

25 B

**Abbildung 25B.** Zusammenfassung der Punkte und Zonen 1–29, Vorderansicht. Sie finden eine genaue Beschreibung dieser Punkte bei den einzelnen Abbildungen in diesem Teil.

# Anhänge

## ANHANG A

### Der vollständige Ablauf

Lesen Sie bitte die Anweisungen bis zum Ende durch, bevor Sie mit dem Testen beginnen. Der Überblick über das ganze Verfahren verhilft Ihnen zu besseren Ergebnissen.

Diese Anweisungen wirken möglicherweise auf den ersten Blick etwas überwältigend. Folgen Sie Ihnen sorgfältig Schritt für Schritt. Sie werden dabei feststellen, daß alles genau wie in der Beschreibung klappt.

Sie finden alle Abbildungen, auf die in diesen Anweisungen verwiesen wird, im besonderen Bildteil vor den Anhängen. Die Seiten mit den Abbildungen sind mit dunklen Markierungen versehen, damit sie leicht auffindbar sind.

Wenn Sie das allgemeine Vorgehen erst einmal erlernt haben, finden Sie die Kurzfassung der Anweisungen in Anhang B vielleicht praktischer. Diese beschreibt nur die wesentlichen Schritte und läßt die weniger benötigten Varianten beiseite.

**ACHTUNG:** Wenn Sie sich an die Anweisungen dieses Buches halten, setzen Sie sich möglicherweise Stoffen aus, denen gegenüber Sie sehr allergisch sind. Seien Sie äußerst vorsichtig beim Umgang mit Stoffen, von denen Sie wissen oder vermuten, daß Sie diesen gegenüber hochempfindlich sind. Wenn Sie auch nur den geringsten Zweifel haben, wie Sie damit umgehen sollen, holen Sie sich bei einem Fachmann Rat.

### I. Muskeltesten

Um herauszufinden, ob Sie einem bestimmten Stoff gegenüber allergisch sind oder nicht, müssen Sie mit der Technik des Muskeltestens vertraut sein. Die Grundlagen und Erklärungen dafür



besprechen wir in Kapitel 2. Jetzt brauchen Sie nur den Anweisungen zu folgen.

Zum Muskeltesten brauchen Sie zwei Leute. Die Person, die den Test durchführt, heißt Tester; die Person, die getestet wird, heißt Testperson.

Es ist gut, wenn sowohl Tester als auch Testperson vor dem Testen den folgenden einfachen Energieausgleich, das *Ausgleichsklopfen*, durchführen. Damit stellen Sie sicher, daß die Testergebnisse präzise und wiederholbar sind.

### A. Ausgleichsklopfen

Wo die Schlüsselbeine am Brustbein ansetzen, finden Sie eine kleine Grube in Form eines V auf der Mitte des Halsansatzes. Der Energieausgleichspunkt (EAP oder Stelle 1) liegt 5-6 cm unterhalb dieses V auf dem Brustbein. Sie finden dort, wo die zweiten Rippen ansetzen, gewöhnlich eine kleine Erhöhung auf dem Brustbein (siehe Abbildung 1 im Abbildungsteil). Stellen Sie sich um den EAP einen Kreis von ca. 8 cm Durchmesser (4 cm Radius vom Mittelpunkt aus) vor. Klopfen Sie diesen Kreis ungefähr 30 Sekunden lang mehrmals im Gegenuhrzeigersinn ab (vom Standpunkt des Testers aus gesehen, der der Testperson gegenüber steht). Klopfen Sie mit einem oder zwei Fingern ungefähr 100mal wie in Abbildung 1 beschrieben. Klopfen Sie sanft, aber fest, und seien Sie vorsichtig mit Ihren Fingernägeln. Stellen Sie sich vor, auf eine Eierschale zu klopfen, und klopfen Sie so fest Sie können, ohne diese zu zerbrechen. Manche Menschen sind empfindlicher als Eierschalen, fragen Sie deshalb immer, ob es wehtut. Klopfen Sie sanfter, wenn dem so ist. Sie können entweder sich selbst oder die andere Person abklopfen. Dieser Vorgang heißt Ausgleichsklopfen.

### B. Muskeltesten

Jetzt zur Methode:

1. Die Testperson steht locker und bequem mit leicht gespreizten Beinen. Sie hält einen Arm mit der Handfläche nach unten

ungefähr 45 Grad seitlich und ungefähr 45 Grad nach oben (siehe Abb. 2A). Sie können dazu den rechten oder linken Arm verwenden. (Beachten Sie bitte: Es kommt nicht so sehr auf die exakte Armhaltung an. Aber um ein Gefühl dafür zu entwickeln, wie sich der Arm beim Testen anfühlt, sollten Sie den Test immer in der gleichen Haltung durchführen. Andere Muskeln fühlen sich beim Testen anders an.)

2. Der Tester steht der Testperson gegenüber und legt zum Ausgleich eine Hand auf deren Schulter. Die andere Hand legt er etwas oberhalb des Handgelenks auf den anderen Arm der Testperson, so daß er diesen ausgestreckten Arm nach unten drücken kann. Achten Sie darauf, daß der Ellbogen der Testperson dabei durchgedrückt ist. Es ist besser, mit vier Fingern als mit der Handfläche zu drücken. Je nach der Stärke der Testperson reichen auch ein oder zwei Finger für den nötigen Druck aus (siehe Abbildungen 3A und 3B). Der Tester sagt „halten“ und läßt der Testperson dazu einen Augenblick Zeit. Dann drückt er den Arm gleichmäßig nach unten. Dabei wird der Druck zwei bis vier Sekunden lang gleichmäßig bis auf ungefähr vier bis fünf Pfund gesteigert. Das reicht bei den meisten Leuten aus. Wenn der „Indikatormuskel“ stark ist, kann die Testperson ihren Arm trotz dieses Drucks ausgestreckt halten. Ist der Indikatormuskel schwach, gibt der Arm nach (siehe Abbildung 2B). In diesem Fall sollten sowohl Tester als auch Testperson das oben beschriebene Ausgleichsklopfen wiederholen, bevor sie weiter testen. Wenn das nicht wirkt, versuchen Sie es mit dem besonderen Energieausgleich, der im folgenden unter der Nummer 4 beschrieben wird. Wenn es danach immer noch nicht klappt, drücken Sie vielleicht zu fest und überwältigen den Muskel, statt ihn zu testen. Üben Sie mit einer anderen Person, wenden Sie weniger Druck an, lesen Sie die Anweisungen noch einmal aufmerksam durch oder warten Sie einen anderen Zeitpunkt ab. Wenn nach verschiedenen Versuchen immer noch nichts geholfen hat, schlagen Sie in Kapitel 10 nach, wie Sie Hilfe bei Fachleuten finden. Manchmal stören Dinge, die auf emotionaler Ebene zwischen Personen ablaufen, den Test.

