

Nahrungsmittel immer

(Stand 19.11.2025)

- Alfalfasprossen
- Artischocken
- Ayurvedische Pfannkuchen von Govinda
- Broccoli
- Blumenkohl
- Broccolisprossen
- Buchweizen, mind. 2 Tage gekeimt
- Cashewnüsse
- Cashewmus, roh von Perl Amande
- Champignons, nur frische
- Chiasamen
- Chicoree
- Drachenfrucht ???
- Erdnussmus, roh von Perl Amande
- Feigen, frisch oder TK
- Fenchel
- Gemüsesaft (Rübe, Möhre)
- Granatapfel
- Grassaft, frisch (Ray Gras)
- Gurken, frisch
- Haferflocken, gekeimt
- Haselnüsse, frisch vom Strauch
- Haselnussmus von Perl Amande oder Ingvi
- Heidelbeeren
- Himbeeren
- Himbeerpüree, frisch (50 ml/Tag von Ponthier)
- Johannisbeeren
- Karotten, alle Arten
- Karottensuppe von Bruno Zimmer
- Kirschen
- Kohlrabi
- Kokosöl
- Krautsalate, Rotkraut (nur frisch, niemals eingelegtes)
- Kresse
- Kürbis
- Lauch, Porree
- Mais, frische Kolben
- Mandeln, frisch vom Baum
- Mandelmus von Perl Amande, Ingvi, Soyana
- Mango, frisch
- Mango Alphonso-püree, roh, (50ml/Tag von Ponthier)
- Maracuja
- MCT-Öl (Athletics Pharma)
- Mineralwasser (fluoridarm bis maximal 0,20 mg/l)
- Mirabelle
- Möhrensaft
- Olivenöl
- Papayakerne
- Paprikaschoten
- Pfannkuchen, ayurvedisch von Govinda
- Pfirsiche
- Pflaumen, roh
- Postelein (Winterpostelein)
- Preiselbeeren
- Quinoa, hell
- Radieschen
- Roter Reis (Milchreis gelegentlich)
- Rettichsprossen
- Rhabarber
- Roggenbrot ohne Hefe
- Romanesco
- Rosenkohl
- Rote Bete (roh: Oxalsäure!)
- Rote-Rübe/Bete-Saft (roh: Oxalsäure!)
- Rotkohl
- Salate, alle Sorten (außer Tomaten)
- Schnittlauch
- Schwarze Johannisbeeren
- Schwarze Johannisbeeren-Püree, frisch (50 ml/Tag von Ponthier)
- Sellerie, Stauden-
- Spargel
- Staudensellerie
- Tonkabohnen ???
- Violife-Produkte (kokosbasierter Ersatz für Gouda, Feta, Butter)
- Walnüsse, frisch vom Baum

- Wassermelonen
- Weißkohl
- Zucchini
- Zwiebeln

Teesorten:

- Griechischer Bergtee (offener Tee, sehr lecker, mild, süßlich)
- 9-Kräuter von Teehaus (lecker, würzig, aromatisch)
- Kloostergarten Kräuter (Edeka, mild, angenehm, ausgeglichen)
- Kräuter-Genuss (Teekanne mild, ausgeglichen, sanft)
- 49-Kräuter Basistee (Golden Heart, intensiv, sehr basisch)
- Thüringer-9-Kräutertee (minzig, würzig)
- Pfefferminztee (sehr minzig)
- 8-Kräutertee (mild, angenehm)
- Kamillentee (beruhigend)
- Lebertran des Katzenfisches (Activator-X)
- Limettenschale
- Limettensaft bis 50 ml (oder Zitronensaft)
- Löwenzahn, -wurzel
- Lorbeerblätter
- Magnesium
- Majoran
- MCT-Öl
- Melatonin
- MMS (Chlorbasis)
- Moringa Oleifera
- MSM (Schwefelbasis)
- Muskatblüte
- Osmosewasser, Umkehr
- Paprika, edelsüß oder scharf
- Pfeffer, schwarz
- Piment
- Probiotika
- Rosmarin
- Safran
- Schabziger Klee
- Schnittlauch
- Schwarzkümmel
- Sellerieblätter, getrocknet
- Sellerie, Stauden-
- Senfsaat, gelb
- Staudensellerie
- Steinsalz (Himalayasalz)
- Sternanis
- Stevia
- Szechuanpfeffer
- Tulsi
- Zitronenthymian
- Vanilleschoten
- Vitamine aller Art (nicht aus der Apotheke!)
- Vitamin D3
- Wacholderbeeren
- Zedernnussöl
- Zeolith
- Zimt (Ceylon)
- Zitronensaft bis 50ml/Tag oder Limettensaft
- Zitronenschale

