du Fragen zu Deinem Ergebnis haben oder sollte etwas unklar sein, zögere bitte nicht, uns zu kontaktieren. Wir sind jederzeit für Dich da und legen großen Wert darauf, all Deine offenen Fragen schnell und kompetent zu beantworten. Dabei greifen wir auf die Expertise unserer Spezialist:innen zurück, um Dir fundierte und verlässliche Antworten zu liefern.

## Disclaimer

Medicross Labs legt großen Wert darauf, Wissen verständlich aufzubereiten und an Interessierte zu vermitteln. Die folgenden Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen und können eine ärztliche Behandlung nicht ersetzen. Diagnosen dürfen nur von Ärzten erstellt werden. Keine der Angaben darf daher als Erfolgs- oder Heilversprechen verstanden werden. Wir empfehlen deshalb, sich bei einer Ernährungsumstellung von einem qualifizierten Gesundheitsexperten oder Arzt begleiten zu lassen. Ein gesunder Lebensstil mit ausgewogener Ernährung und genügend Bewegung sowie ein verantwortungsvoller Umgang mit Mikronährstoffen wird vorausgesetzt. Die Verantwortung unterliegt dem Leser. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden jeglicher Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben oder Auswertung entstehen. Es besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit, Richtigkeit oder Endgültigkeit der genannten Informationen.





# Unverträglichkeit

erkennen & handeln

# Was ist der Unterschied zwischen Allergien & Unverträglichkeiten

Es ist wichtig zu betonen, dass dieser Test NICHT auf Allergien ausgerichtet ist. Denn obwohl die Begriffe Allergie und Unverträglichkeit im Alltag oft als Synonym verwendet werden, bestehen wesentliche Unterschiede in der Bedeutung:

## Allergien

Als Allergie bezeichnet man eine Überreaktion des körpereigenen Immunsystems auf einen Fremdkörper in der Umwelt, sogenannte Allergene. Als Reaktion darauf bildet der Körper Antikörper vom sogenannten Typ Immunglobulin E (IgE), sowie größere Mengen des Botenstoffs Histamin. Zu den wohl bekanntesten Allergien zählen der Heuschnupfen, oder die Tierhaarallergie.



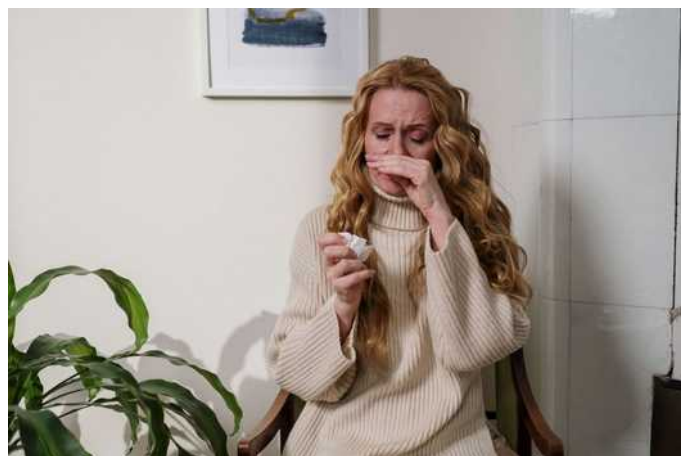
## Unverträglichkeiten

Bei einer Unverträglichkeit ist der Körper nicht mehr in der Lage, gewisse Substanzen zu verarbeiten, was eine Störung im Stoffwechselprozess hervorruft. Im Gegensatz zu einer Allergie handelt es sich dabei nicht um eine Immunreaktion, da keine Antikörper involviert sind. Stattdessen fehlen im Darm meist die nötigen Enzyme, um den Stoff zu verdauen. Besonders häufig treten Unverträglichkeiten im Rahmen einer Nahrungsmittelunverträglichkeit auf.