Eine besondere Anmerkung für die Testperson: Es ist wichtig, sich vor Augen zu halten, daß ein Muskeltest weder Ihre Kraft

*Wurzeiger!*



noch Ihre Gesundheit oder gar Ihren Charakter prüft. Es ist vollkommen normal, daß Ihre Muskeln schwach werden, wenn Sie sich Stoffen aussetzen, die den Energiefluß in Ihrem Körper stören. Glauben Sie bitte nicht, daß Sie Ihre ganze Kraft aufwenden müssen, um dem Druck des Testers auf Ihren Arm standzuhalten. Wenn Sie sich anstrengen, die Zähne zusammenbeißen oder den Atem anhalten, geben Sie sich zu viel Mühe. Halten Sie stand, ohne dagegen anzukämpfen. Entspannen Sie sich und genießen Sie die Erfahrung. So lernen Sie viel über die Art und Weise, wie Ihr Körper arbeitet.

3. Wenn der Indikatorarm stark testet, können Sie jetzt mit Muskeltesten beginnen. Testen Sie den Muskel, während die Testperson „ja“ sagt. Der Indikatorarm sollte dabei stark bleiben. Testen Sie anschließend, während die Testperson „nein“ sagt. Der Muskel sollte hier schwach testen. Es gelingt vielleicht besser, wenn die Testperson dabei gleichzeitig die Hand auf die Nabelgegend legt. Danach kneifen Sie den Muskel weitflächig (und zwar wie in Abbildung 4A 3–6 cm unterhalb der Schulter an der Seite des Arms): Der Muskel sollte schwach sein. Jetzt „entkneifen“ Sie den Muskel (indem Sie Ihre Finger auseinander bewegen und nicht wie beim Kneifen aufeinander zu). Achten Sie darauf, fest genug auf den Muskel zu drücken (siehe Abb. 4B) und testen Sie noch einmal. Zum Entkneifen brauchen Sie manchmal etwas Fingerspitzengefühl. Wenn es den Muskel nicht wieder stark macht, braucht die Testperson nur ihren Arm ein paar Sekunden lang zu kreisen, um ihn wieder zu stärken. Nun sagt die Testperson „Ich heiße ...“ und ihren richtigen Namen. Dabei sollte der Arm stark bleiben. Anschließend sagt die Testperson „Ich heiße ...“ und nennt einen falschen Namen. Dabei sollte der Muskel schwach werden. Und auch hier gelingen diese Tests unter Umständen besser, wenn die Testperson ihre andere Hand dabei über die Nabelgegend hält. Beim letzten (und vielleicht feinsten) Test legt die Testperson während des Testens eine Handfläche auf den Nabel. Auch hierbei sollte der Arm stark bleiben.

Wenn diese vier Probetestdurchgänge die beschriebenen Ergebnisse liefern, wissen Sie, daß der Muskel richtig anzeigt und Sie somit zum Allergietesten übergehen können.

4. Bleibt die richtige Muskelreaktion in den unter 3. geschilderten Probedurchgängen aus, führen Sie das folgende besondere Energieausgleichsverfahren durch.

aa) Klopfen Sie die Punkte 2R + 2L (rechter und linker Backenknochen, direkt unter der Augenmitte), 3R + 3L (am äußeren unteren Nagelrand des rechten und linken zweiten Zehs), 4R + 4L (an der rechten und linken Körperseite auf halber Höhe zwischen Ellbogen und Achselhöhle), 5R + 5L (am inneren unteren Nagelrand des linken und rechten großen Zehs (siehe Abbildungen 5A, B und C). Dann:

ab) Berühren Sie leicht und ungefähr 30 Sekunden lang alle folgenden Punkte und Stellen: Zone 6 (Rückenmitte auf der Höhe der Gürtellinie) gleichzeitig mit den Punkten 7R + 7L (an der dem Daumen zugewendeten Innenseite des rechten und linken Zeigefingers am unteren Nagelrand; siehe Abbildungen 6A und 6B), und dann Stelle 8 (entlang der Brustbeinmitte) gleichzeitig mit den Punkten 9R + 9L (am unteren Nagelrand der den Fingern abgewendeten Daumenseiten; siehe Abbildungen 7A und 7B).

ac) Berühren Sie wie oben leicht und ungefähr 30 Sekunden lang den Punkt 10 (auf dem Kopf, dort wo der Mittelfinger endet, wenn die Hand an der Nasenwurzel angelegt wird; siehe Abbildungen 8A, B und C).

ba) Dann führen Sie diesen besonderen Muskeltest aus: Testen Sie den rechten oder linken Arm der Testperson wie gewöhnlich. Testen Sie denselben Arm noch einmal, benützen aber dazu diesmal Ihre andere Hand. Dazu ein Beispiel: Normalerweise drückt der Tester mit seiner rechten Hand auf den linken Arm der Testperson. In diesem Fall wird der Test am linken Arm der Testperson mit der linken Hand des Testers ausgeführt. Es ist schneller getan als beschrieben! Bleibt der Arm beim Testen mit beiden Händen stark, gehen Sie über zu Schritt 5. Bleibt der Arm bei einer Hand stark, wird aber bei der anderen schwach, führen Sie das nächste besondere Ausgleichsverfahren durch.

bb) Berühren Sie leicht und ungefähr 30 Sekunden lang die Punkte 11L + 12L gleichzeitig und dann 11R + 12R gleich-



noch Ihre Gesundheit oder gar Ihren Charakter prüft. Es ist vollkommen normal, daß Ihre Muskeln schwach werden, wenn Sie sich Stoffen aussetzen, die den Energiefluß in Ihrem Körper stören. Glauben Sie bitte nicht, daß Sie Ihre ganze Kraft aufwenden müssen, um dem Druck des Testers auf Ihren Arm standzuhalten. Wenn Sie sich anstrengen, die Zähne zusammenbeißen oder den Atem anhalten, geben Sie sich zu viel Mühe. Halten Sie stand, ohne dagegen anzukämpfen. Entspannen Sie sich und genießen Sie die Erfahrung. So lernen Sie viel über die Art und Weise, wie Ihr Körper arbeitet.

