



ERGEBNIS UNVERTRÄGLICHKEITSTEST

Max Mustermann

Ident-Nummer:

50087



DATENBLATT

Personenbezogene Daten:

Max Mustermann 31.12.1990 info@medicross-group.com
Heuriedweg 20 75 kg / 182 cm ka
88131 Lindau MÄNNLICH
Deutschland



Ident-Nummer:	Messung am:	Probenmaterial:	INT-Nr.:
50087	Fr, 15. Nov 2019	Haar	1457-BC-1

Zusatzinformationen:

Praxis-Ident:

Sehr geehrter Herr Max Mustermann,

vielen Dank, dass Sie sich die Zeit nehmen, um mehr über mögliche Unverträglichkeiten zu erfahren.

Der Fragebogen sowie die Untersuchung Ihrer Haarprobe durch unser Fachlabor hat wesentliche Aspekte erfasst, die Rückschlüsse ermöglichen. Wir freuen uns, Ihnen heute Ihre Testergebnisse liefern zu dürfen. Nachfolgend erhalten Sie die Ergebnisse der angeforderten feinstofflichen Laboruntersuchung mit zahlreichen nützlichen Informationen und wertvollen Hinweisen. Die Bewertung dient als Interpretationshilfe ohne Kenntnis Ihres klinischen Hintergrundes.

Alle im Bericht dargestellten Parameter haben über den Schwellenwert reagiert, was bedeutet, dass alles, was aufgelistet wird, körperliche Symptome verursachen könnte. Unsere Auswertung ist so gestaltet, dass alle Parameter ausgeblendet werden, die nicht über den Schwellenwert hinaus reagiert haben. So kann Ihr Ergebnis klar und prägnant dargestellt und der Fokus darauf gerichtet werden, was Symptome verursachen könnte.

Unser Test misst keine IgE Allergien oder IgG Antikörper. Da diese Reaktionen sehr schwerwiegend sein können, sollten Sie sich von einem Allergiespezialisten beraten lassen. Wenn Sie der Auffassung sind, dass es sich um einen medizinischen Notfall handelt, rufen Sie sofort Ihren Arzt oder den Notruf an. Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass wir als feinstoffliches Fachlabor nur die Untersuchung der Probe vornehmen. Für eine Beratung oder bei gesundheitlichen Problemen wenden Sie sich daher bitte immer an Ihren Arzt oder Therapeuten.

Wenn Sie Fragen haben oder weitere Informationen wünschen, nehmen Sie bitte Kontakt mit Ihrem behandelnden Arzt, Therapeuten oder uns auf.

Ihr Medicross Team



Name:
Max Mustermann

Messung am: **15.11.2019**

Ident-Nummer:
50087

Geschlecht:
MÄNNLICH

Geburtsdatum:
31.12.1990



Sehr geehrter Herr Max Mustermann,

die folgenden Ergebnisse werden in zwei Bereiche unterteilt:

Starke Reaktion

Diese Lebens- /Nichtlebensmittel oder Metalle haben bei unserer Messung eine starke Reaktion gezeigt.

> Diese Lebens- /Nichtlebensmittel oder Metalle verursachen mit hoher Wahrscheinlichkeit körperliche Symptome.

Moderate Reaktion

Diese Parameter haben bei unserer Messung eine moderate Reaktion gezeigt.

> Die durch diese Stoffe verursachten Symptome können geringfügig, aber sehr unangenehm sein.

HINWEIS: Jeder Stoff ist einer Gruppe zugeordnet. Dazu finden Sie hinter jedem Stoff einen Buchstaben zb.: - C für Bäume, G für Tierhaare, H für Getreide.

Bezeichnung	Gruppe	Bezeichnung	Gruppe
Blütenpflanzen	A	Gemüse	N
Sträucher	B	Getreideprodukte	O
Bäume	C	Obst	P
Material	D	Gewürze	Q
Gräser/Kräuter	E	Fette	R
Sonder	F	Getränke	S
Tierhaare	G	Molkereiprodukte	T
Getreide	H	Nüsse	U
Diverse	I	Eiweiss tierisch und pflanzlich	V
Metall	J	Fleisch	W
Gräser/Kräuter	K	Sonder	X
Meeresfrüchte/Fisch	L	Nüsse	Y
Süßmittel	M		

