

Ihre Lösung beginnt hier



Liebe/r Tony Tester 03082023,

Wir freuen uns, Ihnen

Ihre Testergebnisse präsentieren zu können!

Ihre Ergebnisse

Ihre Ergebnisse sind nach der Art der getesteten Gegenstände in Abschnitte unterteilt. Innerhalb jedes Abschnitts finden Sie eine Übersichtsseite, die sicherstellen soll, dass Ihre Ergebnisse so klar und übersichtlich wie möglich sind und Ihre Aufmerksamkeit auf die Informationen gelenkt wird, die für Sie von größtem Wert sind. Die vollständige Liste der getesteten Elemente finden Sie auf der Seite mit den detaillierten Analysen.

Ihr Ergebnisbericht soll Ihnen ein Höchstmaß an Klarheit über Ihre Ergebnisse und die von uns empfohlenen Maßnahmen verschaffen.

Wenn Sie weitere Fragen haben, zögern Sie bitte nicht, sich mit uns in Verbindung zu setzen.

Wir glauben, dass Ihre Testergebnisse und die relevanten Informationen in den einzelnen Abschnitten der Beginn einer Reise sein können, die Sie in die Lage versetzt, Ihre tägliche Ernährung und Ihr Umfeld positiv zu verändern.

Dabei möchten wir, dass Sie Schritte in Richtung einer nahrhaften und genussvollen Ernährung und eines gesunden und glücklichen Lebens unternehmen können.

Gesunde Grüße,
Easy DNA

info@easydna.de - www.easydna.de

INHALTSVERZEICHNIS

Ihre Ergebnisse werden erklärt	Seite 4
Analyse der Empfindlichkeiten ggü. Lebensmitteln	Seite 8
Analyse der Empfindlichkeiten ggü. Nicht-Lebensmitteln	Seite 18
Analyse des Hormonhaushalts	Seite 23
Analyse des Darmbioms	Seite 28
Analyse von Verdauungsgesundheit und Stoffwechsel	Seite 33
Analyse von Metallsensibilitäten	Seite 38
Analyse der Mineralien und Nährstoffe	Seite 43
Vitamine Analyse	Seite 47
Zusatzstoffe Analyse	Seite 51
Was können Sie als nächstes tun?	Seite 59
Einfache Ratschläge - Ein 23-Tage-Plan	Seite 61
E-Nummern Erklärt	Seite 62
Potenzielle Quellen für Metalle	Seite 66
Kontakt	Seite 67

Ihre Ergebnisse **erklärt**

Ein Empfindlichkeitstest ist kein Allergietest

Es ist wichtig, noch einmal zu betonen, dass dieser Test NICHT für Allergien gedacht ist. Es ist leicht, Allergie und Empfindlichkeit oder Intoleranz zu verwechseln, da die verschiedenen Begriffe oft austauschbar verwendet werden, was zu Fehlinterpretationen führt. Allergie und Empfindlichkeit sind nicht dasselbe. Wenn jemand auf ein Lebensmittel allergisch reagiert, könnte man das natürlich als "empfindlich" bezeichnen. Als Gesundheitszustand unterscheidet sich eine Allergie jedoch von einer Empfindlichkeit oder Intoleranz.

Es gibt einige grundlegende Unterschiede zwischen einer Allergie und einer Empfindlichkeit. Eine Lebensmittelempfindlichkeit kann unangenehm sein und Symptome verursachen, die zwar lästig, peinlich oder sogar schwächend sind, aber nicht lebensbedrohlich sein können wie die Symptome einer Lebensmittelallergie. Der physiologische Prozess, der bei einer allergischen Reaktion im Körper abläuft, ist ebenfalls völlig anders als bei einer Empfindlichkeit. Bei einer allergischen Reaktion sind das Immunsystem und Zellen, die so genannten Antikörper, beteiligt, während dies bei der Empfindlichkeit nicht der Fall ist. Haartests testen keine Antikörperspiegel und können daher nicht zum Testen von Allergien verwendet werden.

Bekannte Allergien

Möglicherweise haben Sie eine bekannte Allergie. Lassen Sie uns Ihnen helfen, die Ergebnisse der Empfindlichkeit gegenüber diesem Artikel zu interpretieren.

Fall A

Der Artikel, auf den Sie allergisch reagieren, wird als Artikel mit milder oder empfindlicher Reaktion angezeigt.

Das bedeutet, dass Sie nicht nur eine Nahrungsmittelallergie, sondern auch eine Nahrungsmittelüberempfindlichkeit haben. Wenn Sie dieses Lebensmittel bereits von Ihrem Speiseplan gestrichen haben, brauchen Sie nichts zu unternehmen. Wenn Sie es zuvor nicht entfernt haben, sollten Sie dies in Erwägung ziehen. Wir würden jedoch nicht empfehlen, es nach der Eliminationsdiät wieder einzuführen.

Fall B

Der Artikel, gegen den Sie allergisch sind, wird als Artikel ohne Reaktion angezeigt.

Das bedeutet, dass Sie keine Nahrungsmittelüberempfindlichkeit gegen dieses Produkt haben, aber das Ergebnis stellt das Vorhandensein Ihrer Nahrungsmittelallergie gegen dieses Produkt nicht in Frage und widerspricht auch nicht. Das bedeutet NICHT, dass Sie das Produkt wieder in Ihre Ernährung aufnehmen sollten. Sie sollten die Symptome oder Testergebnisse, die Sie zuvor in Bezug auf eine Allergie hatten, respektieren. Denken Sie daran, dass dieser Test nicht auf eine Allergie testet.

Alltägliche Lebensmittel

Es ist üblich, dass ein Lebensmittel, das täglich oder sehr häufig verzehrt wird, als mäßig oder hoch empfindlich getestet wird. Dies kann bei Nahrungsmittlempfindlichkeit vorkommen und kann darauf zurückzuführen sein, dass der Körper plötzlich Schwierigkeiten hat, bestimmte Bestandteile der Nahrung zu verarbeiten oder abzubauen. Dies könnte durch den übermäßigen Verzehr einer Lebensmittelgruppe verursacht werden oder auf ein Ungleichgewicht der Darmbakterien oder eine schwache Entzündung im Darm zurückzuführen sein.

Was auch immer die Ursache ist, verzweifeln Sie nicht. Es handelt sich um eine Nahrungsmittlempfindlichkeit und NICHT um eine Allergie. Daher kann eine Eliminationsdiät mit anschließender Wiedereinführung von Nahrungsmitteln helfen. Das kann bedeuten, dass Sie ein Lieblingsnahrungsmittel oder ein Grundnahrungsmittel für einige Wochen aus Ihrer Ernährung streichen müssen, aber Sie werden in der Lage sein, das Element wieder einzuführen. Der Verzicht auf bestimmte Lebensmittel kann dem Darm Zeit geben, sich von den auslösenden Lebensmitteln zu erholen, und die Wiedereinführung von Lebensmitteln ermöglicht es Ihnen, zu beurteilen, wie Sie sich mit einem Lebensmittel oder einer Lebensmittelgruppe fühlen. In der Lage sein, den Gegenstand wieder einzuführen. Der Verzicht auf bestimmte Lebensmittel kann dem Darm Zeit geben, sich von den auslösenden Lebensmitteln zu erholen, und die Wiedereinführung von Lebensmitteln ermöglicht es Ihnen, zu beurteilen, wie Sie sich mit einem Lebensmittel oder einer Lebensmittelgruppe fühlen.

Darmgesundheit

In den meisten Fällen reicht die Durchführung einer Eliminationsdiät aus, um die Symptome zu verbessern und ein besseres Verständnis für die Lebensmittel zu erlangen, die der Körper nicht verträgt. Es lohnt sich auch, die Ernährung des Verdauungstraktes zu berücksichtigen und ein Ungleichgewicht der Darmbakterien zu beheben, um die Darmfunktion weiter zu verbessern und Verdauungssymptome zu reduzieren.



Erfahrungsberichte von Kunden



Wir sind sehr stolz darauf, unseren Kunden zu helfen.

Der Test hat mein Leben verändert ★ ★ ★ ★ ★

Wer hätte gedacht, dass Erdbeeren bei mir Bauchschmerzen verursachen. Ich bin froh, dass ich diesen Intoleranztest gemacht habe. Ich esse jetzt Erdbeeren in Maßen und fühle mich viel gesünder. Dieser Sensitivitäts-Haartest hat es geschafft! Vielen Dank.

- Cynthia

Erstaunlich, wie viel wir gelernt haben ★ ★ ★ ★

Ehrlich gesagt wird dieser Test immer besser, je mehr wir darüber lernen. Wir testen unsere Familie regelmäßig, um zu sehen, ob es uns tatsächlich besser geht (wir fühlen uns besser, aber wir möchten auch die Zahlen sehen), und wir werden gesünder. Wir möchten uns auch bei all Ihren Mitarbeitern bedanken. Das ist einfach unglaublich!

- Emma & Marc

Die brutale Wahrheit in der Tat ★ ★ ★ ★ ★

Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Sie empfindlich sind oder eine Unverträglichkeit haben, sollten Sie immer diesen Haar-Unverträglichkeitstest machen. Diese Ergebnisse geben Ihnen die brutale Wahrheit, denn sie zeigen Ihnen, welche Lebensmittel oder andere Dinge Sie vermeiden sollten. Ich hätte nie gedacht, dass ich mich durch den Verzicht auf Linsen und Tomaten so viel gesünder fühlen würde. Sehr einfach in der Anwendung und klare Ergebnisse.

- Familie Williams

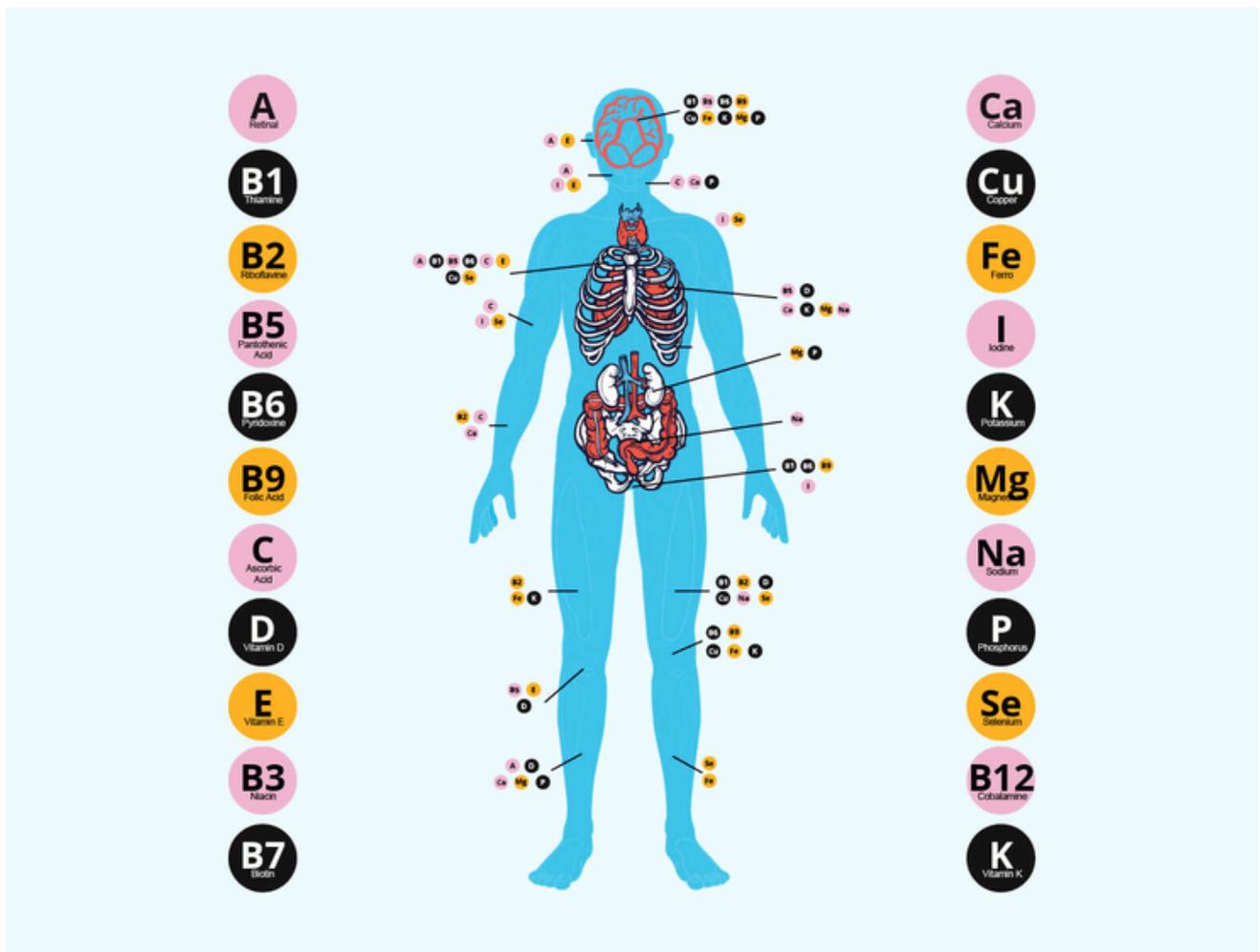
Lebensmittel- Empfindlichkeiten Analyse



Die Rolle der Lebensmittelarten

Die Nahrung liefert nicht nur Energie für den Körper, sondern enthält auch Nährstoffe in Form von Vitaminen und Mineralien. Vitamine und Mineralstoffe gelten als essentiell, da sie den Körper in die Lage versetzen, buchstäblich Hunderte von Aufgaben zu erfüllen, die für das tägliche Funktionieren, die Gesundheit und das Wohlbefinden unerlässlich sind. Um nur einige zu nennen: Vitamine und Mineralien fördern die Energieproduktion, die Hormonproduktion, die Wundheilung, die Funktion des Immunsystems, die Blutgerinnung und die Entwicklung des Fötus.

Das folgende Diagramm gibt einen Überblick über einige der reichhaltigsten Quellen für jeden Nährstoff. Sie können sich an diesem Diagramm orientieren, um sicherzustellen, dass Sie die betreffenden Nährstoffe durch andere Nahrungsquellen ersetzen, wenn Sie sie aus Ihrer Ernährung streichen.



Wasserlösliche Vitamine

B-Vitamine

Hafer, Vollkornweizen, Roggen, Buchweizen, brauner Reis, Bierhefe, Erdnüsse, Pilze, Sojamehl und Sojabohnen, Spalterbsen, Pekannüsse, Sonnenblumenkerne, Linsen, Cashews, Kichererbsen, Brokkoli, Haselnüsse, Paprika.

B12

Austern, Muscheln, Jakobsmuscheln, Leber, Makrele, Thunfisch, Lachs, Sardinen, Krabben, Rindfleisch, Eier, Joghurt, Schweizer Käse, angereicherte Produkte.