3. Wenn der Indikator Muskel stark testet, können Sie jetzt mit Muskeltesten beginnen. Testen Sie den Muskel, während die Testperson „ja“ sagt. Der Indikator Muskel sollte dabei stark bleiben. Testen Sie anschließend, während die Testperson „nein“ sagt. Der Muskel sollte hier schwach testen. Es gelingt vielleicht besser, wenn die Testperson dabei gleichzeitig die Hand auf die Nabelgegend legt. Danach kneifen Sie den Muskel weitflächig (und zwar wie in Abbildung 4A 3–6 cm unterhalb der Schulter an der Seite des Arms): Der Muskel sollte schwach sein. Jetzt „entkneifen“ Sie den Muskel (indem Sie Ihre Finger auseinander bewegen und nicht wie beim Kneifen aufeinander zu). Achten Sie darauf, fest genug auf den Muskel zu drücken (siehe Abb. 4B) und testen Sie noch einmal. Zum Entkneifen brauchen Sie manchmal etwas Fingerspitzengefühl. Wenn es den Muskel nicht wieder stark macht, braucht die Testperson nur ihren Arm ein paar Sekunden lang zu kreisen, um ihn wieder zu stärken. Nun sagt die Testperson „Ich heiße ...“ und ihren richtigen Namen. Dabei sollte der Arm stark bleiben. Anschließend sagt die Testperson „Ich heiße ...“ und nennt einen falschen Namen. Dabei sollte der Muskel schwach werden. Und auch hier gelingen diese Tests unter Umständen besser, wenn die Testperson ihre andere Hand dabei über die Nabelgegend hält. Beim letzten (und vielleicht feinsten) Test legt die Testperson während des Testens eine Handfläche auf den Nabel. Auch hierbei sollte der Arm stark bleiben.

Wenn diese vier Probestettdurchgänge die beschriebenen Ergebnisse liefern, wissen Sie, daß der Muskel richtig anzeigt und Sie somit zum Allergietesten übergehen können.

4. Bleibt die richtige Muskelreaktion in den unter 3. geschilderten Probedurchgängen aus, führen Sie das folgende besondere Energieausgleichsverfahren durch.

aa) Klopfen Sie die Punkte 2R + 2L (rechter und linker Backenknochen, direkt unter der Augenmitte), 3R + 3L (am äußeren unteren Nagelrand des rechten und linken zweiten Zehs), 4R + 4L (an der rechten und linken Körperseite auf halber Höhe zwischen Ellbogen und Achselhöhle), 5R + 5L (am inneren unteren Nagelrand des linken und rechten großen Zehs (siehe Abbildungen 5A, B und C). Dann:

ab) Berühren Sie leicht und ungefähr 30 Sekunden lang alle folgenden Punkte und Stellen: Zone 6 (Rückenmitte auf der Höhe der Gürtellinie) gleichzeitig mit den Punkten 7R + 7L (an der dem Daumen zugewendeten Innenseite des rechten und linken Zeigefingers am unteren Nagelrand; siehe Abbildungen 6A und 6B), und dann Stelle 8 (entlang der Brustbeinmitte) gleichzeitig mit den Punkten 9R + 9L (am unteren Nagelrand der den Fingern abgewendeten Daumenenseiten; siehe Abbildungen 7A und 7B).

ac) Berühren Sie wie oben leicht und ungefähr 30 Sekunden lang den Punkt 10 (auf dem Kopf, dort wo der Mittelfinger endet, wenn die Hand an der Nasenwurzel angelegt wird; siehe Abbildungen 8A, B und C).

ba) Dann führen Sie diesen besonderen Muskeltest aus: Testen Sie den rechten oder linken Arm der Testperson wie gewöhnlich. Testen Sie denselben Arm noch einmal, benützen aber dazu diesmal Ihre andere Hand. Dazu ein Beispiel: Normalerweise drückt der Tester mit seiner rechten Hand auf den linken Arm der Testperson. In diesem Fall wird der Test am linken Arm der Testperson mit der linken Hand des Testers ausgeführt. Es ist schneller getan als beschrieben! Bleibt der Arm beim Testen mit beiden Händen stark, gehen Sie über zu Schritt 5. Bleibt der Arm bei einer Hand stark, wird aber bei der anderen schwach, führen Sie das nächste besondere Ausgleichsverfahren durch.

bb) Berühren Sie leicht und ungefähr 30 Sekunden lang die Punkte 11L + 12L gleichzeitig und dann 11R + 12R gleich-



zeitig (siehe Abbildungen 9A und 9B); oder 13L + 14L zusammen und anschließend 13R + 14R zusammen (siehe Abbildungen 10A und 10B). Die Punkte 11 (Fußinnenkante  $\frac{1}{2}$  der Entfernung zwischen Fußballen und Ferse) und 12 (Schenkelinnenseiten  $\frac{1}{4}$  der Entfernung zwischen Knie und Schamgegend) sind ein kleines bißchen besser, aber dafür weniger günstig zu erreichen, als die Punkte 13 (Arm- außenseiten über der Ellbogenbeuge) und 14 (Mitte des fleischigen Teils an der Außenseite der Daumenwurzeln).

Das Ausgleichsklopfen in Verbindung mit diesem Spezialverfahren ist in 99% aller Fälle ausreichend. Das Spezialverfahren ist nicht oft erforderlich.

5. Nach dem besonderen Energieausgleich (falls dieser sich als notwendig erwies) wiederholen Sie die Testfragen aus Schritt Nr. 3. Sie sollten jetzt die richtigen Reaktionen erhalten.

Beachten Sie: Der Indikatorarmmuskel muß bei jedem Test energiereich ausgeglichen sein. Streuen Sie im Testverlauf immer wieder eine der einfachen Fragen aus Schritt 3 ein, um sicherzugehen, daß der Indikatorarmmuskel immer noch stark und ausgewogen ist. Nehmen Sie sich beim Testen nicht zuviel auf einmal vor, denn der Muskel kann ermüden. 15 oder 20 Minuten sind für die meisten Testpersonen genug. Wenn Sie beim Testen übertreiben, spürt die Testperson den Muskel vielleicht ein paar Tage lang, sonst entsteht aber kein Schaden dabei. Muskelkater ist auch ein Zeichen dafür, daß Sie beim Testen zu viel Druck ausüben. Testen Sie abwechselnd den rechten und den linken Arm, um einer Ermüdung vorzubeugen.