Die Datenermittlung dieser Austestung erfolgt über eine feinstoffliche physikalische Methode. Diese basiert auf einer computergesteuerten Impulsmessung und wird u.a. angewandt bei Elektrokardiogrammen (EKG), Quantenphysik, sowie Bioimpedanzmessungen. Die Bewertung dient als Interpretationshilfe ohne Kenntnis Ihres klinischen Hintergrundes. Die ermittelten Daten bieten dem geschulten Arzt oder Therapeuten zusätzliches Informationsmaterial. Wir raten dringend davon ab, das Messergebnis zum Anlass für eine Selbstmedikation zu nehmen oder gar, laufende Therapien abzubrechen. Eine medizinische Diagnose kann nur durch den Arzt erfolgen. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass diese Ergebnisse nicht in die Hände medizinischer Laien gehören und übernehmen keine Haftung, wenn Sie die Ergebnisse der Austestung zum Anlass nehmen, irgendwelche Massnahmen zu ergreifen, ohne vorher Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Therapeuten gehalten zu haben. Die Medicross Group GmbH mit Sitz in Lindau (Bodensee) übernimmt keine Haftung für Schäden jeglicher Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung dieses Ergebnisses entstehen.
WENN SIE DER AUFFASSUNG SIND, DASS ES SICH UM EINEN MEDIZINISCHEN NOTFALL HANDELT, RUFEN SIE SOFORT IHREN ARZT ODER DEN NOTRUF AN.

ERGEBNIS DER ANALYSE

Starke Reaktion

Entenfedern - G
Hopfen (*Humulus lupulus*) - E
Jasmin (*Philadelphus* spp.) - B
Klee (*Trifolium* spp.) - A
Straußgras (*Agrostis tenuis*) - E
Erbsen - N
Gams - W
Haferschrot - O
Hammel - W
Johannisbeere - P
Kokosmehl - O
Masthahn - W
Milch - T
Paprika - Q
Rind, gedörrt - W
Seelachs - L
Sommerroggen - O
Weißkohl - N
Wildhase - W

Moderate Reaktion

Chrysantheme (*C. morifolium*) - A
Hahnenfuß - A
Kamille (*Matricaria chamomilla*) - A
Kammgras (*Cynosurus cristatus*) - E
Dinkel - O
Kefir - T
Kuhmilch - T
Pfeffer (weiß) - Q
Pfefferminzöl - R
Sellerie - N
Senf - Q
Sonnenblumenkerne - O
Tee (schwarz) - S
Tomate - N
Esterhazy II - U



HINWEIS

Sehr geehrter Herr Max Mustermann,

**Ident-Nummer:
50087**

die Medicross Group legt großen Wert darauf, Wissen verständlich aufzubereiten und an Interessierte weiterzugeben. Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Diese Informationen sind keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen und können eine ärztliche Behandlung nicht ersetzen. Keine der Angaben sollte daher als Erfolgs- oder Heilversprechen verstanden werden. Wir empfehlen Ihnen, sich bei einer Ernährungsumstellung immer zuerst von einem Arzt beraten zu lassen. Ein gesunder Lebensstil mit ausgewogener Ernährung und genügend Bewegung sowie ein verantwortungsvoller Umgang mit Mikronährstoffen wird vorausgesetzt. Diese Einhaltung unterliegt der Verantwortung des Lesers. Die Medicross Group GmbH mit Sitz in Lindau (Bodensee) übernimmt 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.

Was ist der Unterschied zwischen einer Allergie und einer Intoleranz?

Bei einer Allergie kommt es zu einer Reaktion der körpereigenen Abwehr (des Immunsystems). Der Körper überreagiert auf einen Fremdstoff (Allergen, beispielsweise ein Nahrungsbestandteil) und bildet die sogenannten IgE Antikörper. Man spricht von einer immunologischen Reaktion. Die Beschwerden können vom leichten Jucken, Brennen und Schwellungen im Mundraum bis zum lebensbedrohlichen Kreislaufversagen im anaphylaktischen Schock reichen.

Bei einer Intoleranz ist das körpereigene Abwehrsystem nicht beteiligt. Es kommt daher zu keiner immunologischen Reaktion. Im Falle der Intoleranz hat der Körper nicht genug von bestimmten Enzymen oder Transportproteinen, um bestimmte Bestandteile der Nahrung, wie beispielsweise Laktose, Fruktose und Histamin abzubauen oder in den Körper aufzunehmen. Die Beschwerden können mit Durchfällen, Bauchschmerzen und Blähungen sehr unangenehm und lebens einschränkend sein. Viele Intoleranzen werden durch Enzymdefekte bedingt. Ein Enzymmangel im Darm verursacht Beschwerden wie Blähungen, Krämpfe, Durchfall oder Verstopfung (zum Beispiel bei der Laktoseintoleranz). Denn durch das fehlende Enzym können in der Nahrung enthaltene Kohlehydrate nicht richtig verdaut werden. Bei einigen Patienten treten die Beschwerden erst auf, wenn eine bestimmte Menge des unverträglichen Stoffs verzehrt wurde.

