

# Nahrungsmitteltest

mit der Methode der Applied Kinesiology (AK)

Praxisstempel

Sehr verehrte Patientin, sehr geehrter Patient!

Für diesen Test sollten Sie ca. 20 - 25 Lebensmittel mitbringen, die Sie regelmäßig verwenden. Bitte bringen Sie die Menge eines Teelöffels des jeweiligen Nahrungsmittels mit. Für den Transport hat es sich bewährt, die Lebensmittel in einen Eiswürfelbehälter, Eierrahmen o. ä. einzufüllen. Lebensmittel, die roh verzehrt werden können wie z. B. Obst, Gemüse etc. können in diesem Zustand mitgebracht werden. Unbedingt gegart werden sollten Ei, Kartoffel, Fleisch, Fisch etc.. Tee und Kaffee bitte aufgebrüht, ohne Milch, ohne Zucker mitbringen. Wir legen bei der Testung Wert auf Einzelsubstanzen, damit die Unverträglichkeiten genau identifiziert werden können.

Bitte Nahrungsmittel **getrennt** voneinander mitbringen und **nicht würzen!**

Nachfolgend unser Vorschlag für den ersten Test:

## Gemüse

Karotte  
Erbse  
Kohl  
Sellerie  
Paprika  
Kartoffel

Tomate  
Gurke  
Zucchini  
Zwiebel  
Knoblauch

## Milchprodukte

Milch  
Sahne  
Butter  
Quark  
Joghurt  
Div. Käsesorten

## Fleisch/Fisch

Rind  
Pute  
Schwein  
Lamm  
Fisch n. Wahl

## Getränke

Kaffee  
Wein  
Bier  
Tee  
Kräutertee  
Kakao  
Espresso

## Fette

Sonnenblumenöl  
Olivenöl  
Sonstige Öle

## Sonstiges

Bevorzugte Brotsorten  
Bevorzugte Obstsorten  
Nussarten: Haselnus, Mandel etc  
Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne etc.  
Ei gekocht  
Kerne

## Derzeit verwendete Medikamente

Nahrungsmittel, die oben aufgeführt wurden und von Ihnen nicht verwendet werden, brauchen Sie bitte nicht mitbringen. Getreide müssen ebenfalls nicht mitgebracht werden, da wir sie einzeln in der Praxis vorrätig haben.

Abschließend sei ausdrücklich darauf hingewiesen, dass mit der AK-Testung über die Schleimhautrezeptoren im Mund Empfindlichkeiten, Unverträglichkeiten und Allergien im klassischen Sinn bestimmt werden können; in der Regel finden sich dabei auch andere Substanzen als in den klassischen allergologischen Testverfahren.

Weitere Informationen zu den Unterschieden der einzelnen Allergietestverfahren diskutieren wir gerne mit Ihnen persönlich!



# Nahrungsmitteltest

Patient:

Datum:

Gut verträglich	Schlecht verträglich
	<p data-bbox="1018 1630 1193 1664">Anmerkungen</p>

SK = Switching kontrolliert

↑ = HC

↓ = Schwächung

TT = Temporal Tap oder andere Maßnahmen nötig, um nach dem Ausspülen wieder Normotonus zu erreichen