Vitamin C

Rote Paprika, Guaven, Grünkohl, Kiwi, Brokkoli, Rosenkohl, Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Blaubeeren, Orangen, Tomaten, Erbsen, Mange tout, Papaya, Mango, Ananas, Melone.

Fettlösliche Vitamine

Beta-Carotin (Vorstufe von Vitamin A)

Süßkartoffeln, Karotten, Grünkohl, Spinat, Mangold, Pak Choi, Butternusskürbis, Kürbis, Kopfsalat, Römersalat, Mango, getrocknete Aprikosen, Pflaumen, Pfirsiche, Melone, rote Paprika, Thunfisch, Makrele, Butter.

Vitamin A

(Retinol) Leber, Rindfleisch, Lammfleisch, Lebertran, Makrele, Lachs, Thunfisch, Pastete, Ziegenkäse, Eier, Cheddar, Frischkäse, Butter.

Vitamin D

Lachs, Forelle, Schwertfisch, Makrele, Thunfisch, Buttermilch, einige Joghurts, Pilze, Eier, angereicherte Produkte.

Vitamin E

Spinat, Grünkohl, Brokkoli, Mangold, Kohlrabi, Avocado, Mandeln, Haselnüsse, Pistazien, Sonnenblumenkerne, Garnelen, Flusskrebse, Lachs, Räucherlachs, Schwertfisch, Hering, Forelle, Olivenöl, Sonnenblumenöl, Süßkartoffeln, Kürbisse, Kiwi, Mango, Pfirsich, Nektarinen, Aprikosen, Guave, Himbeeren, Brombeeren.

Vitamin K

Grünkohl, Spinat, Senfkörner, Frühlingszwiebeln, Kresse, Basilikum, Thymian, Koriander, Salbei, Petersilie, Rosenkohl, Kohl, Chilipulver, Paprika, Fenchel, Lauch.



Mineralien

Kalzium

Brunnenkresse, Grünkohl, Brokkoli, fettarmer Mozzarella, fettarmer Cheddar, Joghurt, Pak Choi, Tofu, Zuckerschoten, Mandeln, Sardinenkonserven in Öl mit Kräutern, rosa Lachs in Dosen.

Kupfer

Roggen, Hafer, Sesam, Cashewnüsse, Sojabohnen, Pilze, Sonnenblumenkerne, Tempeh, Kichererbsen, Linsen, Walnüsse, Limabohnen, Leber, Spirulina, dunkle Schokolade, Mangold, Mangold, Spinat, Grünkohl.

Eisen

Roggen, Vollkornweizen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Sesam, Hühnerleber, Austern, Muscheln, Venusmuscheln, Cashewnüsse, Pinienkerne, Haselnüsse, Erdnüsse, Mandeln, Rindfleisch, Lammfleisch, Linsen, weiße Bohnen, Sojabohnen, Kidneybohnen, Kichererbsen, Limabohnen, Haferflocken, Spinat, Mangold, Grünkohl, dunkle Schokolade.

Magnesium

Buchweizen, Roggen, Hirse, brauner Reis, Vollkornweizen, Seetang, Mandeln, Cashews, Paranüsse, Erdnüsse, Walnüsse, Tofu, Kokosnuss, Sojabohnen, Feigen, Aprikosen, Datteln, Garnelen, Mais, Avocado, Spinat, Grünkohl, Brokkoli, Mangold, Kohlrabi, Kohlrabi.

Mangan

Roggen, Hafer, brauner Reis, Gerste, Muscheln, Haselnüsse, Pinienkerne, Pekannüsse, Limabohnen, Kichererbsen, Adukibohnen, Linsen, Kürbiskerne, Sesam, Sonnenblumenkerne, Ananas, Spinat, Grünkohl, Tofu, Sojabohnen, Süßkartoffeln, Heidelbeeren, Himbeeren, Erdbeeren.

Phosphor

Brauner Reis, Hafer, Roggen, Vollkornweizen, Huhn, Truthahn, Schweinefleisch, Leber, Sardinen, Jakobsmuscheln, Lachs, Makrele, Krabben, Milch, Joghurt, Hüttenkäse, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Paranüsse, Pinienkerne, Mandeln, Pistazien, Cashews.

Kalium

Getrocknete Aprikosen, Lachs, Makrele, Thunfisch, Seeteufel, weiße Bohnen, Linsen, Kidneybohnen, Avocado, Butternusskürbis, Spinat, Pilze, Bananen, Kartoffeln, fettarmer Joghurt.

Selen

Paranüsse, brauner Reis, Roggen, Vollkornweizen, Pilze, Garnelen, Sardinen, Austern, Thunfisch, Sonnenblumen, Leber, Eier, Rindfleisch, Truthahn, Hüttenkäse.

Zink

Roggen, Spinat, Rindfleisch, Lammfleisch, Kürbiskerne, Sesam, Sonnenblumenkerne, Cashewnüsse, Kakaopulver, dunkle Schokolade, Schweinefleisch, Huhn, Kichererbsen, gebackene Bohnen, Pilze.





Was ist eine Nahrungsmittelüberempfindlichkeit?

Eine Nahrungsmittelüberempfindlichkeit liegt vor, wenn der Körper Schwierigkeiten hat, ein bestimmtes Nahrungsmittel zu verdauen. Eine Nahrungsmittelüberempfindlichkeit kann Symptome wie Blähungen, Veränderungen des Stuhlgangs, Kopfschmerzen und Müdigkeit verursachen. Es kann auch zu Symptomen beitragen, die bei Menschen mit chronischen Erkrankungen wie Reizdarmsyndrom, chronischer Müdigkeit, Arthritis, Autismus und ADS/ADHS auftreten.



Was ist eine Nahrungsmittelallergie?

Nahrungsmittelsensibilität sollte nicht mit einer Nahrungsmittelallergie verwechselt werden. Dieser Test dient NUR zur Feststellung von Nahrungsmittelpfindlichkeit. Zu den Symptomen einer Nahrungsmittelallergie gehören Husten, Niesen, laufende Nase/Augen, juckender Mund/Augen, Schwellungen der Lippen/Gesicht, Hautausschläge, Verschlimmerung von Ekzemen und/oder Asthma, Keuchen, Atembeschwerden, Erbrechen, Durchfall und in seltenen Fällen Anaphylaxie.

Ihre Ergebnisse erklärt

Das Verstehen Ihrer Ergebnisse ist natürlich der wichtigste Teil! Um Ihnen dabei zu helfen, finden Sie hier eine Übersicht über die Ergebnisse Ihrer Lebensmittelsensitivität. Diese Übersicht fasst die Punkte zusammen, auf die Sie sich konzentrieren sollten, zusammen mit den entsprechenden Maßnahmen, die Sie ergreifen müssen. Alle getesteten Artikel werden entweder als empfindlich, mild oder keine Reaktion eingestuft. Im Übersichtsbereich sehen Sie nur die Artikel, die als empfindlich oder mild getestet wurden. Die Punkte, auf die Sie nicht reagieren, finden Sie im Abschnitt "Detaillierte Analyse".

Empfindliche Reaktion

Dies sind die Lebensmittel, auf die Sie laut unseren Tests empfindlich reagieren.

Milde Reaktion

Dies sind die Lebensmittel, auf die Sie laut unseren Tests möglicherweise empfindlich reagieren.

Keine Reaktion

Dies sind die Lebensmittel, auf die Sie laut unseren Tests nicht empfindlich reagieren.

Ihre Nahrungsmittelüberempfindlichkeiten: Übersicht

Empfindliche Reaktion

- Bananen
- Blauschimmelkäse
- Bohnen, Lima
- Butter Salat
- Büffel
- Cola
- Edelkastanie
- Erbsen
- Eskariol-Salat
- Frischkäse
- Galia Melone
- Garnele
- Gelbe Grapefruit
- Getrocknete Allspice-Beeren
- Grieß
- Hagebuttentee
- Jack Fruit
- Kabeljau
- Kastanien
- Kirschen
- Kiwis
- Krebse
- Lager
- Limonade
- Loquat Frucht
- Mandel
- Mangostan-Frucht
- Melasse
- Muskatblüte Kraut
- Nektarinen
- Sardelle
- Sellerie
- Tee (Schwarz/Normal, d.h. nicht grün)
- Tee - Jasmin
- Vanilleschote

Diese Lebensmittel wurden als diejenigen identifiziert, die körperliche Symptome verursachen oder zu diesen beitragen können.

Wir empfehlen Ihnen, diese Lebensmittel mit Hilfe einer strukturierten Eliminationsdiät aus Ihrer täglichen Ernährung zu streichen.

Ihre Nahrungsmittelüberempfindlichkeiten: Übersicht weiterführend.

Milde Reaktion

- Bier
- Cayennepfeffer
- Chilipfeffer
- Coix-Samen
- Gerste
- Gänsefuß
- Haferkultivierung
- Himbeeren
- Hummer
- Jakobsmuscheln
- Kaffee (schwarz)
- Kohlrabi
- Krabben
- Kresse
- Kutteln
- Leber (Schwein)
- Mayonnaise
- Orangensaft
- Pfefferminzöl
- Quallen
- Sojabohne
- Süßkartoffel
- Tee - Earl Gray
- Weißdornfrucht
- Öle, allgemein

Diese Lebensmittel wurden als solche identifiziert, die möglicherweise körperliche Symptome verursachen oder zu diesen beitragen können.

Wir würden immer empfehlen, zuerst die Artikel mit empfindlicher Reaktion zu entfernen und danach die Artikel mit milder Reaktion zu entfernen.

Es lohnt sich auch zu bedenken, dass der isolierte Verzehr dieser Nahrungsmittel keine Symptome verursachen kann. Der Verzehr mehrerer Nahrungsmittel mit milder Reaktion in derselben Mahlzeit oder am selben Tag kann jedoch aufgrund einer kumulativen Wirkung zu Symptomen führen. Einzelheiten zur Durchführung einer effektiven Eliminationsdiät finden Sie auf Seite 61.

Ihre Nahrungsmittelüberempfindlichkeiten: Detaillierte Analyse

Getreide oder Getreideprodukte

- Amaranth
- Gerste
- Gerstenmehl
- Brot - Vollkorn & Schwarzbrot
- Brot, Weißbrot
- Brioche
- Buchweizen
- Bulgarweizen
- Maismehl
- Cornflakes
- Haferkultivierung
- Kultivierter Roggen
- Kulturweizen
- Dinkelmehl
- Gluten
- Kamut
- Maismehl
- Malz
- Matze
- Hirse
- Nudeln
- Hafermehl
- Hafer
- Nudeln
- Haferflocken
- Quinoa
- Reis
- Reiskuchen
- Reismehl
- Reis-Braun
- Roggen
- Roggenmehl
- Seitan
- Grieß
- Dinkel
- Klebriger Reis
- Tapioka
- Triticale
- Weizen

- Weizenmehl
- Weizen, Vollkorn
- Hefe

Milchprodukte

- A-Lactalbumin
- B-Lactoglobulin
- Blauschimmelkäse
- Brie
- Butter
- Buttermilch
- Camembert
- Casein
- Cheddar-Käse (Kühe)
- Kondensmilch
- Sahne
- Frischkäse
- Eiweiß
- Eigelb
- Kondensmilch
- Feta
- Gouda
- Griechischer Joghurt
- Laktose
- Mayonnaise
- Milchfett
- Kuhmilch
- Ziegenmilch
- Schafsmilch
- Schimmelkäse
- Mozzarella (Büffel)
- Parmesan (Kühe)
- Eikonserven
- Roquefort
- Saure Sahne
- Sauer Milch
- Sojamilch
- Stilton-Käse
- Joghurt

Getränke

- Ale
- Apfelsaft

Bier

- Kamillentee
- Champagner
- Chinesischer Likör
- Kaffee (schwarz)
- Cola
- Cranberry-Saft
- Gin
- Grüne Kaffeebohnen
- Lager
- Limonade
- Limettenblütentee
- Orangensaft
- Ouzo
- Ananassaft
- Granatapfelsaft
- Pu'er Tee
- Rotwein
- Root Beer
- Hagebuttentee
- Rum
- Tee (Schwarz/Normal, d.h. nicht grün)
- Tee (grün)
- Tee - Earl Gray
- Tee - Jasmin
- Tee - Oolong
- Tee - Rooibos
- Tee - Weiß
- Tequila
- Wodka
- Whisky
- Weißwein

Fette, allgemein

- Kokosnussöl
- Öle, allgemein
- Olivenöl
- Pfefferminzöl
- Sonnenblumenöl
- Pflanzenöl

Obst (roh)

- Acai-Beere
- Äpfel
- Aprikosen
- Avocado
- Balsambirne
- Bananen
- Heidelbeeren
- Brombeeren
- Schwarze Johannisbeeren
- Blaubeeren
- Karambole (Sternfrucht)
- Kirschen
- Johannisbeeren (rot, schwarz ect.)
- Datteln
- Getrocknete Allspice-Beeren
- Durian-Frucht
- Holunderbeere
- Feigen
- Fruchtzucker
- Galia Melone
- Goji-Beere
- Stachelbeeren
- Grapefruit
- Weintrauben (rot)
- Weintrauben (weiß)
- Guave
- Weißdornfrucht
- Honigmelone
- Jack Fruit
- Jujube Frucht
- Kiwis
- Zitronen
- Limette
- Loquat Frucht
- Litschi
- Mandarine
- Mango

Ihre Nahrungsmittelüberempfindlichkeiten: Detaillierte Analyse Übersicht

- Mangostan-Frucht
- Nektarinen
- Orangen
- Papaya
- Passionsfrucht
- Pfirsiche
- Birnen
- Ananas
- Rosa Grapefruit
- Pflaumen
- Granatäpfel
- Pflaumen
- Quitte
- Rosinen
- Himbeeren
- Erdbeeren
- Wassermelone
- Waxberry Frucht
- Gelbe Grapefruit

Obst (gekocht)

- Cranberries

Fleisch

- Speck
- Rindfleisch
- Beef Jerky
- Büffel
- Huhn
- Corned Beef (UK)
- Corned Beef (USA)
- Ente
- Entenblut
- Entendärme
- Ziege
- Gans
- Gänsefuß
- Hase
- Pferd
- Lamm
- Leber (Lamm)
- Leber (Rind)
- Leber (Schwein)
- Elchfleisch/Elch
- Hammelfleisch

- Pastrami
- Schweinefleisch
- Schweinefleischwurst
- Kaninchen
- Salami
- Kutteln
- Pute, Huhn
- Kalbfleisch
- Wildbret