Nahrungs- ergänzungen, Gewürze und Arzneien

- Acerola-Kirsche
- Afa-Alge
- Bentonit
- Beifuss, auch einjährig
- Bockshornklee
- Borax
- Brennessel
- Cardamom
- Cayennepfeffer
- Chlorella Spirulina
- Curcuma, Curcumin
- Dost
- Estragon
- Fenchelsamen
- Flohsamen
- Galgantwurzel
- Germanium, organisch
- Ginko, Ginseng
- Kerbel
- Kümmel
- Kokosöl

**Nahrungsmittel
vermeiden**
(nie essen)
(Stand (Stand
.....

Aal

Alkoholische Getränke

Wein und Bier auch
alkoholfrei

· Amaranth

Anchovis

· Auberginen

Avocado

· Bananen, braun

· verfärbt

· Bier, dunkel/hell

· Bier, Pilsener Art

· Bierschinken

Birnen

· Bitterschokolade

Bohnen, (rote, weisse,

Kidney, Sau-) reif

Bohnenkeimlinge

· Buchweizen (48 Std.
gekeimt möglich)

Brühwürfel

· Camembert

· Cervelatwurst

· Cheddar

· Cola Light

· alle Light-Produkte

· Corned Beef in Dosen

· Edamer

· Emmentaler

· Energy Drinks

· Erdbeeren

· Erdnüsse, geröstet

außer: Erdnussmus,
roh von Perl Amande

· Essiggurken (aus dem
Glas)

· Feldsalat

· Fische wie Forelle, ·

Thunfisch

Fischsauce, asiatisch

· Haselnüsse, außer frisch
vom Strauch oder
Haselnussmus von Perl
Amande oder Ingvi

Kaviar

· Meeresfrüchte

Malz (Gerstenkeimlinge)

· Süßwasserfische

· Fische wie Seezunge,

Knurrhahn, Kabeljau

(frisch)

Fleisch, abgehangen

· Fleischwurst

· Forelle

· Frankfurter

· Frischkäse

· Fruchtetee

· Frühstücksfleisch, in
Dosen

· Garnele

· Grahambrot

· Haferflocken (außer aus
gekeimtem Hafer)

Handkäse

· Hartkäse, von 4 Sorten

· Hefe (niemals Hefe!)

· Heilbutt

· Hering

· Hirse

· Honig

· Hüttenkäse, Vollfettstufe

· Jagdwurst

· Kakao, alle Sorten

Kalamari

· Karpfen

· Knoblauch

· Knollensellerie

· Kondensmilch

· Korianderkörner

· Krabben

· Kuchen, allgemein

· Kürbiskerne

· Lachs

Lachsmakrele

Lachshering

· Leber (von allen Tieren)

· Leberwurst

Limburger Käse

· Linsen, grün und

braun, getrocknet

· Makkaroni

· Mandeln, außer frisch

vom Baum oder · Mandel-
mus von Perl Amande

· Mangold (Oxalsäure!)

Matjeshering

Mixed Pickles

· Mohn

· Molke

· Mungobohnen

Neuseelandspinat

(Oxalsäure!)

Nieren von allen Tieren

· Nussnugatcremes ·

Nutella

· Obst, getrocknet oder

eingelagert

· Pak Choi

· **Parmesan**

· Pilze, alle außer

Champignons

· Pistazien

· Pumpernickel

· Roggenmischbrot

· Rosinen

· **Rotwein**

Saft von Bananen, rote

Pflaumen, Birnen,

Zitrusfrüchte

Rumtopf

· Salami

Salzgurke

Salzhering

· Sardinen

· **Sauerkraut**

Schimmelkäse

· Schmelzkäse

· Schokolade, Vollmilch,

Zartbitter usw.

· Sellerie (Knolle)

· Shrimps

· Shiitakepilze

· Soja, alle Sorten und

Variationen

Soleier

· Sonnenblumenkerne

· Sonnenblumenöl

(niemals!)

· Spaghetti

· Spätzle

· **Spinat (Oxalsäure!)**

Stockfisch

Suppenwürfel

· Tee, schwarz

· Thunfisch

· **Tomaten**

· **Tomatensaft**

· **Tofu**

· Traubensaft

Trockenfisch

· Vollkornbrot mit Hefe

· **Walnuss, außer frisch**

vom Baum

· Weichkäse, Vollfettstufe

· Weinessig

· Weinsteinbackpulver

· Weintrauben

· Weißbrot, Baguettes

· Weißwein, trocken

· Weizenbrot, alle Sorten

· Weizenmehl

· Weizenvollkornmehl

· Wiener Würstchen

· **Wildfleisch**

· Zitronensäure (Achtung:
in vielen Getränken!)

· Zwieback

Medikamente und
Gewürze etc.