Einige Nahrungsmittel-Intoleranzen wie die Histamin-Intoleranz können von so genannten pseudoallergischen Reaktionen begleitet werden. Die Beschwerden ähneln dann stark einer allergischen Reaktion (z. B. Atembeschwerden oder Hautausschlag). Sie werden von Körperzellen verursacht, die auch bei der Allergie eine entscheidende Rolle spielen. Da die Aktivierung dieser Zellen bei der Pseudoallergie jedoch nicht durch die Antikörper des Immunsystems gesteuert wird, sprechen Mediziner von „unechten“ (griechisch: pseudo) allergischen Reaktionen. Pseudoallergische Reaktionen können schwer ausfallen und werden unter anderem als Reaktion auf Nahrungsmittelzusatzstoffe (E-Stoffe) beobachtet.

Intoleranzen sind noch nicht abschließend erforscht. Auch ist unklar, wie viele Menschen

von einer Intoleranz betroffen sind, da klinisch kontrollierte Studien und Studien, die die Selbsteinschätzung der Patienten auswerten, zu sehr unterschiedlichen Ergebnissen kommen.

NÄCHSTE SCHRITTE

Wie geht es nun weiter?

Die Liste, die Sie erhalten haben, ist lange, aber keine Panik. Auch wenn sich das nicht immer vollständig umsetzen lässt, ist der Verzicht auf die auslösenden Stoffe bei jeder Form von Unverträglichkeiten ratsam. Dabei hilfreich sind Tipps, die auch im Alltag leicht realisierbar sind.

Tierhaarallergie? Das sollten Sie tun!

Wenn Sie Tierbesitzer sind und eine Unverträglichkeit gegenüber Hunde-, Katzenhaar o.ä. festgestellt wurde, verzweifeln Sie bitte nicht. Wir empfehlen Ihnen folgende Schritte: Wenn möglich, baden Sie Ihr Tier einmal die Woche und/oder bürsten Sie es regelmäßig. Halten Sie das Schlafzimmer absolut frei von Tieren, und reinigen Sie die Wohnung täglich mit einem Staubsauger. Am besten benutzen Sie einen Sauger mit einem Mikrofilter. Verzichten Sie auf Materialien, die aus Tierhaaren bestehen. Bei bestimmten Allergien sollten Sie auch überlegen, ob ein Besuch im Zoo oder Tierpark problematisch sein könnte.

Tipps für zu Hause

Am Land sollten Sie nur abends lüften, in der Stadt am frühen Morgen. Pollen bleiben oft an Kleidern haften. Deshalb trocknen Sie diese nach Möglichkeit nicht an der frischen Luft im Freien, und ziehen Sie sich nicht in Ihren Schlafräumen um. Das Haarewaschen oder kräftiges Ausbürsten am Abend verhindert, dass Sie im Schlaf die Pollen einatmen. Um Milben in Stofftieren abzutöten, stecken Sie diese mind. 24 Stunden in die Gefriertruhe. Gegen Milbenausbreitung im Bett helfen milben- und allergendichte Bezüge. Das Schlafzimmer sollte gut gelüftet und trocken sein und eine max. Temperatur von 18 Grad nicht überschreiten. Vermeiden Sie Tabakrauch, denn dieser kann die Atemwege strapazieren und allergische Reaktionen fördern."

Tipps für den Sport

Da Sportler aufgrund der körperlichen Belastung tiefer und häufiger einatmen, sind sie der Pollenbelastung besonders stark ausgesetzt. Wer unter starken Symptomen leidet, sollte seinen Trainingsplan mit einem Allergologen absprechen.

Wenn Sie sich geschwächt fühlen, belasten Sie sich weniger intensiv als sonst und schonen Sie sich. Je größer die Anstrengung ist, desto höher ist die Pollenbelastung in den oberen Atemwegen. Achten Sie beim Erstellen Ihres Trainingsplans auf die derzeitige Pollenbelastung. Auf dem Land ist die Pollenbelastung abends, in der Stadt morgens am geringsten. Trainieren Sie nach Möglichkeit während oder direkt nach einem Regenschauer. Es befinden sich dann weniger Pollen in der Luft.