Nüsse

- Mandel
- Paranüsse
- Cashewnüsse
- Kastanien
- Kokosnuss
- Coix-Samen
- Fenchelsamen
- Leinsamen
- Ginkgo-Nuss
- Haselnüsse
- Macadamia
- Erdnüsse
- Pekannüsse
- Pinienkerne
- Pistazie
- Kürbiskerne
- Geröstete Nüsse
- Sesamkörner
- Sonnenblumenkerne
- Edelkastanie
- Walnüsse
- Wasserkastanien

Meeresfrüchte/Fisch

- Abalone Muscheln
- Sardelle
- Miesmuscheln
- Döbelmakrele
- Muscheln
- Kabeljau
- Krabben
- Krebse

- Tintenfisch
- Aal
- Schellfisch
- Seehecht
- Heilbutt
- Hering
- Hering (rot)
- Quallen
- Hummer
- Makrele
- Muschel, gemeine
- Oktopus
- Auster
- Sardinen
- Scholle
- Seelachs
- Garnelen
- Rotbarsch
- Lachs
- Sardine
- Jakobsmuscheln
- Schalentiere
- Garnele
- Rochen
- Geräucherter Hering, Bläschen
- Seezunge
- Tintenfisch
- Schwertfisch
- Forelle
- Forelle (Braun)
- Forelle (Meer)
- Thunfisch
- Winkles
- Gelber Krokodilfisch

Gewürze

- Essigsäure
- Anis
- Basilikum
- Lorbeerblatt
- Bohnenpaste

- Bird's Eye Chili
- Kümmel
- Kardamom
- Cayennepfeffer
- Chilipfeffer
- Chili-Sauce
- Zimt
- Gewürznelke
- Koriander
- Kreuzkümmel
- Curry
- Dill
- Bockshornklee
- Ingwer
- Meerrettich
- Hummersauce
- Muskatblüte Kraut
- Majoran
- Minze
- Senf
- Muskatnuss
- Oregano
- Austernsauce
- Paprika
- Pfeffer (Schwarz)
- Pfeffer (grün)
- Pfeffer (rot)
- Pfeffer (weiß)
- Rosmarin
- Salbei
- Salz
- Sojasauce
- Sojabohnenpaste
- Estragon
- Thymian
- Kurkuma
- Vanilleschote
- Essig (Clear)
- Essig (Malz)

Süßstoffe

- Kakao

Ihre Nahrungsmittelüberempfindlichkeiten: Detaillierte Analyse Übersicht

- Schokolade (dunkel)
 - Schokolade (Milch)
 - Kakaopulver
 - Süßwaren, allgemein
 - Guarkernmehl
 - Honig
 - Ahornsirup
 - Melasse
 - Kandiszucker
 - Zucker (Rübe)
 - Zucker, braun (natürlich)
 - Zucker, weiß
- Gemüse (gekocht)**
-
- Spargel
 - Aubergine
 - Bohnen (breit)
 - Bohnen (grün)
 - Bohnen, Lima
 - Rote Beete
 - Butter Salat
 - Knollenblätterpilz
 - Kohl
 - Paprika (grün)
 - Paprika (rot)
 - Paprika (gelb)
 - Karotten
 - Blumenkohl
 - Kastanienpilz
 - Kichererbsen
 - Chicorée
 - Zucchini
 - Edamame-Bohnen
 - Endivie
 - Eskariol-Salat
 - Fenchel
 - Knoblauch
 - Habenero-Pfeffer
 - Eisbergsalat
 - Jalapeno-Pfeffer
 - Grünkohl
- Kelp Algen
 - Kidneybohnen
 - Kohlrabi
 - Lauch
 - Linsen
 - Pilze
 - Okra
 - Zwiebel
 - Austernpilze
 - Erbsen
 - Portobello-Pilz
 - Kartoffeln
 - Kürbis
 - Rucola
 - Römischer Salat
 - Stangenbohnen
 - Shitake-Pilz
 - Sojabohne
 - Spinat
 - Kohlrübe
 - Zuckermais
 - Süßkartoffel
 - Tofu
 - Tomate
 - Rübe
 - Süßkartoffeln
- Gemüse (roh)**
-
- Artischocke
 - Bambussprossen
 - Brokkoli
 - Rosenkohl
 - Blumenkohl
 - Sellerie
 - Chinakohl
 - Kresse
 - Gurke
 - Kopfsalat
 - Kohlrabi Kohl
 - Blattsalat
 - Nadelpilz
 - Oliven (schwarz)
 - Oliven (grün)
 - Zwiebeln
 - Petersilie
- Pastinake
 - Schweineblut-Quark (Blut-Tofu)
 - Rettich
 - Taro-Gemüse
 - Brunnenkresse
 - Wachskürbis
 - Weiße Bohne

Nicht- Lebensmittel- Empfindlichkeiten Analyse





Was ist eine Nicht-Lebensmittel-Empfindlichkeit?

Nicht-Lebensmittel-Artikel können genau wie Lebensmittel eine Reaktion des Körpers hervorrufen, die zu Symptomen wie Kopfschmerzen und Müdigkeit führt. Wenn Sie den Verdacht haben, dass Sie eine Allergie haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt. Es ist wichtig zu wissen, dass es sich hierbei nicht um einen Allergietest handelt. Bekannte Pollen-, Hausstaubmilben- oder Schimmelpilzallergien, von denen Sie wissen, dass Sie sie haben, können in diesem Test auftauchen, müssen aber nicht.

Ihre Ergebnisse erklärt

Das Verstehen Ihrer Ergebnisse ist natürlich der wichtigste Teil! Um Ihnen dabei zu helfen, finden Sie hier eine Übersicht über Ihre Nicht-Lebensmittel-Sensitivitätsergebnisse. Diese Übersicht fasst die Punkte zusammen, auf die Sie sich konzentrieren sollten, zusammen mit den entsprechenden Maßnahmen, die Sie ergreifen müssen. Alle getesteten Artikel werden entweder als empfindlich, mild oder keine Reaktion eingestuft. Im Übersichtsbereich sehen Sie nur die Artikel, die als empfindlich oder mild getestet wurden. Die Punkte, auf die Sie nicht reagieren, finden Sie im Abschnitt "Detaillierte Analyse".

Empfindliche Reaktion

Dies sind die Nicht-Lebensmittel-Artikel, auf die Sie laut unseren Tests empfindlich reagieren.

Milde Reaktion

Dies sind die Nicht-Lebensmittel-Artikel, auf die Sie laut unseren Tests möglicherweise empfindlich reagieren könnten.

Keine Reaktion

Dies sind die Nicht-Lebensmittel-Artikel, auf die Sie laut unseren Tests nicht empfindlich reagieren.

Ihre Nicht-Lebensmittel-Empfindlichkeiten: Übersicht

Empfindliche Reaktion

- Aster
- Chaetomium Globosum
- Dahlie (Dahlia Hybrida)
- Hyazinthe (Endymion Non Scriptus)
- Kakerlake
- Löwenzahn
- Margerite (Leucanthemum Vulgare)
- Mauerblümchen (Cheranthus Cheiri)
- Maulbeerstrauch
- Nelken
- Paloverde
- Stemphylium Botryosum
- Wasserschilf (Phragmites Communis)
- Weidenbaum

Milde Reaktion

- Englische Wegerich
- Eukalyptus
- Hamster
- Hopfen (Humulus Lupulus)
- Italienische Zypresse
- Karaya Kaugummi
- Langes Hafergras (Arrhenaterium Elatius)
- Maus
- Narzisse (Narcissus spp.)
- Papageienfedern
- Samtgras

Diese Nicht-Lebensmittel-Artikel wurden als solche identifiziert, die möglicherweise körperliche Symptome verursachen oder zu diesen beitragen können.

Wir würden immer empfehlen, zuerst die Gegenstände mit empfindlicher Reaktion zu entfernen und danach die Vermeidung von Gegenständen mit milder Reaktion zu erwägen.

Sie sollten auch bedenken, dass der Kontakt mit diesen Gegenständen für sich genommen möglicherweise keine Symptome hervorruft. Der Kontakt mit einer Reihe von Gegenständen mit milder Reaktion am selben Tag kann jedoch aufgrund einer kumulativen Wirkung zu Symptomen führen.

Ihre Nicht-Lebensmittel-Empfindlichkeiten: Detaillierte Analyse

- Fliegenpilz
- Erle
- Algen
- Alstromerias
- Amerikanische Buche
- Anis
- Espe (Populus Tremula)
- Aspergillus Fumigatus
- Aspergillus Niger
- Aster
- Baylilly
- Biene
- Bermudagrass
- Birkenpollen
- Blutwurm
- Rinder
- Box Elder
- Bracken
- Brombeergras
- Butterblume
- Kanarienfedern
- Kanariengras
- Nelken
- Rizinusbohne
- Kasuarinen
- Österreichische Kiefer
- Katzenhaare
- Katzen-Serumalbumin
- Katzen
- Zedernholz
- Chaetomium Globosum
- Chinchilla
- Chrysantheme
- Cladosporium Herbarum
- Klee
- Kakerlake
- Schilf
- Gewöhnliche Silberbirke
- Baumwollpflanze
- Baumwollsamensamen
- Watte
- Dahlie (Dahlia Hybrida)
- Daisy
- Löwenzahn
- Hirsche
- Hunde
- Douglasie
- Moorbirke (Betula Verrico)
- Staub
- Holunderblüten
- Ulme
- Englische Wegerich
- Epicoccum Purpurascens
- Eukalyptus
- Falsche Akazie (Robinia Pseudacacia)
- Falsches Hafergras
- Ficus
- Finkenfedern
- Feuerbusch
- Formaldehyd
- Fuchs
- Kolbenhirse
- Pilz/Schimmel (Haushalt)
- Fusarium Moniliforme
- Gardenia
- Gerbil
- Riesen-Ragweed
- Glaskraut (Parietaria Judaica)
- Goldrute (Solidago Virgaurea)
- Kornkäfer
- Grey Alder
- Meerschweinchen
- Gummi Arabicum
- Hamster
- Weißdornbaum
- Haselnussbaum
- Honigbiene
- Hopfen (Humulus Lupulus)
- Pferdefliege
- Rosskastanienpflanze
- Pferde
- Hausstaub
- Hausstaubmilbe
- Hyazinthe (Endymion Non Scriptus)
- Italienische Zypresse
- Japanische Zeder
- Japanische Hirse
- Jasminpflanze
- Johnson Grass
- Wacholderstrauch
- Kammgras (Cynosurus Cristatus)
- Karaya Kaugummi
- Latex
- Lorbeer
- Leder
- Zitronen-Eisenkraut
- Flieder (Syringa Vulgaris)
- Lindenbaum
- Lisianthus
- Lotuswurzel
- Liebstöckel
- Lupine (Lupinus Polyphyllus)
- Lycopodium
- Lycra
- Mais
- Margerite (Leucanthemum Vulgare)
- Wiesenschwingel (Festuca Pratensis)
- Wiese Fuchsschwanzgras
- Wiesengras
- Mehlwurm
- Melaleuca
- Mesquite
- Nerz
- Mistelpflanze
- Mücke
- Motte
- Bergwacholder
- Maus
- Beifuß
- Maulbeerstrauch
- Narzisse (Narcissus spp.)
- Brennnessel
- Nylon
- Eiche (Quercus Robur)
- Paloverde
- Papierwespe
- Papageienfedern
- Birnbaum
- Penicillium Frequentans
- Penicillium Notatum
- Pfefferbaum
- Mehrjähriges Weidelgras (Lolium Perenne)
- Schwein
- Tauben
- Pigweed (Chenopodium Album)
- Kiefer
- Kiefer, Schottische (Pinus Sylvestris)
- Wegerich (Plantago Major)

Ihre Nicht-Lebensmittel-Empfindlichkeiten: Detaillierte Analyse (Fortsetzung)

- Polka Dot Tree
- Pappelbaum
- Primel (Primulus)
- Liguster (Ligustrum spp.)
- Ambrosia Pflanze
- Raps
- Ratten
- Rosengewächs
- Gummi
- Roggenras
- Salzgras
- Seetang
- Seide
- Schnecke
- Fichte (Picea Abies)
- Stachybotrys
- **Stemphylium**
- **Botryosum**
- Brennnessel
- Speichermilbe
- Sonnenblume
- Süßer Kaugummi
- Süßes Vernalgras (Anthoxanthum Odoratum)
- **Langes Hafergras** (Arrhenaterium Elatius)
- Distelpflanze
- Lieschgras
- Tabakkonsum
- Tabakblatt
- Putenfedern
- Ulocladium Chartarum
- Samt
- **Samtgras**
- **Mauerblümchen** (Cheranthus Cheiri)
- Wespe
- **Wasserschilf** (Phragmites Communis)
- Trauerfeige
- Weiße Asche
- Weißkiefer
- Wilder Hafer (Avena Fatua)
- Wildes Roggenras
- **Weidenbaum**
- Wolle
- Wermut (Artemisia Absinthium)

Analyse des Hormonhaushalts





Was ist das hormonelle Gleichgewicht?

Ein hormonelles Ungleichgewicht ist eine der häufigsten Ursachen für Unwohlsein. Es gibt also viele Gründe für eine schlechte Hormongesundheit - schlechte Ernährung, chronischer Stress, eine schlechte Darmgesundheit, eine schlechte Gesundheit des Immunsystems, ein sitzender Lebensstil, die Genetik und eine erhöhte Belastung durch endokrin wirksame Chemikalien spielen alle eine Rolle. All diese Faktoren können ein hormonelles Ungleichgewicht verursachen, indem sie unseren Steroidbildungsweg negativ beeinflussen.

Aufgrund unserer modernen Lebensweise (z.B. schlechte Ernährung, chronischer Stress, toxische Umwelt) treten Erkrankungen wie PCOS, Endometriose, Unfruchtbarkeit, sinkendes Testosteron und hormonabhängige Krebserkrankungen immer häufiger auf. Die meisten von uns haben mit einer Art von hormonellem Ungleichgewicht zu kämpfen. Da dies jedoch so weit verbreitet ist, wird uns oft gesagt, die Symptome seien normal.

Wenn in diesem Abschnitt dieses Tests keine Ergebnisse angezeigt werden, dann machen Sie sich bitte keine Sorgen. Das bedeutet, dass wir in unserer Analyse kein Ungleichgewicht festgestellt haben.

Ihre Ergebnisse erklärt

Das Verstehen Ihrer Ergebnisse ist natürlich der wichtigste Teil! Um Ihnen dabei zu helfen, finden Sie hier eine Übersicht über die Ergebnisse Ihres Hormonhaushaltes. Diese Übersicht fasst die Punkte zusammen, auf die Sie sich konzentrieren sollten, zusammen mit den entsprechenden Maßnahmen, die Sie ergreifen müssen. Alle getesteten Posten werden entweder als "Nicht ausgeglichen" oder "Ausgeglichen" eingestuft. Im Übersichtsbereich sehen Sie nur die Posten, die als "Nicht ausgeglichen" getestet wurden. Die In Balance Posten finden Sie im Abschnitt Detailanalyse.

