

# Hilfe bei Allergien – Pulstest nach Dr. Coca

überreicht durch:

Praxisstempel

## Eine Methode zur Aufdeckung von Unverträglichkeiten

Der moderne Mensch ist zunehmend das Opfer seines eigenen „Fortschritts“. Wir alle sind Tag für Tag einer Unmenge von Stoffen ausgesetzt, die uns aus Industrie und Autoverkehr über die Atemluft erreichen (inkl. Elektrosmog). Hinzu kommen Stoffe, mit denen wir es uns zu Hause gemütlich machen – potenzielle „Giftbomben“ wie: Teppiche, Spanplatten, Lacke, Holzschutzmittel, Reinigungsmaterialien, Imprägnier- und Farbstoffe in Wäsche, Möbel, Kleidung, Kosmetika, Zahnpflegemittel.

Weiter ist zu denken an Impfungen und „Heilmittel“ mit ihren Füllstoffen und unüberschaubaren Nebenwirkungen.

Auch Schwermetalle (z. B. Amalgam und andere unverträgliche Zahn-Füllungsmaterialien) im Mund liefern ihren Beitrag.

Und schließlich dürfen die weitgehend mundgerecht zubereiteten Nahrungsmittel für die schnelle Küche mit Konservierungsstoffen, künstlichen, „naturidentischen“ Aromastoffen usw. nicht vergessen werden.

Schwermetalle in Meerestieren, konservierte „Frischkost“ aus Übersee, Herbizide, Pestizide auch in einheimischen Nahrungsmitteln ... – die Liste könnte beliebig fortgesetzt werden.

## Quo vadis?      Wohin führt das?

Die oben genannten Faktoren müssen vom Menschen geistig, emotional und körperlich verarbeitet werden. Die Entgiftungsorgane (Darm, Leber, Niere, Haut, Lunge) laufen auf Hochtouren und erschöpfen sich im Laufe der Zeit. Das Lymph- und Abwehrsystem ist überfordert, es reagiert oft auf jeden kleinen Reiz mit einer überschießenden Antwort.

Die einzelnen Organe können für Analysen zwar individuell betrachtet werden, aber es dürfte klar sein, dass alles mit allem verwoben ist. So spricht man z. B. vom immuno-neuro-hormonellen System. Dieses regiert in allen Bereichen des Menschen, beeinflusst Körper, Psyche und Geist. Beeinträchtigungen einzelner Organe können sich aber auch störend auf das Immun- und damit auf das Nerven- und Hormonsystem auswirken.

Für das Überleben eines Individuums ist es wichtig, sein Gleichgewicht zu finden zwischen der Abgrenzung von der Umwelt und dem Hereinlassen äußerer Faktoren. Auf der körperlichen Ebene spielen sich diese Vorgänge dort ab, wo der Mensch mit seiner Umgebung in Kontakt ist: Haut, Atmungssystem und Verdauungssystem. Etwa 60% des Abwehrsystems liegen z. B. im Dünndarm, wo die Nahrungsmittel so umgewandelt werden, dass sie unschädlich aufgenommen werden können und für den Stoffwechsel zur Verfügung stehen.

Einen wesentlichen Beitrag zu diesem Vorgang liefern auch die mit dem Menschen im Eintracht lebenden Bakterien einer menschengemäßen Darmflora. Auch helfen sie uns, das Einnisten von krankmachenden Keimen zu verhindern.

Nun ist gerade in der heutigen Zeit bei vielen Menschen der Darm die große Schwachstelle. Alle eingangs genannten schädigenden Faktoren tragen zur Beeinträchtigung der Darmflora und des darmassoziierten Immunsystems. Poröse Schleimhäute im Darm lassen Stoffe in das Lymph- und Blutsystem gelangen, die dort eigentlich nichts verloren haben und das Abwehr- und Entgiftungssystem vor große Probleme stellen. So kommt es dann schrittweise zu Unverträglichkeiten oder allergischen Reaktionen. Über neurotoxisch wirksame Substanzen in verschiedensten Produkten kann es auch unmittelbar zu Reaktionen des Nervensystems kommen.

Dies sollte deutlich machen, dass in der Folge dieser Schädigungen sich letztendlich vielerlei Symptome entwickeln können. Allergische und Unverträglichkeits-Reaktionen können zu Kopfschmerzen, Migräne, Schwindel, Müdigkeit, Reizbarkeit, Depressionen, Magen-Darm-Problemen, Herzanfällen, Epilepsie, Nervenschmerzen, hormonellen Funktionsstörungen, Fieber, Bluthochdruck, Hautreaktionen, Heuschnupfen, Asthma u. a. m. führen.