### C. Muskeltesten im Liegen

Im allgemeinen läßt sich der Allergietest am bequemsten durchführen, wenn die Testperson liegt. Sie verfahren beim Muskeltesten im Liegen im großen und ganzen genauso wie beim Stehen, nur hält die Testperson ihren Arm im Winkel von 30 bis 60 Grad (weniger für Leute mit starken Muskeln), nicht seitlich, sondern direkt nach oben (siehe Abbildung 11 zum Vergleich mit der Haltung beim Stehen, die in den Abbildungen 2A und 2B gezeigt wird). Der Tester drückt den ausgestreckten Arm direkt nach

unten. Der Armmuskel mag sich in dieser Stellung etwas anders anfühlen, als wenn er wie im Stehen seitlich zum Körper gehalten wird. Experimentieren Sie also mit dieser Haltung, bis Sie damit vertraut sind.

### D. Emotionale Faktoren beeinflussen den Muskeltest

Manchmal stellen sich beim Muskeltesten „falsche Ergebnisse“ ein, weil sich Dinge auf emotionaler Ebene zwischen Tester und Testperson abspielen oder weil die Testperson oder der Tester ein unbewußtes emotionales Interesse am Testergebnis haben. Aus diesem Grund ist es manchmal schwierig, Familienmitglieder, Freunde, Vorgesetzte oder Menschen, zu denen ein starker emotionaler Bezug besteht, zu testen. Diese Arbeit läßt sich mit einem neutralen Partner, einem Nachbarn, Bekannten oder Verwandten, mit dem Sie nicht zusammenwohnen, leichter und problemloser durchführen.

## II. Der Allergietest

Jetzt, wo Sie das Muskeltesten beherrschen, können Sie Allergien auf bestimmte Stoffe er testen.

### A. Testmaterialien

Im Anhang D wird genau erklärt, wie und was Sie zum Testen sammeln können. Im Augenblick genügen Nahrungsmittel oder andere Stoffe, denen gegenüber Sie eine Allergie vermuten. Zum Ersten einer Weizenallergie reicht eine einfache Scheibe Brot (denken Sie dabei nur daran, daß Brot mehr enthält als nur Weizen). Zum Bestimmen einer Milchallergie, geben Sie ein bißchen Milch in einen geschlossenen Behälter (ein Glas oder eine Tasse tun es auch, nur wird damit leichter etwas verschüttet). Bei einer vermuteten Katzenallergie bitten Sie jemanden, Katzenhaare zu sammeln und in eine Plastiktüte oder einen geschlossenen Behälter zu geben. Es kommt nicht darauf an, ob die Testsubstanz offen oder in einem geschlossenen Behälter ist. Wenn Sie allergisch sind, wirkt der Test so oder so. Sie sind aber Stoffen in geschlossenen Behältern nicht so direkt ausgesetzt und können



so eine allergische Reaktion verhindern, falls Sie sehr allergisch sind.

### B. Das Testverfahren

Wie im Abschnitt über das Muskeltesten schon besprochen, brauchen Sie zum Allergietest eine zweite Person. Die Person, die den Test ausführt, heißt Tester, die Person, die getestet wird, Testperson.

1. Die Testperson steht, sitzt oder liegt, wobei, wie schon erwähnt, das Liegen die bequemste Stellung ist. Der Arm-Indikatormuskel muß zu Beginn stark sein, damit die Genauigkeit des Tests gewährleistet ist. Ein anfangs schwacher Arm muß durch das im obigen Abschnitt über das Muskeltesten beschriebene Ausgleichsklopfen energetisch ins Gleichgewicht gebracht werden.

2. 3. Berühren Sie einen der Allergietestpunkte (Nr. 15R + 15L, siehe Abbildungen 12A und 12B) direkt vor dem Ohr auf der linken oder rechten Seite. (Dieser Punkt kann entweder vom Tester oder von der Testperson selbst gehalten werden. Lassen Sie uns der Einfachheit halber annehmen, daß die Testperson den Punkt, der dem zum Muskeltesten verwendeten Arm gegenüberliegt, mit der freien Hand berührt.) Der Kontakt zu diesem Punkt sollte nur für die Dauer des Muskeltests bestehen, damit der Reflex nicht ermüdet. Eine leichte Berührung reicht dazu aus; es braucht kein Druck ausgeübt zu werden.

Während die Testperson also mit einer Hand ihren Allergietestpunkt hält (und vorerst noch ohne Substanzprobe), testet nun der Tester den Arm der Testperson wie im Abschnitt über das Muskeltesten beschrieben, um sicherzustellen, daß der Indikatormuskel richtig reagiert. Der Muskel sollte dabei stark sein.

Beachten Sie: In seltenen Fällen kommt es vor, daß jemand schon allein beim Berühren des Allergietestpunkts schwach testet. In einem solchen Fall läßt sich der Muskel im allgemeinen folgendermaßen stärken:

a) Klopfen Sie mit den Fingerspitzen behutsam auf die Allergietestpunkte (Nr. 15R + 15 L), sowohl auf der rechten als

auch auf der linken Seite (nacheinander oder gleichzeitig). Klopfen Sie ungefähr 90mal in 30 Sekunden.

b) Klopfen Sie die Punkte zum Muskelstärken (Nr. 16R + 16 L, siehe Abbildung 13) direkt über der Ellbogenbeuge des rechten und linken Oberarms wie oben beschrieben.

Wenn der Indikatormuskel der Testperson beim Berühren des Allergietestpunkts danach immer noch schwach testet, sollten Sie mit dem Testen im Augenblick nicht fortfahren. Versuchen Sie es ein andermal oder mit einem anderen Tester noch einmal. Vielleicht spielt sich auf emotionaler Ebene etwas zwischen Ihnen ab, das den Testverlauf stört. Sollte das Problem weiterbestehen, informieren Sie sich in Kapitel 10 darüber, wo Sie Hilfe finden können.

Nachdem der Indikatormuskel stark testet, fahren Sie wie folgt fort:

3. 4. Bringen Sie die Testperson mit dem Teststoff in Berührung, indem Sie diesen (offen oder in einem Behälter) 5 bis 6 cm unterhalb des Nabels auf den Bauch der Testperson legen. Diese Stelle heißt Substanztestzone (Nr. 17, siehe Abbildung 14A). Im Liegen geben Sie den Stoff direkt auf den Bauch der Testperson, beim Sitzen oder Stehen wird er von Tester oder Testperson gehalten oder unter den Gürtel, Rock- oder Hosengbund der Testperson geschoben (siehe Abbildung 14B).