Aus dem Gleichgewicht

Der Hormonspiegel in Ihrem Körper ist nach unseren Testparametern aus dem Gleichgewicht geraten.

Im Gleichgewicht

Der Hormonspiegel in Ihrem Körper ist nach unseren Testparametern im Gleichgewicht.

Ihr Hormonhaushalt: Übersicht

Aus dem Gleichgewicht

- Thyroxin (T4)

Die Untersuchung Ihrer Haarprobe kann Aufschluss über ein hormonelles Ungleichgewicht in Ihrem Körper geben. Nicht jeder hat ein Ungleichgewicht. Machen Sie sich also keine Sorgen, wenn hier nur eine kleine Anzahl von Ergebnissen präsentiert wird.

Diese Ungleichgewichte können durch eine Vielzahl von Faktoren verursacht werden, darunter: Stress, Schilddrüsenüber- oder -unterfunktion, falsche Ernährung, Übergewicht, Medikamente, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Chemotherapie, Pubertät, Menstruation, Schwangerschaft und Menopause.

Alle hier aufgelisteten Punkte weisen auf ein Ungleichgewicht hin und können mit natürlichen Mitteln wie: Aufrechterhaltung eines gesunden Körpergewichts, Bewegung und Stressabbau gelindert werden.

Ihr Hormonhaushalt: Detaillierte Analyse

- Follikelstimulierendes Hormon
- Luteinisierendes Hormon
- Östradiol
- Testosteron
- Schilddrüsenstimulierendes Hormon
- Thyroxin (T4)
- Trijodthyronin (T3)

Ihr Hormonhaushalt: Erläutert

Follikel-stimulierendes Hormon

Das follikelstimulierende Hormon wird von der Hirnanhangdrüse produziert. Es reguliert die Funktionen von Eierstöcken und Hoden. Ein Mangel oder eine Unzulänglichkeit kann sowohl bei Männern als auch bei Frauen zu Unfruchtbarkeit oder Subfertilität führen.

Luteinisierendes Hormon

Es wird von der Hirnanhangdrüse produziert und steuert das Fortpflanzungssystem.

Östradiol

Dies ist ein Steroidhormon, das aus Cholesterin hergestellt wird und das stärkste der drei natürlich produzierten Östrogene ist. Es ist an der Regulierung des weiblichen Brunst- und Menstruationszyklus beteiligt.

Testosteron

Testosteron ist ein Hormon, das für viele der körperlichen Merkmale von erwachsenen Männern verantwortlich ist. Es spielt eine Schlüsselrolle bei der Fortpflanzung und dem Erhalt der Knochen- und Muskelkraft.

Schilddrüsenstimulierendes Hormon

Das schilddrüsenstimulierende Hormon wird von der Hirnanhangdrüse produziert. Ihre Aufgabe ist es, die Produktion von Hormonen durch die Schilddrüse zu regulieren.

Thyroxin (T4)

Thyroxin ist das wichtigste Hormon, das von der Schilddrüse in den Blutkreislauf abgegeben wird. Es spielt eine wichtige Rolle bei der Verdauung, der Herz- und Muskelfunktion, der Gehirnentwicklung und der Erhaltung der Knochen.

Trijodthyronin (T3)

Trijodthyronin ist ein Schilddrüsenhormon, das eine wichtige Rolle bei der Stoffwechselrate, den Herz- und Verdauungsfunktionen, der Muskelkontrolle, der Entwicklung und Funktion des Gehirns und dem Erhalt der Knochen spielt.



Analyse des Darmbioms





Was ist das Darmbiom?

Dies sind die guten Bakterien, die in Ihrem Darmmikrobiom vorkommen.

Diese Bakterien können sich auf Ihre Gesundheit auswirken, Krankheiten minimieren und die Synthese von Vitaminen je nach den verschiedenen Ebenen. Vitamine werden nicht nur über die Nahrung aufgenommen, sie werden auch im Darm von Bakterien produziert. Alle Elemente auf dieser Liste liegen bei 15% oder darunter und es wird empfohlen, die Werte durch den Verzehr der aufgeführten Elemente zu erhöhen, ähnlich wie bei den Nährstoffmängeln im obigen Test.

Wenn in diesem Abschnitt dieses Tests keine Ergebnisse angezeigt werden, dann machen Sie sich bitte keine Sorgen, denn das bedeutet, dass wir keine Mängel in unserer Analyse festgestellt haben.

Ihre Ergebnisse erklärt

Das Verstehen Ihrer Ergebnisse ist natürlich der wichtigste Teil! Um Ihnen dabei zu helfen, finden Sie hier eine Übersicht über die Ergebnisse Ihres Darmbioms. Diese Übersicht fasst die Punkte zusammen, auf die Sie sich konzentrieren sollten, zusammen mit den entsprechenden Maßnahmen, die Sie ergreifen müssen. Alle getesteten Posten werden entweder als "Nicht ausgeglichen" oder "Ausgeglichen" eingestuft. Im Übersichtsbereich sehen Sie nur die Posten, die als "Nicht ausgeglichen" getestet wurden. Die In Balance Posten finden Sie im Abschnitt Detailanalyse.

Aus dem Gleichgewicht

Die Menge der guten Bakterien in Ihrem Körper ist nach unseren Testparametern aus dem Gleichgewicht geraten.

Im Gleichgewicht

Das Niveau der guten Bakterien in Ihrem Körper ist nach unseren Testparametern im Gleichgewicht.

Ihr Darmbiom: Übersicht

Aus dem Gleichgewicht

Nach unseren Testparametern wurden keine Artikel als nicht im Gleichgewicht befindlich identifiziert.

Dies sind die guten Bakterien, die in Ihrem Darmmikrobiom vorkommen. Diese Bakterien können sich auf Ihre Gesundheit auswirken, Krankheiten minimieren und die Synthese von Vitaminen je nach den verschiedenen Ebenen. Vitamine werden nicht nur über die Nahrung aufgenommen, sie werden auch im Darm von Bakterien produziert.

Alle Elemente auf dieser Liste liegen bei 15% oder darunter und es wird empfohlen, die Werte durch den Verzehr der aufgeführten Elemente zu erhöhen.

Ihr Darmbiom: Detaillierte Analyse

- Acidophilus
- Acidophilus Bifidus
- Bifidobacterium
Bifidum
- Escherichia Coli
- Lactobacillus
- Lactobacillus Reuteri
- Streptococcus
Faecium
- Streptococcus
Thermophilus
- Streptomyces

Ihr Darmbiom: Erläutert

Lactobacillus Acidophilus

Dieses im Dünndarm vorkommende Bakterium ist sehr wichtig, da es Vitamin K und infektionsbekämpfende Stoffe bildet.

Quellen: Fermentiertes Gemüse, Sauerkraut, Miso, fermentierter Käse, Kefir, Joghurt, Tempeh, Pickles, Kimchi, grüne Oliven, Wein und Sauerteigbrot.

Streptomyces

Wird zur Herstellung von Antimykotika und zur Behandlung von Infektionen verwendet.

Bifidobacterium Bifidum

Wird verwendet, um Magengeschwüre zu heilen und hilft gegen Verstopfung.

Quellen: Vollkorngetreide wie Hafer und Gerste. Fermentierte Lebensmittel wie Joghurt und Kimchi.

Bacillus Coagulans

Nützlich bei der Behandlung von Magen-Darm-Erkrankungen, wie Durchfall.

Quellen: Fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut, Kimchi und Joghurt.

Lactobacillus Reuteri

Stärkt die Eingeweide der Brust und hilft, Entzündungen zu bekämpfen.

Quellen: Milchprodukte wie Joghurt und Käse.

Escherichia Coli

Kommt im Darm vor und hilft bei der Behandlung von Darmerkrankungen wie Morbus Crohn, Verstopfung, Reizdarmsyndrom, usw. Verursacht in seiner natürlichen Umgebung keine Lebensmittelvergiftungen.

Acidophilus Bifidus

Produziert Milchsäure und Wasserstoffperoxid. Senkt den Cholesterinspiegel und verhindert das Wachstum von schädlichen Hefen. Reinigt den Blutkreislauf, indem es Giftstoffe entfernt und das Immunsystem stärkt.

Quellen: Vollkorngetreide wie Hafer und Gerste. Fermentierte Lebensmittel wie Joghurt und Kimchi.

Streptokokkus Thermophilus

Hilft, Durchfall vorzubeugen, indem es die Gesundheit des Verdauungssystems erhält.

Quellen: Molkereiprodukte wie Joghurt.

Streptokokkus Faecium

Wird in den Därfen gefunden. Hilft, die Symptome von Nasenhöhlenentzündungen, Reizdarmsymptomen und Babykoliken zu lindern.



Analyse der Verdauungsgesundheit und des Stoffwechsels





Was ist die Gesundheit des Verdauungssystems und des Stoffwechsels?

Unser Körper ist sehr gut darin, die Enzyme, die bei der Verdauung eingesetzt werden, selbst zu regulieren. Wenn wir jedoch krank sind oder regelmäßig von Nahrungsmittel- und anderen Unverträglichkeiten umgeben sind, können wir aus dem Gleichgewicht geraten. Dies kann sich auf unseren Stoffwechsel und unser Gewicht auswirken, indem wir mehr Fett speichern oder weniger Elemente einlagern, was zu einer geringeren Aufnahme von Vitaminen und Mineralien führt.

Wir haben Ihre Probe auf eine Vielzahl von Enzymen und Proteinen getestet, um die Werte in Ihrem System zu überprüfen. Alles, was unten aufgeführt ist, ist derzeit unausgewogen und wird sich negativ auf Ihre Verdauungsgesundheit auswirken. Bewegung, eine gesunde Ernährung und ein Leben in einem Umfeld mit weniger Stress werden Ihnen helfen, sich wieder selbst zu regulieren.

Wenn in diesem Abschnitt Ihres Tests keine Ergebnisse angezeigt werden, machen Sie sich keine Sorgen. Das bedeutet, dass wir bei unserer Analyse keine Mängel oder Unverträglichkeiten festgestellt haben.

Ihre Ergebnisse erklärt

Das Verstehen Ihrer Ergebnisse ist natürlich der wichtigste Teil! Um Ihnen dabei zu helfen, finden Sie hier eine Übersicht über Ihre Stoffwechselergebnisse. Diese Übersicht fasst die Punkte zusammen, auf die Sie sich konzentrieren sollten, zusammen mit den entsprechenden Maßnahmen, die Sie ergreifen müssen. Alle getesteten Posten werden entweder als "Nicht ausgeglichen" oder "Ausgeglichen" eingestuft. Im Übersichtsbereich sehen Sie nur die Posten, die als "Nicht ausgeglichen" getestet wurden. Die In Balance Posten finden Sie im Abschnitt Detailanalyse.

Aus dem Gleichgewicht

Der Enzymspiegel in Ihrem Körper ist nach unseren Testparametern aus dem Gleichgewicht geraten.

Im Gleichgewicht

Der Enzymgehalt in Ihrem Körper ist nach unseren Testparametern im Gleichgewicht.

Gesundheit des Verdauungssystems und des Stoffwechsels: Übersicht

Aus dem Gleichgewicht

- Enterokinase

Unser Körper ist sehr gut darin, die bei der Verdauung verwendeten Enzyme selbst zu regulieren. Wenn wir jedoch krank sind oder regelmäßig von Nahrungsmittel- und anderen Unverträglichkeiten umgeben sind, können wir aus dem Gleichgewicht geraten. Dies kann sich auf unseren Stoffwechsel und unser Gewicht auswirken, indem wir mehr Fett einlagern oder weniger Elemente speichern, was zu einer geringeren Aufnahme von Vitaminen und Mineralien führt.

Wir haben Ihre Probe auf eine Vielzahl von Enzymen und Proteinen getestet, um die Werte in Ihrem System zu überprüfen. Alles, was oben gezeigt wurde, ist derzeit unausgewogen und wird sich negativ auf Ihre Verdauungsgesundheit auswirken. Bewegung, eine gesunde Ernährung und ein Leben in einem Umfeld mit weniger Stress werden Ihnen helfen, sich wieder selbst zu regulieren. Wenn in diesem Abschnitt Ihres Tests keine Ergebnisse angezeigt werden, machen Sie sich keine Sorgen, denn das bedeutet, dass wir keine Mängel oder Unverträglichkeiten in unserer Analyse festgestellt haben.

Gesundheit des Verdauungssystems und des Stoffwechsels: Detaillierte Analyse

- Amylase
- Gallensalze
- **Enterokinase**
- Lipase
- Pepsin
- Trypsin und Chymotrypsin

Gesundheit des Verdauungssystems und des Stoffwechsels: Erläutert

Amylase

Amylase spaltet Kohlenhydrate (Stärke) in einfachere Zucker auf. Unregelmäßige Werte können die Bauchspeicheldrüse beeinträchtigen.

Gallensalze

Die Gallensalze sind während der Schwangerschaft und in anderen Zeiten extremer körperlicher Belastung erhöht. Es wirkt sich auf die Leber aus, und unregelmäßige Werte können zu Gallensäurekonzentrationen führen.

Enterokinase

Enterokinase ist eine sequenzspezifische Protease, die im Verdauungstrakt vorkommt.

Lipase

Lipase spaltet zusammen mit der Galle aus der Gallenblase Fette in Glycerin und Fettsäuren auf.

Pepsin

Pepsin ist das Enzym, das für die Verdauung von Eiweiß verantwortlich ist. Genauer gesagt ist Pepsin eine Protease, die aus Pepsinogen entsteht, das von den Hauptzellen in den Magensaft abgegeben wird. Ein Ungleichgewicht kann zu saurem Reflux führen.

Trypsin & Chymotrypsin

Diese beiden sind proteolytische Enzyme. Ihre Aufgabe ist es, Proteine im Dünndarm zu verdauen.



Metall- Empfindlichkeiten Analyse





Was ist Metalltoxizität?

Metalltoxizität ist die Anhäufung großer Mengen von Schwermetallen in den weichen Geweben des Körpers. Die Schwermetalle, die am häufigsten mit Toxizität in Verbindung gebracht werden, sind Blei, Quecksilber, Arsen und Cadmium.

Die Exposition erfolgt in der Regel durch industrielle Exposition, Umweltverschmutzung, Lebensmittel, Medikamente, unsachgemäß beschichtete Lebensmittelbehälter oder die Einnahme von bleihaltigen Farben.

Die Symptome variieren zwischen den verschiedenen Arten von Schwermetallen.

Was ist zu tun, wenn Sie einer hohen Belastung ausgesetzt sind?

Es ist wichtig, dass Sie darauf achten, Ihre tägliche Belastung zu verringern.