Unverträglichkeiten sind noch nicht abschließend erforscht. Darüber hinaus ist unklar, wie viele Menschen von einer Unverträglichkeit betroffen sind. Die Ergebnisse klinisch kontrollierter Studien, welche häufig eine Selbsteinschätzung der Betroffenen mit einbeziehen, weisen meist sehr uneinheitliche Studienergebnisse auf.

## Wusstest Du schon...

dass auch sogenannte Pseudoallergien zu den Unverträglichkeiten zählen? Obwohl die bei einer Pseudoallergie auftretenden Beschwerden, denen einer "echten" Allergie sehr ähneln können, ist das Immunsystem in diesem Fall nicht involviert, es werden keine Antikörper gebildet. Dadurch zählen die Pseudoallergien zu den Unverträglichkeiten. Aufgrund der fehlenden Immunglobuline (IgE) ist eine Diagnose jedoch schwieriger als bei "echten" Allergien.





# Symptome einer Nahrungsmittelunverträglichkeit



## Die Symptome einer Nahrungsmittelunverträglichkeit im Überblick

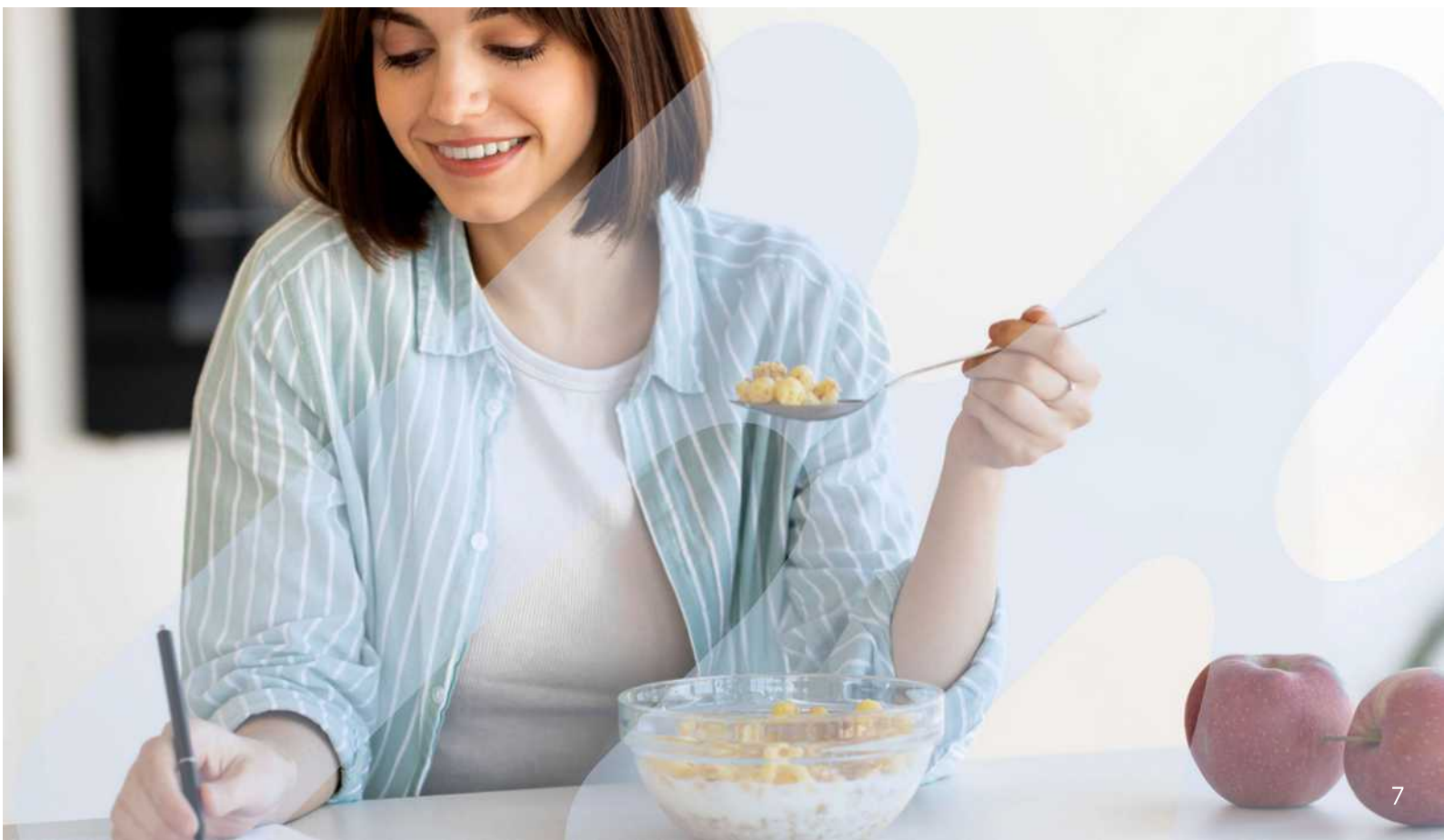
- Krampfartige Bauchschmerzen
- Übelkeit
- Verstopfung
- Blähungen
- Durchfall
- Verdauungsbeschwerden
- Kopfschmerzen
- Abgeschlagenheit
- Schluckstörungen
- Herzrasen
- Ausschläge
- Rötungen
- Bildung von Quaddeln