4. 5. Testen Sie nun, mit dem Teststoff auf der Substanztestzone und während die Testperson den Allergietestpunkt berührt, den Arm noch einmal. Wenn der Muskel jetzt schwach testet, ist die Testperson dem Teststoff gegenüber allergisch. Ein starker Muskel dagegen bedeutet, daß keine Allergie zum Teststoff vorliegt. Wenn Sie sich vergewissern wollen, daß dieses Verfahren wirklich funktioniert, wiederholen Sie es anfangs einfach mehrmals. Danach können Sie zu einem anderen Stoff übergehen.

Wenn Sie einen Stoff gefunden haben, demgegenüber die Testperson allergisch ist, gehen Sie zum weiter unten beschriebenen Allergieklopfen über. Vorher müssen Sie allerdings feststellen, ob das Allergieklopfen bei diesem bestimmten Stoff auch anschlägt.



### III. Der energetische Allergieausgleich

#### A. Wirkt das Allergieklopfen bei dieser Person und diesem Stoff?

Mit Hilfe des folgenden Verfahrens läßt sich bestimmen, ob Sie zu den 90% aller Leute gehören, denen die Allergieklopfmethode (siehe Kapitel 2) hilft. Sowie Sie das Allergietesten (aus Kapitel 1) einmal erlernt haben, lassen Sie auf den Test mit einem bestimmten Stoff gleich den Allergieklopfest folgen, um festzustellen, ob das Verfahren in diesem Fall wirkt. Es kann vorkommen, daß das Allergieklopfen bei ein und derselben Person für einen Stoff anwendbar ist, nicht aber für einen anderen. Es ist auch möglich, daß es zu einem anderen Zeitpunkt wirkt.

1. Vergewissern Sie sich, daß der Arm-Indikator Muskel der Testperson stark ist, und gleichen Sie ihn aus, falls nötig, wie im Abschnitt über das Muskeltesten beschrieben.
2. Jetzt berühren Testperson und Tester leicht die Testpunkte für das Allergieklopfen (Nr. 18R + 18L in der Achselhöhle, siehe Abbildungen 15A + 15B). Denken Sie daran, daß beide Testpunkte berührt werden müssen, einer von der Testperson, einer vom Tester. Berühren Sie die Punkte mit leichtem Druck nur während des Tests. Wenn der Indikator Muskel bei der Berührung der Testpunkte, aber noch ohne Kontakt mit der Substanzprobe stark testet, fahren Sie fort mit Schritt Nr. 3.

Ein schwacher Indikator Muskel läßt sich hier folgendermaßen stärken:

- a) Berühren Sie leicht und gleichzeitig die Punkte 19R + 19L (Mitte des Handgelenks an der Unterseite des Arms) 30 Sekunden lang (siehe Abbildung 16).
- b) Wiederholen Sie den Test. Der Muskel sollte jetzt stark sein. Wenn nicht, versuchen Sie es ein andermal, oder suchen Sie Hilfe, wie in Kapitel 10 beschrieben.

3. Bringen Sie nun, wie im Abschnitt über das Allergietestverfahren beschrieben, die Testperson und den Teststoff zusammen, indem Sie letzteren auf die Substanztestzone (Zone 17) unterhalb des Nabels auf den Bauch der Testperson geben. Nun testet der Tester den Armmuskel der Testperson,

während die Testpunkte Nr. 18R + 18L in der Achselhöhle berührt werden (siehe Abbildungen 15A und 15B). Ein *schwacher* Arm bedeutet, daß das Allergieklopfen für diese Person und diesen Stoff *wirkt*. Ein *starker* Arm zeigt an, daß das Allergieklopfen hier nicht zur Überwindung der Allergie dieser Person diesem Stoff gegenüber einsetzbar ist. Wenn sich bei anderen Versuchen dasselbe Ergebnis einstellt, ist wahrscheinlich die SET-Methode notwendig, die nur von speziell dafür ausgebildeten Fachleuten durchgeführt werden kann (siehe Kapitel 10).

#### B. Das Allergieklopfen

Nachdem Sie einen Stoff gefunden haben, demgegenüber die Testperson allergisch ist und bei dem die Allergieklopftechnik wirkt, gehen Sie zum Klopfverfahren über und beseitigen damit die Allergie der Testperson diesem Stoff gegenüber. Auch hier spielt es keine Rolle, ob die Testperson steht, sitzt oder liegt, es ist aber im Liegen am bequemsten. Bei dieser Behandlung berühren Sie Reflexpunkte an den Füßen. Deshalb sollte die Testperson Schuhe und möglichst auch die Strümpfe ablegen.

1. Bringen Sie die Testperson mit der Testsubstanz in Berührung. Diese Berührung darf dieses Mal intensiver sein, obwohl das vielleicht nicht notwendig ist. Die Testperson kann ein wenig von der Testsubstanz in den Mund nehmen, wenn es sich um Lebensmittel handelt, daran riechen, falls es ein Parfüm oder eine andere einatembare Substanz ist, oder sich im Falle von Chemikalien etwas auf die Haut geben, statt den Stoff einfach in einem geschlossenen Behälter auf die Substanztestzone unterhalb des Nabels zu legen. Seien Sie aber vorsichtig, wenn Sie starke Allergien vermuten. Dann ist es auch beim Allergieklopfen unbedingt nötig, einen geschlossenen Behälter zu verwenden. Sie können das Verfahren später mit direkter Berührung des Stoffes wiederholen, obwohl das im allgemeinen nicht notwendig ist.
2. Während also die Testperson in der oben beschriebenen Weise sich dem Teststoff aussetzt, werden nun acht Punktepaare leicht mit den Fingerspitzen geklopft. Es spielt keine



Rolle, wer klopft oder in welcher Reihenfolge geklopft wird. Ich beschreibe eine mögliche Abfolge ausführlich, aber solange Sie alle Punkte auf der rechten und linken Seite klopfen, können Sie diese Abfolge nach Belieben variieren. Jedes Punktepaar (rechts und links) wird in ungefähr 30 Sekunden etwa 35mal leicht geklopft. Sie können beide Seiten gleichzeitig klopfen. Die Punkte 20, 21, 22 und 23 (jeweils rechts und links) dürfen in jeder beliebigen Kombination und Reihenfolge geklopft werden. Dasselbe gilt für die Punkte 2, 3, 4 und 5 (jeweils rechts und links – diese Punkte wurden früher schon beim Energieausgleich verwendet).