Achten Sie auf Ihre Umgebung, die Lebensmittel, die Sie essen, Wasser, Kosmetika und Reinigungsprodukte. Der Körper entgiftet ständig Dinge aus der täglichen Umgebung wie Chemikalien in Lebensmitteln, Kosmetika und Reinigungsmitteln, Koffein, Alkohol, Medikamente und sogar Ihre eigenen Hormone.

Sie können Ihren Körper bei den Entgiftungsprozessen unterstützen, indem Sie sicherstellen, dass Sie viel gefiltertes Wasser trinken, sich möglichst vollwertig ernähren, verarbeitete Lebensmittel meiden, den Koffein- und/oder Alkoholkonsum reduzieren, weniger Nikotin konsumieren und sich regelmäßig bewegen.

Potenzielle Quellen in Ihrer Umgebung

Schwermetalle sind Teil unseres täglichen Lebens und werden in geringen Mengen vom Körper entgiftet, ohne dass es zu Problemen kommt. Es ist jedoch von Vorteil, ein größeres Bewusstsein dafür zu haben, wo Sie mit Metallen in Berührung kommen können, und so Ihre potenzielle Exposition zu verringern.

Lebensmittel - Der Einsatz von Pestiziden, Insektiziden und Herbiziden auf Nutzpflanzen kann zu kontaminierten Lebensmitteln führen. Verunreinigtes Wasser kann dazu führen, dass Fisch und Meeresfrüchte Schwermetalle enthalten.

Wasser - Die Rohrleitungen, durch die das Wasser fließt, sind die wahrscheinlichste Ursache für Schwermetalle im Trinkwasser. Aus diesem Grund ist es immer am besten, wenn Sie Ihr Wasser filtern.

Luft - Die Verschmutzung durch Fahrzeuge wie Autos, Züge und Flugzeuge trägt zu Schwermetallen bei, die eingeatmet werden können. Auch in Industriefabriken und in landwirtschaftlichen Gebieten, in denen Pestizide eingesetzt werden, gelangen Metalle in die Luft, die wir atmen.

Kosmetika - Blei, Arsen, Quecksilber, Aluminium, Zink und Chrom sind in vielen Kosmetika wie Lippenstift, Zahnpasta, Eyeliner, Nagellack, Feuchtigkeitscreme, Sonnenschutzmittel, Foundation, Rouge, Abdeckstift und Augentropfen enthalten. Einige Metalle werden als Inhaltsstoffe hinzugefügt, andere sind Verunreinigungen.

Reinigungsmittel - Alltägliche Haushaltsreinigungsmittel wie Politur, Allzwecksprays und Gartenprodukte wie Insektizide und Pestizide enthalten Schwermetalle.

Ihre Ergebnisse erklärt

Um Ihnen bei der Interpretation Ihrer Ergebnisse zu helfen, finden Sie hier eine Übersicht über Ihre Metallempfindlichkeiten. Diese Übersicht fasst die Punkte zusammen, auf die Sie sich konzentrieren sollten, sowie die entsprechenden Maßnahmen, die Sie ergreifen müssen. Alle getesteten Artikel werden entweder als empfindlich, mild oder keine Reaktion eingestuft. Im Übersichtsbereich sehen Sie nur die Artikel, die als empfindlich oder mild getestet wurden. Die Punkte, auf die Sie nicht reagieren, finden Sie im Abschnitt "Detaillierte Analyse".

Im Idealfall zeigen die Metalle beim Testen keine Reaktion. Wenn jedoch Metalle als milde oder empfindliche Reaktion identifiziert werden, geraten Sie nicht in Panik. Indem Sie die tägliche Belastung verringern und Ihren Körper bei den Entgiftungsprozessen unterstützen, kann Ihr Körper seine eigenen Toxizitätswerte reduzieren.

Empfindliche Reaktion

Dies sind die Metalle, die nach unseren Tests einen Wert aufweisen, der zu einer Toxizität führen könnte.

Milde Reaktion

Dies sind die Metalle, bei denen unsere Tests zeigen, dass sie ein Risiko darstellen, das zu einer Toxizität führen kann.

Keine Reaktion

Dies sind die Metalle, die nach unseren Tests nicht in einer Menge vorhanden sind, die zu einer Toxizität führen könnte.

Ihre Metall-Empfindlichkeiten: Übersicht

Empfindliche Reaktion

- Lithium

Milde Reaktion

- Blei
- Bor
- Europium
- Kobalt

Diese Metalle wurden als solche identifiziert, auf die Sie Ihre Exposition überwachen sollten. Es wird auch empfohlen, die natürlichen Entgiftungsprozesse Ihres Körpers zu unterstützen, indem Sie viel gefiltertes Wasser trinken, sich reich an Vollwertkost (insbesondere Obst und Gemüse) ernähren, verarbeitete Lebensmittel meiden, den Koffein- und/oder Alkoholkonsum reduzieren, weniger Nikotin konsumieren und sich regelmäßig bewegen.

Keine Reaktion

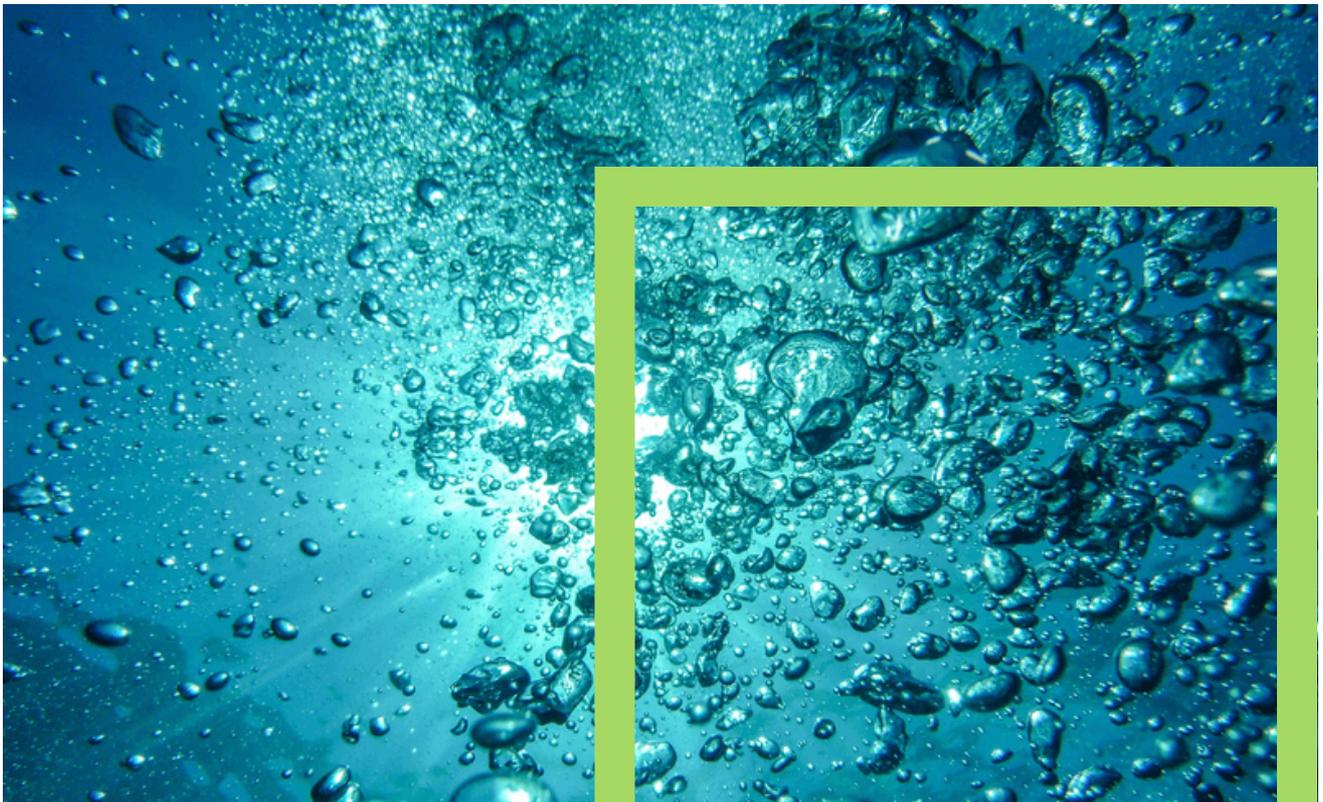
- Actinium
- Aluminium
- Amalgam
- Antimon
- Arsen
- Barium
- Beryllium
- Bismut
- Bronze
- Cadmium
- Cerium
- Chrom
- Dysprosium
- Eisen
- Erbium
- Gallium
- Gold
- Iridium
- Kupfer
- Lanthan
- Lötzinn
- Magnesium
- Mangan
- Messing
- Molybdän
- Nickel
- Niobium
- Palladium
- Platin
- Quecksilber
- Radium
- Rhodium
- Rostfreier Stahl
- Scandium
- Selen
- Silber
- Silizium
- Strontium
- Titan
- Uran
- Vanadium
- Wolfram
- Zink
- Zinn
- Zinn
- Zirkonium

Diese Metalle wurden als reaktionsarm oder reaktionslos identifiziert. Ihr Körper kann diese entgiften und sich davon befreien. Die vollständige Aufschlüsselung der getesteten Metalle finden Sie in der detaillierten Analyse der Metallempfindlichkeiten.

Ihre Metall-Empfindlichkeiten: Detaillierte Analyse

- Actinium
- Aluminium
- Amalgam
- Antimon
- Arsen
- Barium
- Beryllium
- Bismut
- Bor
- Messing
- Bronze
- Cadmium
- Cerium
- Chrom
- Kobalt
- Kupfer
- Dysprosium
- Erbium
- Europium
- Gallium
- Gold
- Iridium
- Eisen
- Lanthan
- Blei
- Lithium
- Magnesium
- Mangan
- Quecksilber
- Molybdän
- Nickel
- Niobium
- Palladium
- Zinn
- Platin
- Radium
- Rhodium
- Scandium
- Selen
- Silizium
- Silber
- Lötzinn
- Rostfreier Stahl
- Strontium
- Zinn
- Titan
- Wolfram
- Uran
- Vanadium
- Zink
- Zirkonium

Analyse von Mineralien und Nährstoffen



Niedriger Mineraliengehalt

Für jeden Mineralstoff gibt es empfohlene Tagesmengen, die täglich eingenommen werden sollten. Der Bedarf an Mineralstoffen variiert jedoch von Mensch zu Mensch, je nach Lebensphase, Aktivitätsniveau, Stresslevel, Gesundheitszustand und Medikamenten. Niedrige Mineralstoffwerte treten auf, wenn die Nahrungsaufnahme geringer ist als der Bedarf oder wenn der Körper Schwierigkeiten hat, die Mineralien aus der Nahrung effektiv aufzunehmen.



Was sind Phytonährstoffe?

Phytonährstoffe sind natürliche Chemikalien, die von Pflanzen produziert werden, um sie vor Insekten und der Sonne zu schützen. Durch den Verzehr von Lebensmitteln, die Phytonährstoffe enthalten, können wir als Menschen von diesen natürlichen Verbindungen profitieren und sie für unsere Gesundheit nutzen.

Anders als bei den Mineralien gibt es keine empfohlenen Tagesmengen für den Verzehr. Wir wissen jedoch, dass die verschiedenen Phytonährstoffe dem Körper verschiedene gesundheitliche Vorteile verleihen, wie z.B. Unterstützung der kardiovaskulären Gesundheit, Stärkung des Immunsystems, Verbesserung der Augengesundheit, Senkung des Cholesterinspiegels und Steigerung der Energie. Daher werden diese Nährstoffe für eine optimale Gesundheit empfohlen.

Was sollten Sie tun, wenn Sie einen niedrigen Mineral- oder Phytonährstoffspiegel haben?

Die tägliche Ernährung ist die erste Überlegung, wenn Sie einen niedrigen Mineralstoffspiegel haben. Es ist die natürlichste und beste Art, die Aufnahme von Mineralien und Phytonährstoffen zu verbessern. Mineralien kommen aus dem Boden, und je besser die Qualität und der Reichtum des Bodens sind, desto größer ist die Mineraliendichte einer Pflanze. Die besten Quellen für Mineralien sind Obst, Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen. Wenn Sie solche Produkte in Ihre Ernährung aufnehmen, profitieren Sie auch von den Phytonährstoffen. Hinweise zu bestimmten Mineralien und den Lebensmitteln, in denen sie vorkommen, finden Sie unter "Die Rolle der Lebensmittelarten" im Abschnitt "Lebensmittelsensibilität". Idealerweise sollten alle Nährstoffe über die Nahrung aufgenommen werden. Wenn dies jedoch aufgrund von Ernährungseinschränkungen oder Abneigungen nicht möglich ist, ist eine Nahrungsergänzung eine Option. Bitte beachten Sie, dass die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln immer unter der Beratung und Überwachung eines Arztes erfolgen sollte. Sollten Sie den Verdacht haben, dass Sie einen Mineralstoffmangel haben könnten, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt.

Aus dem Gleichgewicht

Der Spiegel des Minerals oder anderer Nährstoffe in Ihrem Körper ist nach unseren Testparametern aus dem Gleichgewicht geraten.

Im Gleichgewicht

Der Gehalt an Mineralien oder anderen Nährstoffen in Ihrem Körper wird gemäß unseren Testparametern ausgeglichen.

Ihre Mineralien und Nährstoffe: Übersicht

Aus dem Gleichgewicht

No items have been identified as Out Of Balance according to our testing parameters.

Bei diesen Mineralien und/oder anderen Nährstoffen wurde festgestellt, dass sie unterhalb des Normalbereichs liegen. Versuchen Sie, die Nährstoffdichte Ihrer täglichen Ernährung durch Obst, Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen zu erhöhen. Genauere Hinweise dazu, wo Sie die einzelnen Mineralstoffe finden können, finden Sie unter 'Die Rolle der Nahrungsmittelarten' im Abschnitt Nahrungsmittelsensibilität.

Im Gleichgewicht

- Chrom
- Eisen
- Jod
- Kalium
- Kalzium
- Kupfer
- Magnesium
- Mangan
- Natrium
- Zink

Diese Mineralien und/oder andere Nährstoffe wurden als innerhalb des normalen Bereichs liegend identifiziert. Machen Sie weiter so und achten Sie auf eine nährstoffreiche tägliche Ernährung, damit Ihr Mineralstoffgehalt konstant bleibt.

Ihre Mineralien und Nährstoffe: Detaillierte Analyse

- Kalzium
- Chrom
- Kupfer
- Jod
- Eisen
- Magnesium
- Mangan
- Kalium
- Natrium
- Zink

Vitamin- Analyse





Niedriger Vitaminspiegel

Für jedes Vitamin gibt es empfohlene Tagesmengen, die täglich eingenommen werden sollten. Der Bedarf an Vitaminen variiert jedoch von Mensch zu Mensch, je nach Lebensphase, Aktivitätsniveau, Stresslevel, Gesundheitszustand und Medikamenten.