Es stellt sich also die Aufgabe, krankmachende oder krankheitsunterhaltende Faktoren zu erkennen, abzubauen und den Kontakt mit ihnen zumindestens eine gewisse Zeit zu vermeiden.



Dr. med. A. F. Coca fand bereits vor über 50 Jahren eine Methode, die es in relativ kurzer Zeit und mit geringem Aufwand ermöglicht, Hinweise auf Unverträglichkeiten zu bekommen. Er beobachtete, dass bei Kontakt mit unverträglichen Stoffen (Nahrungsmittel, Rauch, Staub, Kosmetika, belastete Bettwäsche usw.) sich der Pulsschlag meist binnen einer halben Stunde deutlich erhöht.

Diese Tatsache nutzte er, seine Patienten anzuhalten, bei der Suche nach unverträglichen Substanzen mitzuhelfen.

### Wie wird's gemacht?

1. Zur Messung der Pulsrate nimmt man am einfachsten den Radialis puls am Unterarm – in Verlängerung des Daumenballens. Mit den Fingerkuppen wird der Puls gefühlt und eine Minute lang die Pulsschläge gezählt.
2. Zeitpunkte der Pulsmessung
  - vor dem Aufstehen morgens (z. B. 7.00 Uhr)
  - kurz vor den Mahlzeiten (Frühstück, Mittag-, Abendessen)
  - 30 - 60 - 90 Minuten nach jeder Mahlzeit
  - vor dem Einschlafen

Alle Pulse sind in Ruhe im Sitzen zu bestimmen. Nur die Morgen- und Abendpulse werden im Liegen gemessen. Dieser Test sollte über mehrere Tage durchgeführt werden.
3. Festhalten aller gegessenen Nahrungsmittel, Getränke oder sonstiger „Kontaktstoffe“ (z. B. Zigarettenrauch).
4. Die gemessenen Pulsraten und die zugeführten Stoffe werden exakt notiert (siehe unten).

### Auswertung

1. Der Morgenpuls sollte die niedrigste Pulsrate zeigen. Ist dies nicht der Fall, muss nach Gründen für dessen Erhöhung gesucht werden:
  - Starke Unverträglichkeiten auf ein Nahrungsmittel, das am Vorabend (-tag) gegessen wurde.
  - Empfindlichkeit auf „Bettstaub“ oder „Ausdampfungen“ aus Boden, Möbeln, Bettwäsche usw.
  - Geopathische oder elektromagnetische Belastungen im Schlafbereich.
2. Das „normale Maximum“ (= niedrigste Pulsrate plus 12-16 Schläge)
 

Weicht die ermittelte höchste Pulsrate um mehr als 12-16 Schläge von der niedrigsten ab, ist dies ein Hinweis auf eine Unverträglichkeitsreaktion.
3. Schwierigkeiten in der Beurteilung der Pulsaufzeichnungen können entstehen bei lang (bis zu einem Tag) anhaltenden Wirkungen unverträglicher Stoffe und bei verzögerten Reaktionen.

### Weiteres Vorgehen

Bei Verdacht auf unverträgliche Substanzen sind alle in Frage kommenden Nahrungsmittel, die bis zu einem Tag vor der Erhöhung der Pulsrate gegessen wurden, z. B. mittels Applied Kinesiology (AK) nachzutesten, um den oder die wirklich „Schuldigen“ herauszufiltern.

Zur klinischen Erhärtung des Verdachts können auch immunologische Tests durchgeführt werden. Andere Faktoren wie Raumluft, Bettwäsche, Kosmetika usw. können ebenfalls mittels AK verifiziert werden.

Das Entfernen der unverträglichen Stoffe und das Weglassen unverträglicher Nahrungsmittel für einige Wochen – mit evtl. anschließender Rotationsdiät – kann dann ein wesentlicher Beitrag für den Gesundheitsprozess sein.

Datum

Vor dem Aufstehen (im Liegen) kurz vor dem Frühstück 30 Min. 60 Min. 90 Min.	Kurz vor dem Mittagessen 30 Min. 60 Min. 90 Min.	Kurz vor dem Abendessen 30 Min. 60 Min. 90 Min.
Nahrungsmittel	Nahrungsmittel	Nahrungsmittel
Beim Zubettgehen (im Liegen)		