Mitunter kann es auch zu atypischen Symptomen wie Schwindel, Migräne, Herzrasen, Tinnitus oder stärkerem Schwitzen kommen. In den meisten Fällen erscheinen die Beschwerden kurz nach der Nahrungsaufnahme und können einige Stunden andauern. Während der Nacht oder bei längerer Nahrungskarenz, sind Betroffene hingegen meistens beschwerdefrei.

# Was tun bei einer Unverträglichkeit?

Wurde eine Unverträglichkeit festgestellt, kann das für Betroffene zunächst einmal einen Eingriff in viele Lebensbereiche bedeuten. Doch keine Panik - neben dem Verzicht auf schlecht verträgliche Stoffe im Alltag gibt es zahlreiche weitere Tipps und Tricks, die einem das Leben mit Unverträglichkeiten erleichtern können.

- Plane Deine Ernährungsumstellung in Zusammenarbeit mit einem Ernährungsberater oder einer Ernährungsberaterin und stelle so sicher, dass Du Dich auch weiterhin ausgewogen und gesund ernährst. Vielleicht entdeckst Du auf diesem Wege sogar Dein neues Lieblingslebensmittel!
- Führe ein Ernährungstagebuch. In Deinem Ernährungstagebuch solltest Du alle Speisen und Getränke, die Du zu Dir nimmst, sowie nach dem Verzehr entstehende Symptome festhalten. Bei selbst zubereiteten Speisen kannst Du auch verwendete Gewürze notieren; bei Fertigprodukten sparst Du Dir etwas Zeit, indem Du gleich die Zutatenliste ausschneidest und in Dein Tagebuch einklebst. In Restaurants oder Kantinen lohnt es sich, das Personal zu fragen. Notiere jede Kleinigkeit, auch jeden Kaugummi, jedes Medikament und jedes Getränk.



## Tipps für zu Hause

Um Milben zu töten, die beispielsweise in Stofftieren leben können, stecke diese mindestens 24 Stunden in die Gefriertruhe. Gegen Milbenausbreitung im Bett helfen milben- und allergendichte Bezüge. Das Schlafzimmer sollte gut belüftet und trocken sein und eine maximale Temperatur von 18° C nicht überschreiten. Vermeide Tabakrauch, dieser kann die Atemwege strapazieren und Unverträglichkeiten fördern.