Niedrige Vitaminwerte treten auf, wenn die Nahrungsaufnahme geringer ist als erforderlich oder wenn der Körper Schwierigkeiten hat, Mineralien aus der Nahrung effektiv aufzunehmen.

Was sollten Sie tun wenn Sie einen niedrigen Vitaminspiegel haben?

Die tägliche Ernährung ist die erste Überlegung, wenn Sie einen niedrigen Vitaminspiegel haben. Es ist die natürlichste und beste Art, die Aufnahme zu verbessern. Vitamine stammen aus einer Vielzahl von Quellen, wobei die reichhaltigsten Quellen die unraffinierte Auswahl sind. Hinweise zu bestimmten Vitaminen und den Lebensmitteln, in denen sie vorkommen, finden Sie unter "Die Rolle der Lebensmittelarten" im Abschnitt "Lebensmittelempfindlichkeit".

Idealerweise sollten alle Nährstoffe über die Nahrung aufgenommen werden. Wenn dies jedoch aufgrund von Ernährungseinschränkungen oder Abneigungen nicht möglich ist, ist eine Nahrungsergänzung eine Option. Bitte beachten Sie, dass die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln immer unter der Beratung und Überwachung eines Arztes erfolgen sollte. Sollten Sie den Verdacht haben, dass Sie einen Vitaminmangel haben könnten, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt.

Ihre Ergebnisse erklärt

Außerhalb des Bereichs

Der Spiegel des Vitamins in Ihrem Körper liegt nach unseren Testparametern unter dem Normalbereich.

Innerhalb des Bereichs

Der Spiegel des Vitamins in Ihrem Körper liegt nach unseren Testparametern im normalen Bereich.

Ihre Vitamine: Übersicht

Außerhalb des Bereichs

- Betain
- Carotinoide
- Cysteine
- Folsäure
- Germanium
- Lycopin
- Vitamin B5
- Vitamin B6

Diese Vitamine wurden als unterhalb des Normalbereichs liegend identifiziert. Achten Sie darauf, die Nährstoffdichte Ihrer täglichen Ernährung durch Obst, Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen, hochwertiges Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte zu erhöhen. Spezifischere Hinweise zu den besten Quellen für die einzelnen Vitamine finden Sie unter 'Die Rolle der Lebensmittelarten' im Abschnitt Nahrungsmittelsensitivität.

Innerhalb des Bereichs

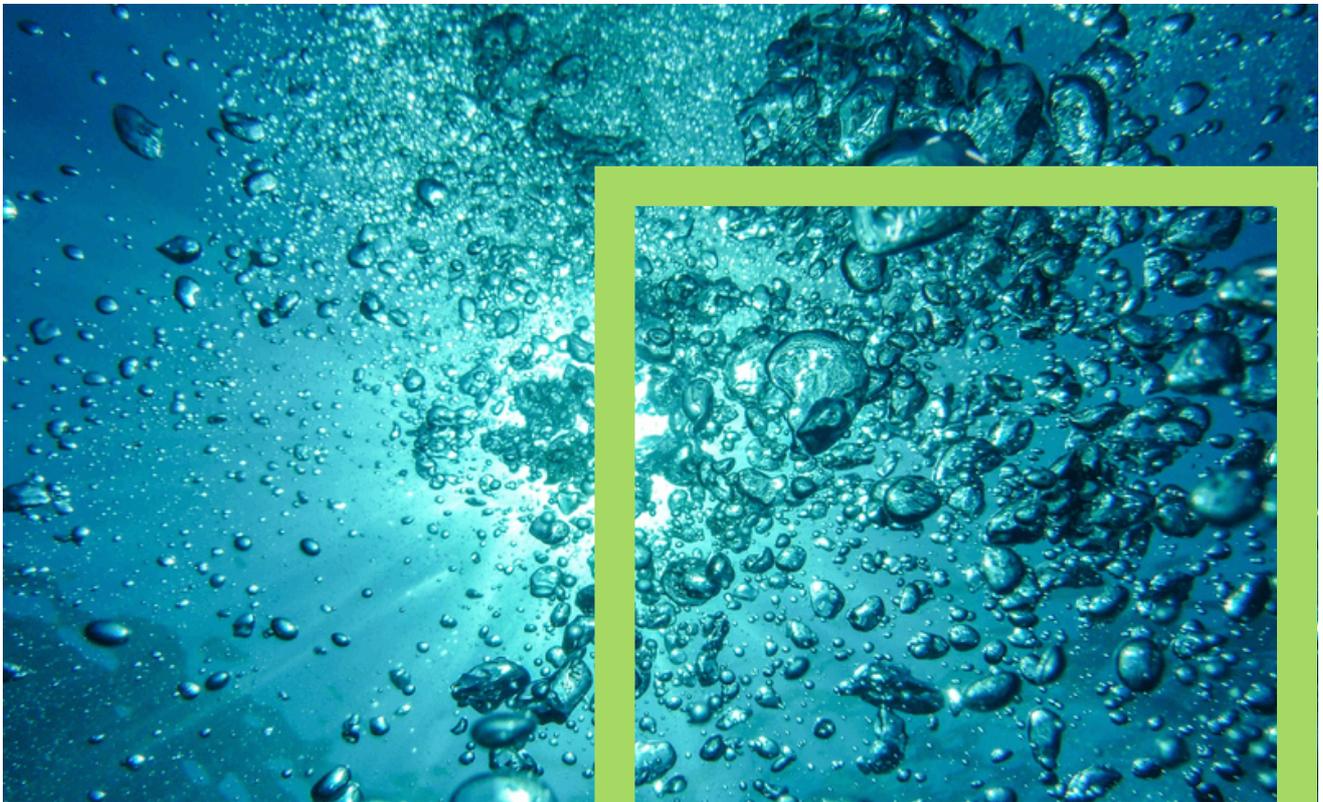
- Adenin
- Alpha-Liponsäure
- Anthocyanidine
- Arginin
- Ascorbinsäure
- Asparagin
- Ballaststoffe
- Beta-Carotin
- Bio-Flavonoide aus Zitrusfrüchten
- Biotin
- Bromelain
- Cholin
- Co Q 10
- Docosahexaensäure
- Eicosapentaensäure
- Ellagsäure
- Flavonoide
- Folsäure
- Gallussäure
- Genistein
- Glutamin
- Glutathion
- Glycin
- Histidin
- Homocystein
- Inositol
- Iso-Flavonoide
- Isoleucin
- Kreatin
- L-Carnitin
- L-Glutamin
- Lecithin
- Leucin
- Lignane
- Lutein
- Melatonin
- Molybdän
- Omega 3
- Omega 6
- Phenylalanin
- Vitamin A
- Vitamin A1
- Vitamin A2
- Vitamin B1
- Vitamin B12
- Vitamin B13
- Vitamin B17
- Vitamin B2
- Vitamin B3
- Vitamin B4
- Vitamin C
- Vitamin D
- Vitamin D2
- Vitamin D3
- Vitamin D4
- Vitamin E
- Vitamin F
- Vitamin K1
- Vitamin K2
- Zeaxanthin

Diese Vitamine wurden als im normalen Bereich liegend identifiziert. Machen Sie weiter so und achten Sie auf eine nährstoffreiche tägliche Ernährung, damit Ihr Vitaminspiegel konstant bleibt.

Ihre Vitamine: Detaillierte Analyse

- Adenin
- Alpha-Liponsäure
- Anthocyanidine
- Arginin
- Ascorbinsäure
- Asparagin
- Beta-Carotin
- **Betain**
- Biotin
- Bromelain
- **Carotinoide**
- Cholin
- Bio-Flavonoide aus Zitrusfrüchten
- Co Q 10
- Kreatin
- **Cysteine**
- Docosahexaensäure
- Eicosapentaensäure
- Ellagsäure
- Ballaststoffe
- Flavonoide
- Folsäure
- **Folsäure**
- Gallussäure
- Genistein
- **Germanium**
- Glutamin
- Glutathion
- Glycin
- Histidin
- Homocystein
- Inositol
- Iso-Flavonoide
- Isoleucin
- L-Carnitin
- L-Glutamin
- Lecithin
- Leucin
- Lignane
- Lutein
- **Lycopin**
- Melatonin
- Molybdän
- Omega 3
- Omega 6
- Phenylalanin
- Vitamin A
- Vitamin A1
- Vitamin A2
- Vitamin B1
- Vitamin B12
- Vitamin B13
- Vitamin B17
- Vitamin B2
- Vitamin B3
- Vitamin B4
- **Vitamin B5**
- **Vitamin B6**
- Vitamin C
- Vitamin D
- Vitamin D2
- Vitamin D3
- Vitamin D4
- Vitamin E
- Vitamin F
- Vitamin K1
- Vitamin K2
- Zeaxanthin

Analyse der Zusatzstoffe





Was sind Zusatzstoffe?

Zusatzstoffe sind Substanzen, die Lebensmitteln aus einem bestimmten Grund zugesetzt werden, z.B. um das Aussehen oder den Geschmack eines Lebensmittels zu verbessern, um ein Lebensmittel zu konservieren und es länger haltbar zu machen, um die Verarbeitung und Herstellung von Lebensmitteln zu unterstützen, um ein Lebensmittel zu stabilisieren und es genusstauglich zu machen.

Die wichtigsten Arten von Zusatzstoffen sind Farbstoffe, Geschmacksverstärker, Süßstoffe, Antioxidantien, Emulgatoren, Stabilisatoren und Konservierungsmittel. Sie können natürlich, von Menschenhand geschaffen, aber naturidentisch oder künstlich sein.

Ihre Ergebnisse erklärt

Das Verstehen Ihrer Ergebnisse ist natürlich der wichtigste Teil! Um Ihnen dabei zu helfen, finden Sie hier eine Übersicht über die Ergebnisse Ihrer Zusatzstoffe. Diese Übersicht fasst die Punkte zusammen, auf die Sie sich konzentrieren sollten, sowie die entsprechenden Maßnahmen, die Sie ergreifen müssen. Alle getesteten Artikel sind entweder als empfindlich, mild oder keine Reaktion eingestuft.

Empfindliche Reaktion

Dies sind die Zusatzstoffe, auf die Sie laut unseren Tests empfindlich reagieren.

Milde Reaktion

Dies sind die Zusatzstoffe, auf die Sie laut unseren Tests möglicherweise empfindlich reagieren könnten.

Keine Reaktion

Dies sind die Zusatzstoffe, auf die Sie laut unseren Tests nicht empfindlich reagieren.

Ihre Zusatzstoffe: Übersicht

Empfindliche Reaktion

- E150 Karamell
- E160 A CarotinE (gemischtes Carotin, Beta-Carotin)
- E161 B Lutein
- E213 Calciumbenzoat, Benzoesäure
- E320 Butyliertes Hydroxyanisol (bha)
- E337 Natriumpotassiumtartrat (Salze der Weinsäure)
- E340 Monopotassiumphosphat
- E351 Kaliummalat (Salze der Apfelsäure)
- E401 Natriumalginat, Alginat
- E451 Triphosphat, Phosphat
- E491 Sorbitan Monostearat
- E938 Argon
- E951 Aspartam

Diese Zusatzstoffe wurden als diejenigen identifiziert, die möglicherweise körperliche Symptome verursachen oder zu diesen beitragen. Wir empfehlen, diese Zusatzstoffe so weit wie möglich aus Ihrer täglichen Ernährung zu entfernen.

Zusatzstoffe sind am ehesten in verarbeiteten Produkten zu finden. Eine Ernährung, die reich an natürlichen, vollwertigen Produkten ist und wenig verarbeitete Lebensmittel enthält, ermöglicht es Ihnen, viele Zusatzstoffe aus Ihrer täglichen Ernährung zu entfernen.

Milde Reaktion

- E100 Curcumin
- E132 Indigo Karmin
- E170 Calciumcarbonat
- E263 Calciumacetat, Salz der Essigsäure
- E290 Kohlendioxid, Kohlensäure
- E330 Zitronensäure
- E355 Adipinsäure
- E385 Calcium-Natriummethylen-Diamin-Tetra-Acetat (edta)
- E410 Johannisbrotkernmehl, Johannisbrotkernmehl
- E461 Methylcellulose
- E477 Propan-1,2-Diol-Ester von Fettsäuren
- E481 Natriumstearoyl-2-Lactylat
- E948-Sauerstoff

Diese Zusatzstoffe wurden als solche identifiziert, die möglicherweise körperliche Symptome verursachen oder zu diesen beitragen können. Wir würden immer empfehlen, zuerst die Gegenstände mit empfindlicher Reaktion zu entfernen und danach die Vermeidung von Gegenständen mit milder Reaktion zu erwägen.

Zusatzstoffe sind am ehesten in verarbeiteten Produkten zu finden. Eine Ernährung, die reich an natürlichen, vollwertigen Produkten und wenig verarbeiteten Lebensmitteln ist, ermöglicht es Ihnen, viele Zusatzstoffe aus Ihrer täglichen Ernährung zu entfernen. Es sollte auch bedacht werden, dass der isolierte Kontakt mit diesen Gegenständen möglicherweise keine Symptome verursacht. Der Kontakt mit einer Reihe von Gegenständen mit milder Reaktion am selben Tag kann jedoch aufgrund einer kumulativen Wirkung zu Symptomen führen.

Ihre Zusatzstoffe: Übersicht

Keine Reaktion

Die vollständige Aufschlüsselung der Additive, die keine Reaktion zeigen, finden Sie im Abschnitt Additive detaillierte Analyse.

Ihre Zusatzstoffe: Overview Übersicht

Wenn Sie weitere Informationen zu einem bestimmten Zusatzstoff wünschen, haben wir eine Reihe verschiedener Quellen angegeben, die Sie nutzen können. Im Anhang finden Sie die vollständigen Namen der einzelnen Zusatzstoffe. ***Bitte beachten Sie, dass nicht alle diese Zusatzstoffe im Test enthalten sind.***

[Auf dieser Website](#) finden Sie die Namen von Markenprodukten, die einen bestimmten Zusatzstoff enthalten. Suchen Sie in der Datenbank nach dem vollständigen Namen des Zusatzstoffs und nicht nach der Nummer. Geben Sie z.B. unter 'Suche nach einem Produkt' Aspartam statt E951 ein.

[Auf der Website](#) finden Sie eine umfangreiche Liste von Zusatzstoffen mit vielen Details.