- a) Klopfen Sie leicht die Punkte 20R + 20L (rechts und links der Nasenwurzel am Augenrand; Vorsicht mit den Augen). Dann die Punkte 21R + 21L (am äußeren unteren Nagelrand des rechten und linken kleinen Zehs). Sie finden diese Punkte in den Abbildungen 17A und 17B.
- b) Klopfen Sie die Punkte 22R + 22L (am linken und rechten Ansatz der ersten Rippe und des Schlüsselbeins am Brustbein). Danach die Punkte 23R + 23L (Mitte des rechten und linken Fußballens). Siehe Abbildungen 17A und 17C.
- c) Klopfen Sie behutsam die Punkte 2R + 2L (auf den Backenknochen links und rechts, direkt unter der Augenmitte). Dann die Punkte 3R + 3L (am äußeren unteren Nagelrand des rechten und linken zweiten Zehs). Siehe Abbildungen 5A und 5B.
- d) Klopfen Sie die Punkte 4R + 4L (auf der linken und rechten Körperseite auf halber Höhe zwischen Ellbogenfalte und Achselhöhle des gebeugten Arms). Die Testperson kann diese beiden Punkte leicht erreichen und klopfen, wenn sie die Arme über der Brust kreuzt, siehe Abbildung 5C). Klopfen Sie auch die Punkte 5R + 5L (am inneren unteren Nagelrand des rechten und linken großen Zehens). Siehe Abbildung 5B.

Damit ist das Allergieklopfen abgeschlossen. Wenn Sie jetzt zur Bestätigung den Allergietest wiederholen, werden Sie feststellen, daß die Testperson stark bleibt.

### C. Die Wiederholung des Allergietests

Wiederholen Sie den oben beschriebenen Allergietest mit derselben Testsubstanz, für die Sie eben das Allergieklopfen durchführten.

1. Falls die Testperson jetzt *stark* bleibt, wenn sie sich der Testsubstanz aussetzt, ist die Allergie beseitigt. Wenn Sie bis jetzt die Testperson noch nicht voll mit dem Teststoff in Berührung gebracht hatten (der Teststoff z. B. in einem Behälter gewesen war), können Sie nun bei der Wiederholung des Allergietests Testperson und Teststoff unmittelbar zusammenbringen. Denken Sie daran, daß die Toleranzschwelle für einen Stoff sehr niedrig sein kann, auch wenn eine Allergie selbst nicht mehr besteht. Sollte es sich als notwendig erweisen (was selten der Fall ist), können Sie auch das Allergieklopfen wiederholen, während sich die Testperson dem Teststoff direkt aussetzt. (Noch einmal: Seien Sie dabei vorsichtig.) Am besten warten Sie ein paar Tage, bevor Sie weitermachen, denn die Veränderungen, die sich nach dem Allergieklopfen einstellen, zeigen sich vielleicht erst im Verlauf einiger Tage.
2. Ist die Testperson bei der Berührung mit dem Teststoff schwach, haben Sie vielleicht die Punkte nicht richtig geklopft oder den Allergieklopftest nicht richtig ausgeführt. Testen Sie den Indikatormuskel *ohne* die Testsubstanz. Ist er schwach, dann gleichen Sie ihn aus und wiederholen den Allergieklopftest. Wenn das Testergebnis die Wirksamkeit des Allergieklopftests bestätigt, wiederholen Sie das Allergieklopftestverfahren. Und noch einmal: Sollte Ihnen diese Arbeit einfach nicht richtig gelingen, holen Sie sich, wie in Kapitel 10 beschrieben, Rat bei Fachleuten.

## IV. Der Toleranztest

### A. Das Austesten des Verträglichkeitsgrads

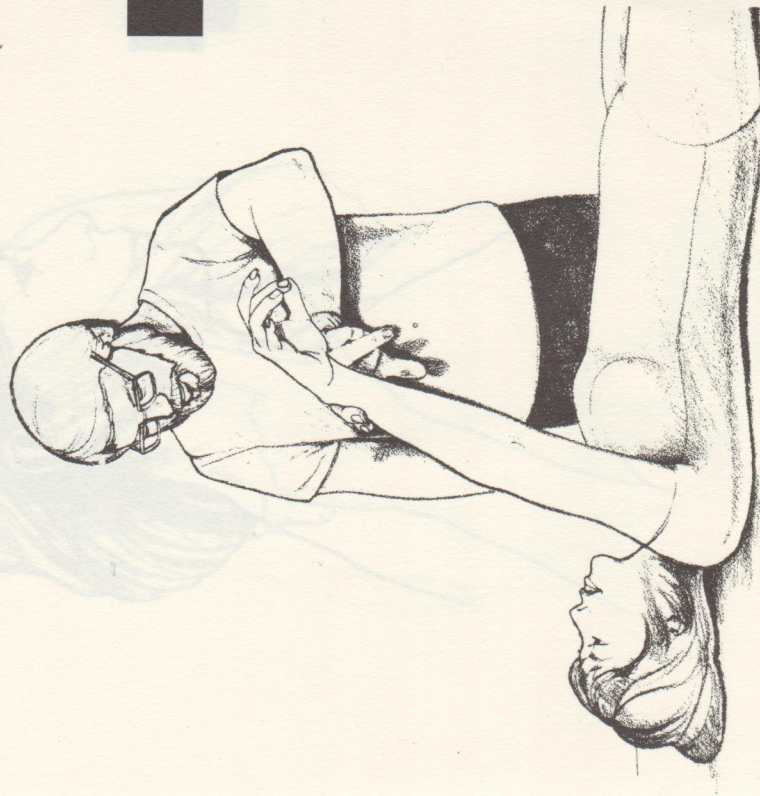
Das Überschreiten der Toleranzgrenze (d. h. wenn Sie mehr von einem Stoff zu sich nehmen, als Ihr Körper verträgt) kann Ihre Körperenergie genauso stören wie eine Allergie. (Nur stören



## TEIL 2 Allergietest und Allergieklopfen



11



**Abbildung 11. Muskeltesten im Liegen.**  
Dies ist die bequemste Stellung bei der Allergiearbeit. Die Testperson hält ihren Arm im Winkel von 30 bis 60 Grad direkt nach oben vom Körper weg. Der Tester drückt den ausgestreckten Arm nach unten (S. 32, 162).