- Finde heraus, wonach Du auf Lebensmittelverpackungen Ausschau halten musst. Neben einem Markennamen, der oft eine Phantasiebezeichnung ist, sind die meisten Lebensmittel auch mit einer sogenannten Sachbezeichnung versehen. Im Idealfall gibt diese bereits Aufschluss darüber, ob das betreffende Allergen enthalten ist, wie beispielsweise 'Nussschokolade' oder 'Sojadessert'. Darüber hinaus sind die Zutaten in mengenmäßig absteigender Reihenfolge auch in der Zutatenliste angegeben. Die an erster Stelle genannte Zutat macht den größten Anteil am Produktgewicht aus. Zusammengesetzte Zutaten müssen innerhalb der Zutatenliste in ihre Einzelzutaten aufgeschlüsselt werden. Es gibt allerdings zwei wesentliche Ausnahmen: Wenn die Zutat im Endprodukt weniger als 2 % des Gesamtgewichtes ausmacht und wenn ihre Zusammensetzung innerhalb der EU einheitlich geregelt ist (z. B. Konfitüre, Schokolade), ist keine weitere Aufschlüsselung erforderlich. Die zweite Ausnahme betrifft Gewürz- und Kräutermischungen, die zu weniger als 2 % im Produkt enthalten sind – diese müssen ebenfalls nicht aufgeschlüsselt aufgeführt werden.
- Informiere Dich über Kennzeichnungspflichten bei verpackten Lebensmitteln. Während Zusatzstoffe in den Zutatenlisten entweder mit ihrem konkreten Namen oder der sogenannten E-Nummer vermerkt werden müssen, genügt für verwendete Aromen lediglich die Bezeichnung Aroma. Kennzeichnungspflichtige Allergene müssen jedoch trotzdem benannt werden. Zusatzstoffe, die im Endprodukt keine technologische Wirkung mehr ausüben, wie beispielsweise Konservierungsstoffe, müssen hingegen überhaupt nicht erwähnt werden. Bei Unklarheiten kannst Du Antworten daher entweder im Internet recherchieren oder Du wendest Dich direkt an den Hersteller.
- Unverträglichkeit gegenüber Tierhaaren? Dies solltest Du tun: Wenn du Tierbesitzer bist und eine Unverträglichkeit gegenüber Hunde-, Katzenhaar o.ä. festgestellt wurde, verzweifle bitte nicht. Wir empfehlen Dir folgende Schritte: Bade Dein Tier wenn möglich einmal in der Woche und/oder bürste es regelmäßig. Halte das Schlafzimmer absolut frei von Tieren, und reinige die Wohnung täglich mit einem Staubsauger, vorzugsweise mit einem Mikrofilter. Verzichte auf Materialien, die aus Tierhaaren bestehen.



A top-down view of a person's hands writing in a spiral notebook. The notebook is open, showing lined pages. A pencil is held in the right hand, writing on the page. The left hand rests on the notebook. In the background, a silver laptop is open, and a white mug is visible on the left. The scene is set on a white desk.

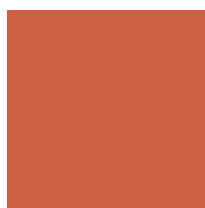
# Dein Ergebnis

lesen & verstehen

# Dein Ergebnis lesen & verstehen

Bei Deinem Unverträglichkeitstest werden über 600 Parameter getestet. Alle Parameter, die im Ergebnis aufgeführt sind, haben bei der Untersuchung oberhalb eines bestimmten Schwellenwertes reagiert. Das bedeutet, dass sie beim Verzehr oder Kontakt körperliche Symptome verursachen können. Alle Parameter, die nicht über den Schwellenwert hinaus reagiert haben, werden in der Auswertung bewusst ausgeblendet. So kann Dein persönliches Ergebnis klar und prägnant dargestellt werden.

Alles, was in den Ergebnissen angezeigt ist, ist laut unserem Test schwerer verdaulich oder kann eine Reaktion in Deinem Körper auslösen. Die roten Stoffe mehr, die grauen weniger. Die Reaktion auf die Substanz kann dabei auch erst wenige Stunden bis Tage nach Kontakt auftreten. Bei manchen Stoffen ist es auch möglich, dass kleine Mengen noch vertragen werden.