- [E100-E200](#)
- [E200-E300](#)
- [E300-E400](#)
- [E400-E500](#)
- [E500-E600](#)
- [E600-E700](#)
- [E900-E1000](#)
- [E1000-E1300](#)
- [E1400-E1500](#)
- [E1500-E1525](#)



Ihre Zusatzstoffe: Detaillierte

E-Nummern

- E100 Curcumin
- E101 Riboflavin (Vit. b2)
- E102 Tartrazin
- E104 Chinolingelb
- E110 Sunset Yellow Fcf
- E1105 Lysozym
- E120 Cochenille, Karminsäure, Karmin
- E122 Carmoisine
- E123 Amaranth
- E124 Ponceau 4r
- E127 ErythrosinE
- E128 Rot 2 g
- E129 Allurarot ac
- E131 Patent bluE v
- E132 Indigo Karmin
- E133 Brilliant bluE fcf
- E140 Chlorophylle und Chlorophylline
- E141 Chlorophylle
- E1410 Monostärke PhosphatE (modifizierte Stärke)
- E150 B SulfitE lyE
- E150 C Ammoniak Karamell
- E150 Karamell
- E151 Brillantschwarz
- E1518 GlycerinE TriacetatE (Triacetin)
- E154 Braun Fk
- E155 Braun

■ E160 A CarotinE (gemischtes Carotin, Beta-Carotin)

- E160 B Annatto, Bixin, Norbixin
- E160 Capsorubin
- E160 E Beta (Karotinoid)
- E161 B Lutein
- E161 G Canthaxanthin
- E162 Rote Beete (Betanin)
- E163 Anthocyane
- E170 Calciumcarbonat
- E172 Eisenoxide, Eisenhydroxide
- E173 Aluminium
- E174 Silber
- E175 Gold
- E180 Lithol Rubin
- E200 Sorbinsäure
- E202 Potassiumsorbat, Sorbinsäure
- E203 Calciumcorbat, Sobrinsäure Schmelzkäseaufstriche
- E210 Benzoessäure
- E211 Natriumbenzoat, Benzoessäure
- E212 Kaliumbenzoat, Benzoessäure
- E213 Calciumbenzoat, Benzoessäure
- E221 Natriumsulfit (Schwefeldioxid)

E-Nummern

- E222 Natriumhydrogensulfit (Schwefeldioxid)
- E223 Natriummetabisulfit (Schwefeldioxid)
- E224 Kaliummetabisulfit (Schwefeldioxid)
- E226 Calciumsulfit (Schwefeldioxid)
- E227 Calciumhydrogensulfit (Schwefeldioxid)
- E228 Kaliumhydrogensulfit (Schwefeldioxid)
- E230 Biphenyl, Diphenyl
- E232 Natriumorthophenylphenat, Orthophenylphenol
- E233 Thiabendazol
- E249 Kaliumnitrit
- E250 Natriumnitrit
- E251 Natriumnitrat
- E252 Kaliumnitrat
- E260 Essigsäure
- E261 Kaliumacetat, Salz der Essigsäure
- E262 Natriumacetat, Salz der Essigsäure Essigaroma zu Kartoffelchips
- E263 Calciumacetat, Salz der Essigsäure
- E270 Milchsäure

- E280 Propionsäure
- E281 Natriumpropionat, Propionsäure
- E282 Calciumpropionat, Propionsäure
- E283 Potassiumpropionat, Propionsäure
- E284 Borsäure
- E285 Natriumtetraborat, Borsäure
- E290 Kohlendioxid, Kohlensäure
- E296 Apfelsäure
- E297 Fumarsäure
- E300 Ascorbinsäure (Vitamin C)
- E301 Natrium-Ascorbat (Ascorbinsäure)
- E302 Calcium-Ascorbat (Ascorbinsäure)
- E304 Ascorbylpalmitat/Ascorbylstearat
- E306 Natürliche Tocopherole (Vitamin e)
- E307 Alpha-Tocopherol (Tocopherol)
- E308 Gamma-Tocopherol (Tocopherol)
- E309 Delta-Tocopherol (Tocopherol)
- E310 Propylgallat (Gallat)
- E311 Octylgallat (Gallat)
- E312 Dodecylgallat (Gallat)

Ihre Zusatzstoffe: Detaillierte Übersicht

E-Nummern

- E315 Isoascorbinsäure
- E316 Natriumisoascorbat
- E320 Butyliertes Hydroxyanisol (bha)
- E321 Butyliertes Hydroxytoluol
- E325 Natriumlactat (Salze der Milchsäure)
- E326 Kaliumlactat (Salze der Milchsäure)
- E327 Calciumlactat (Salze der Milchsäure)
- E330 Zitronensäure
- E331 Mononatriumcitrat, Dinatrium, Trinatrium
- E332 Monokaliumcitrat, Tripotassium
- E333 Monocalciumcitrat, Dicalcium, Tricalcium
- E334 Weinsäure (I+), Weinsäure
- E335 Mononatriumtartrat, Dinatriumtartrat
- E336 Monokaliumtartrat, Dikaliumtartrat
- E337 Natriumpotassiumtartrat (Salze der Weinsäure)
- E338 Orthophosphorsäure, Phosphorsäure

- E339 Monosodiumphosphat, Dinatrium, Trinatrium
- E340 Monokotassiumphosphat
- E341 Monocalciumphosphat, Dicalcium, Tricalcium
- E350 Natriummalat, Natriumhydrogenmalat
- E351 Kaliummalat (Salze der Apfelsäure)
- E352 Calciummalat
- E353 Metaweinsäure
- E354 Calciumtartrat (Salze der Apfelsäure)
- E355 Adipinsäure
- E356 Natriumadipat
- E357 Kaliumadipat
- E363 Bernsteinsäure
- E380 Triammoniumcitrat (Salze der Zitronensäure)
- E385 Calcium-Natriumethylen-Diamin-Tetra-Acetat (edta)
- E400 Alginsäure, Alginat
- E401 Natriumalginat, Alginat
- E402 Kaliumalginat, Alginat
- E403 Ammoniumalginat, Alginat
- E404 Calciumalginat, Alginat

E-Nummern

- E405 Propylenglykol-Alginat, Alginat
- E406 Agar
- E407 A Eucheuma-Algen, behandelt
- E407 Carrageen
- E410 Johannisbrotkernmehl, Johannisbrotkernmehl
- E412 Guarkernmehl
- E414 Gumarabic
- E415 Xanthangummi
- E417 Tara-Mehl
- E418 Gellan
- E420 Sorbit, Sorbitsirup
- E421 Mannit
- E422 Glyzerin
- E450 Diphosphat, Phosphat
- E451 Triphosphat, Phosphat
- E452 Polyphosphat
- E460 Cellulose, Mikrokristalline Cellulose, Cellulosepulver
- E461 Methylcellulose
- E463 Hydroxypropylcellulose
- E464 Hydroxypropylmethylcellulose
- E465 Ethylmethylcellulose
- E470 A Natriumsalze
- E470 B Magnesiumsalze von Speisefettsäuren

- E471 Mono- und Diglycerid
- E472 A Essigsäureester von Mono- und Diglyceriden
- E474 Sucroglyceride
- E475 Polyglycerinester von Fettsäuren
- E476 Polyglycerin-Polyricinoleat
- E477 Propan-1,2-Diol-Ester von Fettsäuren
- E479 Thermo-Oxidiertes Sojaöl
- E481 Natriumstearoyl-2-Lactylat
- E491 Sorbitan Monostearat
- E620 Glutaminsäure
- E621 Mononatriumglutamat, Natriumglutamat
- E622 Monokaliumglutamat, Kaliumglutamat
- E623 Calciumdiglutamat, Calciumglutamat
- E624 Monoammoniumglutamat, Ammoniumglutamat
- E625 Magnesiumdiglutamat, Magnesiumglutamat
- E901 Bienenwachs, weiß und gelb
- E902 Candelillawachs

Ihre Zusatzstoffe: Detaillierte Übersicht

E-Nummern

- E903 Carnauba-Wachs
- E904 Schellack
- E927 Carbanid-Brotverbesserer
- E938 Argon
- E939 Helium
- E941 Stickstofftreibgas in Sprühdosen
- E948-Sauerstoff
- E951 Aspartam

Was können Sie als nächstes tun?



Hier beginnt Ihre Reise zu einem gesünderen Leben

Sie haben alle Ihre Ergebnisse durchgelesen, was nun?

Wie wir zu Beginn des Berichts gesagt haben, glauben wir, dass diese Testergebnisse der Beginn Ihrer Reise zu einem gesünderen Leben sein können.

Der nächste Schritt, den wir empfehlen würden, ist die Durchführung einer Eliminationsdiät. Dies bedeutet, dass alle reaktiven Nahrungsmittel für eine gewisse Zeit weggelassen und anschließend wieder eingeführt werden. Die Eliminationsdiät ist ein wirkungsvolles Instrument, das dem Einzelnen viel Klarheit darüber verschafft, welche Lebensmittel für ihn geeignet sind und welche nicht.

Ziele und Aufgaben

Bevor Sie ein neues Projekt, ein Vorhaben oder eine Unternehmung in Angriff nehmen, in diesem Fall eine positive Ernährungsumstellung, ist es immer gut, Ihre Ziele und Absichten aufzuschreiben. Sie können auf diese Notizen zurückgreifen, wenn Sie Zweifel haben oder darüber nachdenken wollen, ob Sie Ihre Ziele erreicht haben.

Im Abschnitt Notizen können Sie alle wichtigen Informationen aus den Testergebnissen sowie Ihre Ziele für die Eliminationsdiät und darüber hinaus notieren.

Wir raten Ihnen, die in diesem Bericht enthaltenen Ratschläge zu lesen und zu befolgen.

Manchmal brauchen Sie nur einen kleinen Schubs in die richtige Richtung. Dieser Bericht soll Sie auf dem Weg zu einem gesünderen und glücklicheren Lebensstil unterstützen.



SIMPLE ADVICE

THE BASIC STEP TO REDUCE
OR ELIMINATE YOUR SYMPTOMS

E-Nummern Erklärt

Zusatzstoffe

- **E 300** Ascorbinsäure (L-) (Vitamin C)
- **E 301** Natrium-L-Ascorbat (Ascorbinsäure)
- **E 302** Calcium-L-Ascorbat (Ascorbinsäure)
- **E 304** Ascorbylpalmitat / Ascorbylstearat
- **E 306** Natürliche Tocopherole (Vitamin E)
- **E 307** Synthetisches Alpha-Tocopherol (Tocopherol)
- **E 308** Synthetisches Gamma-Tocopherol (Tocopherol)
- **E 309** Synthetisches Delta-Tocopherol (Tocopherol)
- **E 310** Propylgallat (Gallat)
- **E 311** Octylgallat (Gallat)
- **E 312** Dodecylgallat (Gallat)
- **E 315** Isoascorbinsäure
- **E 316** Natriumisoascorbat
- **E 320** Butyliertes Hydroxyanisol (BHA)
- **E 321** Butyliertes Hydroxytoluol
- **E 322** Lecithine
- **E 325** Natriumlactat (Salze der Milchsäure)
- **E 326** Kaliumlactat (Salze der Milchsäure)
- **E 327** Calciumlactat (Salze der Milchsäure)
- **E 330** Zitronensäure
- **E 331** Mononatriumcitrat, Dinatrium c., Trinatrium c
- **E 332** Monokaliumcitrat, Trikaliumcitrat
- **E 333** Monocalciumcitrat, Dicalciumcitrat, Tricalciumcitrat
- **E 334** Weinsäure (L+), Weinsäure
- **E 335** Mononatriumtartrat, Dinatriumtartrat
- **E 336** Monokaliumtartrat, Dikaliumtartrat
- **E 337** Natriumkaliumtartrat (Salze der Weinsäure)
- **E 338** Orthophosphorsäure, Phosphorsäure
- **E 339** Mononatriumphosphat, Dinatrium-P., Trinatrium-P.
- **E 340** Monokaliumphosphat, Dikaliumphosphat, Trikaliumphosphat.
- **E 341** Monocalciumphosphat, Dicalcium-P., Tricalcium-P.
- **E 350** Natriummalat, Natriumhydrogenmalat
- **E 351** Kaliummalat (Salze der Apfelsäure)
- **E 352** Calciummalat, Calciumhydrogenmalat
- **E 353** Metaweinsäure
- **E 354** Calciumtartrat (Salze der Apfelsäure)
- **E 355** Adipinsäure
- **E 356** Natriumadipat
- **E 357** Kaliumadipat
- **E 363** Bernsteinsäure
- **E 380** Triammoniumcitrat (Salze der Zitronensäure)
- **E 385** Calcium-Natrium-Ethylendiamintetraacetat (EDTA)

Farben

- **E 100** Kurkumin
- **E 101** Riboflavin (vit. B2), Riboflavin-5'-phosphat
- **E 102** Tartrazin
- **E 104** Chinolingelb
- **E 110** Sonnengelb FCF, Orange gelb S
- **E 120** Cochenille, Karminsäure, Karmin
- **E 122** Carmoisine
- **E 123** Amarant
- **E 124** Ponceau 4R
- **E 127** Erythrosin
- **E 128** Rot 2 G
- **E 129** Allurarot AC
- **E 131** Patent blau V
- **E 132** Indigo Karmin
- **E 133** Brillantblau FCF
- **E 140** Chlorophylle und Chlorophylline
- **E 141** Chlorophylline (Cu-Komplexe)
- **E 142** Grüne S
- **E 150 a** Karamell
- **E 150 b** Ätzsulfit Karamell
- **E 150 c** Ammoniak Karamell
- **E 150 d** Ammoniak-Sulfit-Karamell
- **E 151** Brillantschwarz BN, schwarz PN
- **E 153** Pflanzlicher Kohlenstoff
- **E 154** Braun FK
- **E 155** Braun HT
- **E 160 a** Carotin (gemischte Carotine, Beta-Carotine)
- **E 160 b** Annatto, Bixin, Norbixin
- **E 160 c** Capsanthin, Capsorubin
- **E 160 d** Lycopin
- **E 160 e** Beta-apo-8'-Carotin, (Carotinoid)
- **E 160 f** Ethylester der Beta-Apo-8'-Carotinsäure
- **E 161 b** Lutein
- **E 161 g** Canthaxanthin
- **E 162** Rote Bete (Betanin)
- **E 163** Anthocyane
- **E 170** Kalziumkarbonat
- **E 171** Titandioxid
- **E 172** Eisenoxide, Eisenhydroxide
- **E 173** Aluminium
- **E 174** Silber
- **E 175** Gold
- **E 180** Lithol rubine BK

E-Nummern erklärt.