Abbildung 11A. Funktion Nr. 112 e.L. (1-2) ist ein...  
Abbildung 11B. Funktion Nr. 112 e.L. (1-2) ist ein...  
Abbildung 11C. Funktion Nr. 112 e.L. (1-2) ist ein...  
Abbildung 11D. Funktion Nr. 112 e.L. (1-2) ist ein...



test



12 B

Abbildung 12B. So finden Sie den Allergietestpunkt. Um sicherzugehen, daß Sie den Allergietestpunkt berühren, legen Sie einen Finger senkrecht vor Ihr Ohr. Berühren Sie den Punkt leicht und nur während des Muskeltestens (S. 34, 164, 176).

15R + L



12 A

Abbildung 12A. Allergietestpunkte Nr. 15R + L. Vor dem rechten und linken Ohr. Es braucht nur ein Punkt auf einmal berührt zu werden. Für den Allergietest und zur Stärkung des Indikator Muskels, wenn dieser bei der Berührung des Allergietestpunktes schwach wird (S. 34, 164, 176).

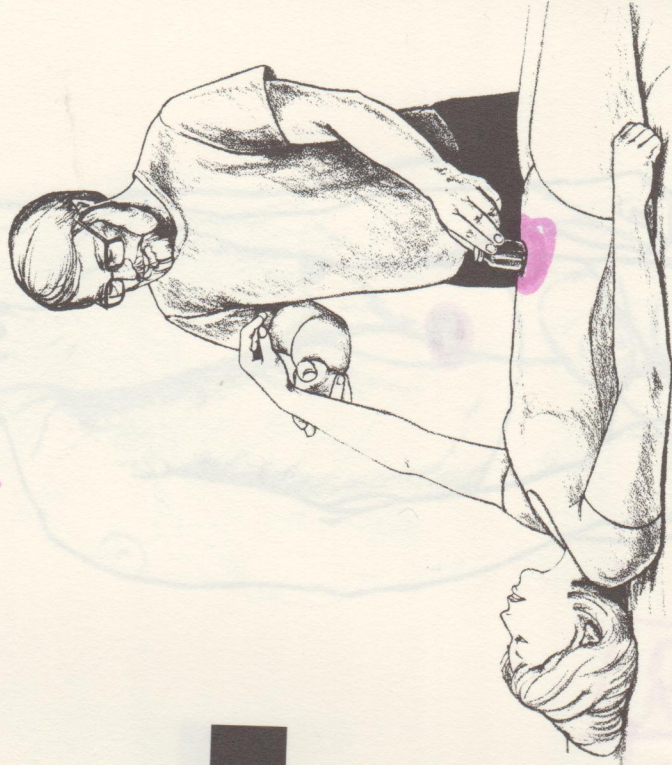




**Abbildung 14A. Substanztestzone (STZ), Zone Nr. 17.**  
Auf dem Bauch unterhalb des Nabels. Auf diese Stelle legen Sie beim Allergietest, beim Allergieklopfen, beim Toleranztest und beim Toleranzklopfen die Substanzenproben (S. 35, 62, 166, 171, 173, 176).



# Testpunkt



**Abbildung 14B. Allergietest im Liegen.**

Die Testsubstanz wird auf die Substanztestzone gelegt. Dann berühren Tester oder Testperson den Allergietestpunkt, während der Tester den Indikatorarmmuskel testet (S. 35, 62, 167, 176).

14B

Zum Testen  
den Arm  
hinunter-  
drücken

→ schwaches Arm  
= allergisch

→ starker Arm

= nicht

allergisch

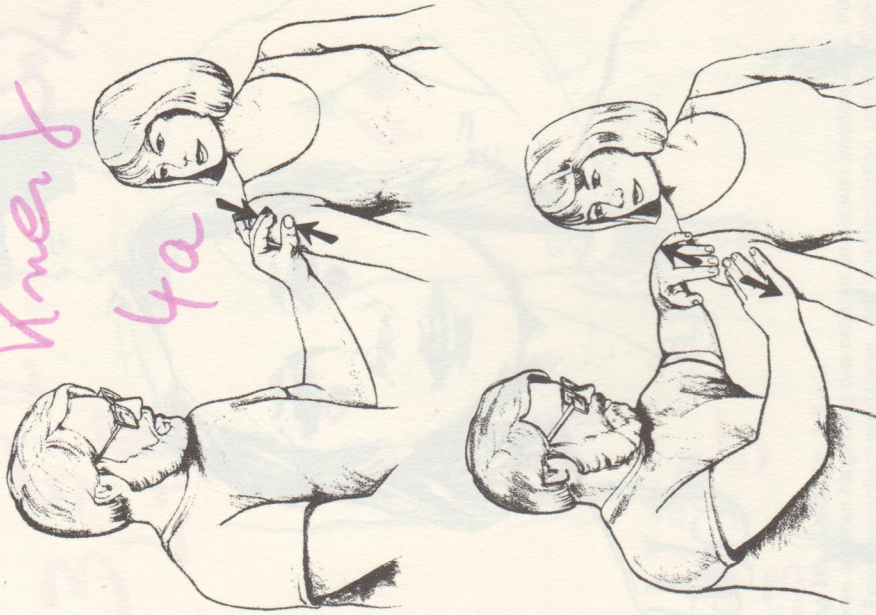


3 AB



**Abbildungen 3A + 3B. Die Handhaltung des Testers beim Muskeltesten.**  
Der Tester drückt mit der Handfläche oder mit vier Fingern wie in Abb. 3A auf den Arm der Testperson. Bei schwachen Testpersonen sind, wie in Abb. 3B gezeigt, nur ein oder zwei Finger nötig (S. 28, 159).

4 AB



**Abbildungen 4A + 4B. Der Kneiffest**

Ein einfacher Muskeltest, der anzeigt, ob der Indikatorarm verlässliche Ergebnisse liefert.

**Kneifen:** Kneifen Sie den Muskel an der Seite des Oberarms drei bis sechs Zentimeter unterhalb der Schulter weiträumig und sanft (Abb. 4A). Nach diesem Kneifen sollte der Arm schwach testen.

**„Entkneifen“:** Streichen Sie mit beiden Händen über den Muskel und strecken Sie ihn dabei (Abb. 4B). Wiederholen Sie den Muskeltest; der Indikatorarm sollte jetzt stark sein (S. 29, 160).