Hohe  
Reaktivität



Mittlere  
Reaktivität



Leichte  
Reaktivität



Grenzwertige  
Reaktivität

Unverträglichkeiten können sich im Laufe der Zeit, über Monate oder Jahre hinweg verändern. Es kann also sein, dass Du nach dem längeren Verzicht auf eines der genannten Lebensmittel dieses wieder problemlos verträgst.

Bisher machten unsere Kundinnen und Kunden gute Erfahrungen damit, die Stoffe mit einer hohen Reaktivität (in dunkelrot gekennzeichnet) für mindestens einen Monat weitestgehend zu meiden. Bei Lebensmitteln, die eine mittlere, leichte oder grenzwertige Reaktivität aufweisen (in rosa, gelb oder grau gekennzeichnet), gibt es meist einen individuellen Spielraum.

## Du hast Fragen ? Schreibe uns eine Mail !

Wir versuchen unsere Auswertungen so einfach verständlich wie nur eben möglich zu gestalten. Doch selbstverständlich können auch hier noch Fragen offen und unbeantwortet bleiben.

Bei solchen Fragen kannst Du Dich jederzeit an unseren Kundenservice und Ernährungsexperten wenden. Schreibe uns eine Mail mit Deinem Anliegen an [lebensgut.erfurt@gmail.com](mailto:lebensgut.erfurt@gmail.com)

# Optionaler Service

Ernährungsberatung





# Ernährungsberatung

Wir bei Medicross bieten Dir auf Wunsch professionelle Ernährungsberatung an. Die Beratung wird von unserer studierten Ernährungswissenschaftlerin und ganzheitlichen Ernährungsberaterin Christiane Dezini durchgeführt.

Das Hauptaugenmerk der ganzheitlichen Ernährungsberatung liegt auf der Gesunderhaltung des Organismus. Krankheitsbilder, deren Ursachen in Zusammenhang mit falscher Ernährung stehen, werden durch individuelle Ernährungsumstellung neutralisiert und bestenfalls kuriert. Die passende, unterstützende Ernährung ist von elementarer Bedeutung und kann entscheidend zu Gesundheit und Wohlbefinden beitragen.



Jörg Zander  
Lebensberatung  
Ernährungsberatung  
Massage

## Ablauf der Beratung

- Eine Anamnese um Deine medizinische Vorgeschichte, Deine aktuellen Ernährungsgewohnheiten, Herausforderungen und Ziele zu erfassen
- Wenn Du möchtest, die Besprechung Deiner Testergebnisse
- Individuelle Ernährungsberatung, Supplement-Empfehlungen, Tipps für die Umsetzung in Deinem Alltag, Rezeptvorschläge und vieles mehr
- Raum für Deine Fragen

Buche jetzt Deine 60 minütliche Ernährungsberatung für

65,00€

Telefon 0172 8061296  
[lebensgut-beratung.de](http://lebensgut-beratung.de)



**Name:**

**Datum:**

**Wochentag:**

<b>Uhrzeit</b> Wann?	<b>Speisen / Menge</b> Was? Wieviel?	<b>Getränke / Menge</b> Was? Wieviel?	<b>Anmerkungen / Situation</b> Wie habe ich mich gefühlt?	<b>Besonderheiten</b> Bauchschmerzen ? Kopfweg?

A close-up photograph of a person's back being treated with acupuncture. A hand with light-colored nail polish holds a thin, gold-colored needle, which is inserted into the skin. The background is a soft, out-of-focus white, likely a clinical setting. A semi-transparent orange-to-red gradient box is overlaid on the left side of the image, containing the title and subtitle text.

# Komplementär- & Alternativmedizin

CAM und unsere Haaranalyse

# Komplementär- & Alternativmedizin

Komplementär- und Alternativmedizin bezieht sich auf medizinische Ansätze, die zusätzlich oder anstelle der traditionellen Schulmedizin verwendet werden.

