

# Nahrungsmittel-Test

Name

Datum

Liebe/r Patient/in,

für den Nahrungsmitteltest bringen Sie bitte die hier aufgelisteten Lebensmittel in Form einer Probe mit (ein Bissen oder kleiner Schluck genügt).

Gute Dienste hierfür leisten z.B. ein Eiswürfelbehälter und/oder kleine Gläschen (sauber ohne Spülmittel ausgespült). Sie können die meisten Nahrungsmittel nach und nach zubereiten, im Gefrierfach sammeln und kurz vor dem Test auftauen. Diese Methode macht zwar etwas mehr Mühe, ist aber sicherer als der Test mit Extrakten oder homöopathischen Testampullen.

Bringen Sie alles so mit, wie sie es überwiegend essen (roh oder gekocht), aber ohne Gewürze, nicht in Fett gebraten und einzeln zubereitet, nicht vom Teller. Man will einzelne Lebensmittel und keine Mischungen testen, daher machen auch Fertigprodukte und Aromatisiertes keinen Sinn. Salate und Kräuter braucht man nicht zu testen.

Wenn Sie ein Nahrungsmittel wirklich überhaupt nie zu sich nehmen, können Sie es weglassen – bedenken Sie aber, daß man oft auch Alternativen zum Herkömmlichen braucht.

## Gemüse

Kartoffel  
Tomate  
Zucchini  
Gurke  
Karotte  
Sellerie  
Brokkoli  
Paprika  
Zwiebel  
Knoblauch

## Milchprodukte

Milch  
Joghurt  
Sahne  
Butter  
  
Hartkäse  
Schafskäse  
Ziegenkäse  
  
hartgekochtes Ei

## Fleisch/Fisch

Rind od. Kalb  
Schwein  
Pute  
Huhn  
Lamm  
  
Fisch n. Wahl  
  
evtl. Meeresfrüchte

## Nüsse/Samen

Haselnuss  
Erdnuss  
Kürbiskerne  
Mandeln  
Sonnenblumenkerne  
Walnuss

## Getreide

\*Weizen  
\*Dinkel  
\*Roggen  
\*Gerste  
\*Hafer  
\*Reis  
\*Mais  
\*Hirse  
\*Buchweizen  
\*Quinoa  
\*Soja

## Getränke

Kaffee (schwarz)  
schwarzer Tee  
Kräutertee  
Früchtetee  
Bier  
Kakaopulver (kein Instant)  
Wein

## Fette

Sonnenblumenöl  
Olivenöl  
Distelöl

## Obst

Apfel  
Birne  
Orange  
Banane  
... (nach Wahl)

## Essig (einfacher)

**Zitronensaft** (gepreßt)  
**\*Hefe**

## Honig

**\*Zucker**

Mit einem \* gekennzeichnete Lebensmittel haben wir in der Praxis zum Testen vorrätig. Diese brauchen Sie nicht mitzubringen.

Praxis für Ganzheitliche Medizin

Reiter Straße 37 • 83527 Haag • Telefon 08072|2825  
praxis@ganzheitlich-aerztlich.de • www.ganzheitlich-aerztlich.de



Dr. med.  
Elisabeth Höppel

Ärztin für  
Homöopathie  
Akupunktur  
Naturheilverfahren  
Orthopädie