· Antibabypille

· Antibiotika

· Aspartam

· Anis

· Bärlauch

· Bibernelnwurzel

· Bohnenkraut

· Brottrunk

· Bulgur

· Cumin

· Dill

· Fluorid, Fluor

· Gerstengras

· Jod

· Korianderblatt, getrock-
net (frisch geht)

· Kreuzkümmel

· Kuebenpfeffer

· Liebstöckel

· Lupinen

· Maca

· Majoran

· Muskatnuss

(Muskatblüte geht)

· Nelken (Gewürznelken)

· Neuroleptika

· Oregano

· Petersilie, glatt oder

kraus, (frisch gelegentlich)

· Pfeffer, grün (eingelegt

oder getrocknet)

· Psychopharmaka

· Rohypnol

· Salz mit Fluorid oder

Jod

· Senfsaat, schwarzbraun,

(gelb geht, goldbraun ???)

· Sesam

· Thymian

(Zitronenthymian geht)

· Tranquilizer

· Valium

· Weizengras

· Xylith (Birkenzucker)

· Zahnpasta mit Fluorid

· Zitronensäure

· Zuckererbsen

Tyraminarme Ernährung

gem. Fa. Aristo ZNS

histaminhaltig

Nahrungsmittel selten

(1x im Monat)
(Stand 19.11.2025)

- Äpfel
- Amaranth (Oxalsäure)
- Ananas
- Apfelessig
- Apfelsaft, ungesüßt
- Balsamico-Essig
- Bananen (grün oder gelb)
- Birnen
- Bohnen, getrocknet
- Butterkäse
- Buttermilch
- Butter
- Cola, Fanta, Sprite
- Cornflakes
- Dicke Bohnen
- Edelkastanien
- Eiernudeln
- Eis (Fruchteis)
- Eis (Milcheis, Vanille)
- Erbsen
- Fische wie Zander, Seelachs, Hai, Scholle (frisch!)
- Fruchtjoghurt aus Vollmilch
- Gerste (ganzes Korn)
- Gewürznelken
- Grapefruit
- Grapefruitsaft, ungesüßt
- Grüner Tee
- Grünkern (Vollkorn)
- Grünkohl
- Haferflocken
- Hirse
- Kaninchen (reines Muskelfleisch)
- Kartoffeln (unter Vorbehalt, entzündungsfördernd)
- Kefir
- Kuchen (nur mit Mürbeteig)
- Kuchen (ohne Hefe)
- Kuhmilch
- Lammfleisch (mager)
- Litschis
- Marmelade, alle Sorten
- Maronen
- Miesmuscheln, frisch
- Milch
- Naturjoghurt aus Vollmilch
- Orangen
- Nektarinen
- Mandarinen
- Pudding
- Quark
- Roggenbrot
- Roggenknäckebrötchen
- Roggenmehl
- Roggenvollkornmehl
- Rohrzucker, braun
- Rotbarsch (frisch!)
- Sahne, frisch, sauer,
- Schmand
- Schokolade, weiß
- Vollkornspaghetti
- Vollmilch, pasteurisiert
- Wirsing
- Zitronen
- Zitronensaft
- Zucker

Nahrungsmittel gelegentlich

(1x in der Woche)
(Stand 8.05.2021)

- Algen
- Bohnen, grün, frisch
- Dinkel (Grünkern Vollkorn)
- Dinkelbrot
- Eier
- Ente (mit Fett und Haut)
- Ente (reines Muskelfleisch)
- Feigen, frisch
- Gans (reines Muskelfleisch)
- Geflügelfleisch
- Gouda, frisch und jung
- Hanföl
- Ingwer
- Kaffee mit/ohne Koffein
- Espresso
- Kalbfleisch
- Kichererbsen, gekocht
- Kichererbsennudeln (100% Kichererbsen) von DM oder Alnatura
- Kiwi
- Leinöl
- Margarine
- Melone
- **Milchreis**
- Orangensaft, ungesüßt
- Petersilie
- Pommes (nur mit Rapsöl oder pflanzlichem Öl)
- Reis- und Hafermilch
- Reis, Vollkornreis (?), (roter Reis immer) · Milchreis, Wildreis ???
- Reismudeln (thailändisch)
- Rindfleisch, mager (auch Emu, Känguru, Krokodil)
- Rumpsteak, mager und fett
- Sellerie
- Süßkartoffeln
- Tafelwasser
- Tee (indisch, Aufguss Tee)
- Rooibush
- Truthahn, Pute,
- Hähnchen (alle Geflügel)
- Zwetschgen
- Aloe Vera
- Asthaxanthin
- Beta Carotin
- Kalzium
- Kolloidales Gold
- Kolloidales Silber
- Marihuana
- Monoatomisches Gold
- Sango Meereskorallen
- Zink