Dazu gehören beispielsweise Akupunktur, Homöopathie, Kinesiologie und andere Verfahren.

Je nach Definition werden gegenwärtig bis zu 400 praktizierte Verfahren unter das Etikett der Komplementär- und Alternativmedizin (engl.: Complementary and Alternative Medicine; Abkürzung: CAM) subsumiert. In Deutschland, wie auch in vielen anderen westlichen Ländern, lässt sich seit Jahrzehnten eine starke Inanspruchnahme von Maßnahmen aus der CAM verzeichnen.

Sie werden oft als Ergänzung zur Schulmedizin verwendet, ohne diese jedoch zu ersetzen.

Mitunter die häufigsten Gründe, warum Menschen CAM in Anspruch nehmen, sind die Unzufriedenheit mit schulmedizinischen Methoden, der Wunsch nach ganzheitlicher Diagnostik und Therapie und das Bedürfnis danach, mehr Kontrolle über die eigene Gesundheit zu erlangen.

Es ist wichtig zu beachten, dass die Komplementär- und Alternativmedizin nicht immer von der wissenschaftlichen Gemeinschaft anerkannt wird.

# Haaranalyse auf Basis moderner Quantum-Response-Technologie

Wir nutzen für unsere Haaranalyse ein computergestütztes System der neuesten Generation, das die aktuellen Erkenntnisse der Quantenmedizin einsetzt. Unsere fortschrittlichen Geräte, die auf über 75 Jahren Entwicklungsbasis beruhen, in Verbindung mit unseren speziell geschulten Labortechnikern ermöglichen uns eine bestmögliche komplementär-basierte Analyse durchzuführen.

Medizinprodukte, mit Ausnahme der In-vitro-Diagnostika, werden Risiko-Klassen zugeordnet. Die Klassifizierung erfolgt nach den Klassifizierungsregeln des Anhangs VIII der Richtlinie ( EU ) 2017/745 (Medical Device Regulation, MDR). Die Produkte werden dabei in folgende vier Klassen unterteilt: I, IIa, IIb und III. Unsere Geräte gehören zur Medizinklasse IIa und erfüllen die MED Cert EN ISO 13485:2012 + AC:2012-Vorschriften. Wir überwachen die Einhaltung dieser Vorschriften regelmäßig und führen engmaschige Prüfungen unserer Geräte durch, um sicherzustellen, dass sie unseren hohen Qualitätsanforderungen gerecht werden.

Unsere Testmethoden sind vollständig schmerzfrei und verletzen kein Gewebe. Sie sind nicht invasiv, was bedeutet, dass sie keine Eingriffe in den Körper erfordern. Dies garantiert Dir eine sichere und bequeme Entnahme des Probenmaterials.

Dein Haar trägt einen Abdruck davon, wie Deine körpereigenen Zellen derzeit energetisch funktionieren. Dein Haar wird gegen eine Vielzahl an Substanzen getestet. Die Ergebnisse zeigen an, wie Deine Zellen auf eine Exposition mit der getesteten Substanz reagieren würden. Dabei registriert die Technologie Störungen, die beim Kontakt mit einem bestimmten Lebensmittel oder einem Stoff in der Umwelt entstehen. Somit bekommen wir Hinweise darauf, welche Substanzen und Lebensmittel Deinem Körper Probleme bereiten. Dieses Wissen geben wir dann aufgearbeitet und leicht verständlich an Dich weiter. Indem die getesteten Stressoren gemieden werden, bekommt Dein Körper die Chance, sich zu regenerieren und seine Funktionen ungestört aufrechtzuerhalten.

Unsere verwendete Technologie ist Teil der Komplementär- und Alternativmedizin. Obwohl viele Komplementärmediziner, Heilpraktiker und Patienten von positiven Erfahrungen berichten, ist die Methode noch nicht wissenschaftlich anerkannt. Unser Messverfahren ersetzt keine schulmedizinische Diagnose!