Emulgatoren

- **E 432** Polyoxyethylen-Sorbitan-Monolaurat (Polysorbat 20)
- **E 433** Polyoxyethylen-Sorbitan-Monooleat (Polysorbat 80)
- **E 434** Polyoxyethylen-Sorbitan-Monopalmitat (Polysorbat 40)
- **E 435** Polyoxyethylen-Sorbitan-Monostearat (Polysorbat 60)
- **E 436** Polyoxyethylen-Sorbitantristearat (Polysorbat 65)
- **E 440** Pektin, amidiertes Pektin
- **E 442** Ammonium Phosphatide
- **E 444** Saccharose-Acetat-Isobutyrat
- **E 445** Glycerinester von Holzharz
- **E 450** Kalium- und Natriumdiphosphate
- **E 451** Kalium- und Natriumtriphosphate
- **E 452** Polyphosphate
- **E 460** Cellulose, mikrokristalline Cellulose, Cellulosepulver
- **E 461** Methylcellulose
- **E 463** Hydroxypropylcellulose
- **E 464** Hydroxypropylmethylcellulose
- **E 465** Methylethylcellulose
- **E 466** Carboxymethylcellulose
- **E 470 a** Natrium-, Kalium- und Calciumsalze
- **E 470 b** Magnesiumsalze von Fettsäuren
- **E 471** Mono- und Diglyceride
- **E 472 a** Essigsäureester von Mono- und Diglyceriden
- **E 472 b** Milchsäureester von Mono- und Diglyceriden
- **E 472 c** Zitronensäureester von Mono- und Diglyceriden
- **E 472 d** Weinsäureester von Mono- und Diglyceriden
- **E 472 e** Diacetylweinsäureester von Mono- und Diglyceriden
- **E 472 f** Gemischte Ester von Mono- und Diglyceriden
- **E 473** Saccharoseester von Mono- und Diglyceriden
- **E 474** Sucroglyceride
- **E 475** Polyglycerinester von Fettsäuren
- **E 476** Polyglycerin-Polyricinoleat
- **E 477** Propylenglykolester von Fettsäuren
- **E 479** Thermisch oxidiertes Sojaöl
- **E 481** Natriumstearoyl-2-lactylat
- **E 482** Calciumstearoyl-2-lactylat
- **E 483** Stearyltartrat
- **E 491** Sorbitanmonostearat
- **E 492** Sorbitan Tristearat
- **E 493** Sorbitanmonolaurat
- **E 494** Sorbitan Monooleat
- **E 495** Sorbitanmonopalmitat

Geschmacksverstärker

- **E 620** Glutaminsäure
- **E 621** Mononatriumglutamat, Natriumglutamat
- **E 622** Monokaliumglutamat, Kaliumglutamat
- **E 623** Calciumdiglutamat, Calciumglutamat
- **E 624** Monoammoniumglutamat, Ammoniumglutamat
- **E 625** Magnesium-Diglutamat, Magnesium-Glutamat
- **E 626** Guanylsäure, Guanylat
- **E 627** Dinatriumguanylat, Guanylat
- **E 628** Dikaliumguanylat, Guanylat
- **E 629** Calciumguanylat, Guanylat
- **E 630** Inosinsäure, Ionisat
- **E 631** Dinatriumionisat, Ionisat
- **E 632** Dikaliumionisat, Ionisat
- **E 633** Dicalciumionisat
- **E 634** Calcium-Ribonukleotide
- **E 635** Dinatrium-Ribonukleotide
- **E 640** Glycin und seine Natriumsalze
- **E 900** Dimethylpolysiloxan
- **E 901** Bienenwachs, weiß und gelb
- **E 902** Candelillawachs
- **E 903** Carnaubawachs
- **E 904** Schellack
- **E 912** Montansäure-Ester
- **E 914** Polyethylenwachs-Oxidate
- **E 927 b** Carbamid
- **E 938** Argon

E-Nummern erklärt

Verschiedene Zusatzstoffe

- **E 500** Natriumcarbonat, Natriumhydrogencarbonat, Natriumsesquicarbonat
- **E 501** Kaliumcarbonat, Kaliumhydrogencarbonat
- **E 503** Ammoniumcarbonat, A.-Hydrogencarbonat
- **E 504** Magnesiumcarbonat, M.-Hydrogencarbonat
- **E 507** Salzsäure
- **E 508** Kaliumchlorid
- **E 509** Calciumchlorid
- **E 511** Magnesiumchlorid
- **E 513** Schwefelsäure
- **E 514** Natriumsulfat, Natrium, Hydrogensulfat
- **E 515** Kaliumsulfat, Kaliumhydrogensulfat
- **E 516** Calciumsulfat
- **E 517** Ammoniumsulfat
- **E 520** Aluminiumsulfat
- **E 521** Aluminium-Natriumsulfat
- **E 522** Aluminium-Kalium-Sulfat
- **E 523** Aluminium-Ammonium-Sulfat
- **E 524** Natriumhydroxid
- **E 525** Kaliumhydroxid
- **E 526** Calciumhydroxid
- **E 527** Ammoniumhydroxid
- **E 528** Magnesiumhydroxid
- **E 529** Calciumoxid
- **E 530** Magnesiumoxid
- **E 535** Natriumferrocyanid
- **E 536** Kaliumferrocyanid
- **E 538** Calciumferrocyanid
- **E 541** Natriumaluminiumphosphat, sauer
- **E 551** Siliciumdioxid (Kieselsäure)
- **E 552** Kalziumsilikat
- **E 553 a** Magnesiumsilikat, Magnesiumtrisilikat
- **E 553 b** Talkum
- **E 554** Aluminium-Natriumsilikat
- **E 555** Aluminium-Kaliumsilikat
- **E 556** Aluminium-Calcium-Silikat
- **E 558** Bentonit
- **E 559** Aluminiumsilikat (Kaolin)
- **E 570** Stearinsäure (Fettsäuren)
- **E 574** Gluconsäure
- **E 575** Glucono-delta-lacton
- **E 576** Natriumgluconat
- **E 577** Kaliumgluconat
- **E 578** Calciumgluconat
- **E 579** Eisen-II-gluconat
- **E 585** Eisen-II-Laktat

Konservierungsstoffe

- **E 200** Sorbinsäure
- **E 202** Kaliumsorbat, Sorbinsäure
- **E 203** Calciumsorbat, Sorbinsäure
- **E 210** Benzoesäure
- **E 211** Natriumbenzoat, Benzoesäure
- **E 212** Kaliumbenzoat, Benzoesäure
- **E 213** Calciumbenzoat, Benzoesäure
- **E 214** Ethyl-para-hydroxybenzoat (PHB-Ester)
- **E 215** Natriumethyl-para-hydroxybenzoat (PHB-Ester)
- **E 216** Propyl-para-hydroxybenzoat (PHB-Ester)
- **E 217** Sodiampropyl-para-hydroxybenzoat (PHB-Ester)
- **E 218** Methyl-para-hydroxybenzoat (PHB-Ester)
- **E 219** Natriummethyl-para-hydroxybenzoat (PHB-Ester)
- **E 220** Schwefeldioxid
- **E 221** Natriumsulfit (Schwefeldioxid)
- **E 222** Natriumhydrogensulfit (Schwefeldioxid)
- **E 223** Natriummetabisulfit (Schwefeldioxid)
- **E 224** Kaliummetabisulfit (Schwefeldioxid)
- **E 226** Calciumsulfit (Schwefeldioxid)
- **E 227** Calciumhydrogensulfit (Schwefeldioxid)
- **E 228** Kaliumhydrogensulfit (Schwefeldioxid)
- **E 230** Biphenyl, Diphenyl
- **E 231** Orthophenylphenol
- **E 232** Natriumorthophenylphenat, Orthophenylphenol
- **E 233** Thiabendazole
- **E 234** Nisin
- **E 235** Natamycin
- **E 239** Hexamethylen-Tetramin
- **E 242** Dimethyldicarbonat
- **E 249** Kaliumnitrit
- **E 250** Natriumnitrit
- **E 251** Natriumnitrat
- **E 252** Kaliumnitrat
- **E 260** Essigsäure
- **E 261** Kaliumacetat, Salz der Essigsäure
- **E 262** Natriumacetat, Salz der Essigsäure
- **E 263** Calciumacetat, Salz der Essigsäure
- **E 270** Milchsäure
- **E 280** Propionsäure
- **E 281** Natriumpropionat, Propionsäure
- **E 282** Calciumpropionat, Propionsäure
- **E 283** Kaliumpropionat, Propionsäure
- **E 284** Borsäure
- **E 285** Natriumtetraborat, Borsäure
- **E 290** Kohlendioxid, Kohlensäure
- **E 296** Apfelsäure
- **E 297** Fumarsäure

E-Nummern erklärt

Süßstoffe

- **E 939** Helium
- **E 941** Stickstoff
- **E 942** Distickstoffoxid
- **E 948** Sauerstoff
- **E 950** AcesulfamK, Acesulfam
- **E 951** Aspartam
- **E 952** Cyclamat, Cyclohexansulfamidsäure
- **E 953** Isomalt
- **E 954** Saccharin
- **E 957** Thaumatin
- **E 959** Neohesperidin DC
- **E 965** Maltitol, Maltitolsirup
- **E 966** Lactitol
- **E 967** Xylitol
- **E 999** Quillaia-Extrakt
- **E 1105** Lysozym
- **E 1200** Polydextrose
- **E 1201** Polyvinylpyrrolidon
- **E 1202** Polyvinylpolypyrrolidon
- **E 1404** Oxidierte Stärke
- **E 1410** Monostärkephosphat (modifizierte Stärke)
- **E 1412** Di-Stärkephosphat (modifizierte Stärke)
- **E 1413** Phosphatiertes Di-Stärkephosphat (modifizierte Stärke)
- **E 1414** Acetyliertes Di-Stärkephosphat (modifizierte Stärke)
- **E 1420** Acetylierte Stärke (modifizierte Stärke)
- **E 1422** Acetyliertes Di-Stärkeadipat (modifizierte Stärke)
- **E 1440** Hydroxypropylstärke (modifizierte Stärke)
- **E 1442** Hydroxypropyl-Di-Stärkephosphat (modifizierte Stärke)
- **E 1450** Stärke Natriumoctenylsuccinat (modifizierte Stärke)
- **E 1505** Triethylzitat
- **E 1518** Glycerintriacetat (Triacetin)

Verdickende, festigende und feuchtigkeitsspendende Mittel

- **E 400** Alginsäure, Alginat
- **E 401** Natriumalginat, Alginat
- **E 402** Kaliumalginat, Alginat
- **E 403** Ammoniumalginat, Alginat
- **E 404** Calciumalginat, Alginat
- **E 405** Propylenglykol-Alginat, Alginat
- **E 406** Agar
- **E 407** Carrageen
- **E 407 a** Eucheuma-Algen, behandelt
- **E 410** Johannisbrotkernmehl, Johannisbrotkernmehl
- **E 412** Gua-Kaugummi
- **E 413** Tragant
- **E 414** Gummiarabikum
- **E 415** Xanthangummi
- **E 417** Tara Mahlzeit
- **E 418** Gellane
- **E 420** Sorbit, Sorbitsirup
- **E 421** Mannit
- **E 422** Glyzerin

Potenzielle Quellen für Metalle

Aluminium

Zu finden in: Dosen, Folien, Küchenutensilien, Fensterrahmen und Bierfässer

Antimon

Zu finden in: Batterien, reibungsarme Metalle und Kabelummantelungen

Argon

Zu finden in: Schweißen und Glühbirnen

Arsen

Zu finden in: Rattengifte und Insektizide

Barium

Zu finden in: Farben, Feuerwerkskörper, einige Medikamente und der Prozess der Glasherstellung

Beryllium

Zu finden in: Federn, elektrische Kontakte und Punktschweißelektroden

Bismut

Zu finden in: Normalerweise mit anderen Metallen gemischt

Bor

Zu finden in: Tontöpfe, Reinigungsmittel, Glas, Fackeln und Glasfasern

Brom

Zu finden in: Flammschutzmittel, Wasserreinigungssysteme und Farbstoffe

Kadmium

Zu finden in: Wiederaufladbare Batterien

Cäsium

Zu finden in: Atomuhren und fotoelektrische Zellen

Cerium

Zu finden in: Klimageräte, Computer und Öfen

Chlor

Zu finden in: Bleichmittel, Papierherstellung, Schwimmbäder

Chrom

Zu finden in: Besteck aus rostfreiem Stahl, Holzschutzmittel, Farbstoffe und Pigmente

Cobalt

Zu finden in: Schneidwerkzeuge und Farbstoffe

Kupfer

Zu finden in: Elektrische Generatoren und Motoren

Dysprosium

Zu finden in: Laser und viele Legierungen

Fluor

Zu finden in: Laser und viele Legierungen

Gadolinium

Zu finden in: Viele Legierungen

Gallium

Zu finden in: Elektronik, Legierungen und Thermometer

Germanium

Zu finden in: Glaslinsen, Leuchtstoffröhren, Elektronik und viele Legierungen

Gold

Zu finden in: Schmuck

Hafnium

Zu finden in: Viele Legierungen

Holmium

Zu finden in: Laser

Indium

Zu finden in: Elektronik und Spiegel

Iridium

Zu finden in: Legierungen und Materialien, die hohen Temperaturen standhalten müssen

Blei

Zu finden in: Blei-Säure-Akkus

Lithium

Zu finden in: Wiederaufladbare und nicht wiederaufladbare Batterien, einige Medikamente und Legierungen

Quecksilber

Zu finden in: Batterien, Leuchtstoffröhren, Filzproduktion, Thermometer und Barometer

Molybdän

Zu finden in: Viele Legierungen

Nickel

Zu finden in: Rostfreier Stahl

Palladium

Zu finden in: Herstellung von Autoabgasen, Zahnfüllungen und Schmuck

Platin

Zu finden in: Schmuck, Dekoration und Zahnbehandlungen

Radium

Zu finden in: Einige Medikamente und leuchtende Farben

Rhenium

Zu finden in: Viele Legierungen und Blitzlichtfotografie

Rhodium

Zu finden in: Zündkerzen und hochreflektierende Materialien

Rubidium

Zu finden in: Viele Legierungen und Amalgame

Ruthenium

Zu finden in: Viele Legierungen und korrosionsbeständige Metalle

Samarium

Zu finden in: Viele Legierungen und Audiogeräte

Silizium

Zu finden in: Glas, Töpferwaren, Computerchips und Ziegelsteine

Silber

Zu finden in: Schmuck

Strontium

Zu finden in: Feuerwerksproduktion, Konservendosen (Lebensmittel)

Schwefel

Zu finden in: Medikamente, Düngemittel, Feuerwerkskörper und Streichhölzer

Tantal

Zu finden in: Chirurgische Ausrüstung und Kameralinsen

Zinn

Zu finden in: Legierungsmetall

Titan

Zu finden in: Legierungsmetall

Vanadium

Zu finden in: Legierungsmetall

Zink

Zu finden in: Viele Legierungen, Farben, Leuchtstoffröhren und der Prozess der Kunststoffherstellung

Zirkonium

Zu finden in: Korrosionsbeständige Legierungen, Magnete und einige Edelsteine



Kontaktieren Sie uns:

**Wenn Sie Fragen haben, wenden
Sie sich bitte an unser Team**

info@easydna.de