27+R

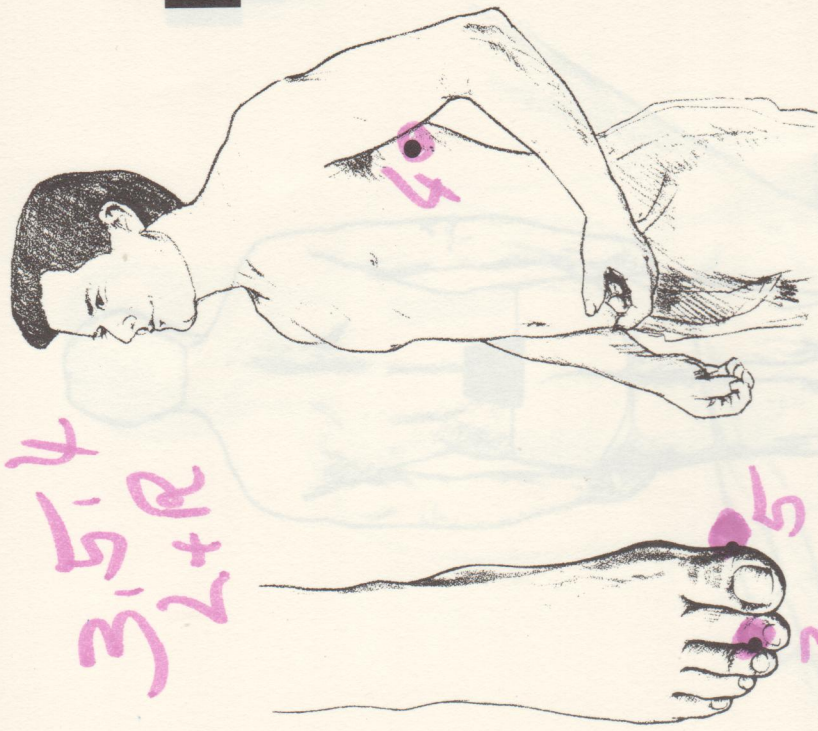
5A



**Abbildung 5A. Punkte Nr. 2 R + L.**  
Diese Punkte liegen auf dem rechten und linken Beckenknochen direkt unter der Augenmitte. Sie werden beim besonderen Energieausgleichsverfahren, dem Allergieklopfen und dem Toleranzklopfen verwendet (S. 30, 51, 65, 161, 168, 174, 177, 179).

5BC

3'5'4  
2+R



**Abbildung 5B. Punkte Nr. 3 R + L.**  
Am äußeren unteren Nagelrand des rechten und linken zweiten Zehs. Für das besondere Energieausgleichsverfahren, das Allergieklopfen und das Toleranzklopfen (S. 31, 51, 65, 161, 168, 174, 177, 179).

**Punkte 5 R + L.** Am inneren unteren Nagelrand des rechten und linken großen Zehs. Für das besondere Energieausgleichsverfahren, das Allergieklopfen und das Toleranzklopfen; dient auch als Ersatztestpunkt für das Verträglichkeitsklopfen (S. 31, 52, 64, 66, 161, 168, 172, 174, 177, 179).

**Abbildung 5C. Punkte Nr. 4R + L.**  
An der rechten und linken Körperseite auf halber Höhe zwischen Ellbogen und Achselhöhle. Für das besondere Energieausgleichsverfahren, das Allergieklopfen, den Toleranzklopfen und das Verträglichkeitsklopfen (S. 31, 52, 65, 161, 168, 174, 177, 179).

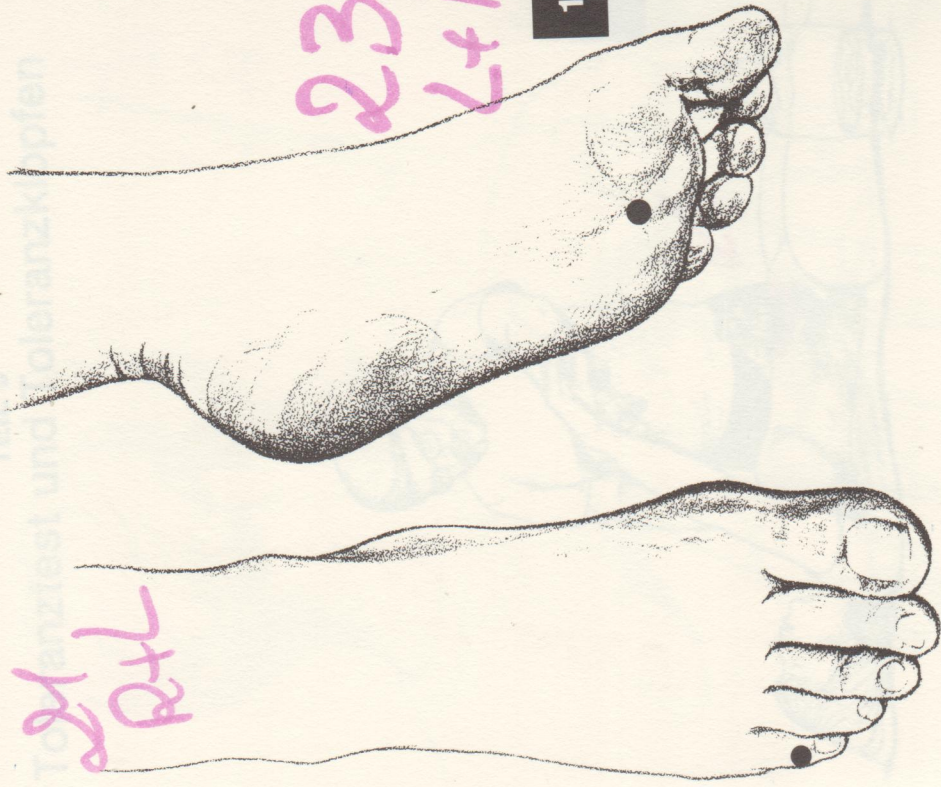




17 A

**Abbildung 17A. Punkte Nr. 20R + L.**  
 Rechts und links der Nasenwurzel am Augenrand.

**Punkte Nr. 22R + L.**  
 Ansatz von Schlüsselbein und erster Rippe am Brustbein rechts und links.  
 Beide Punktpaare werden beim Allergietest und beim Toleranztest geklopft  
 (S. 51, 65, 168, 173, 174, 177, 179).



17 BC

**Abbildung 17B. Punkte Nr. 21R + L.**  
 An der Außenseite des rechten und linken kleinen Zehs, unterhalb des Nagels. Für  
 das Allergietest und Toleranzklopfen (S. 51, 65, 168, 173, 174, 177, 179).

**Abbildung 17 C. Punkte Nr. 23R + L.**  
 In der Mitte des Fußballens. Für das Allergietest und Toleranzklopfen (S. 51,  
 65, 168, 173, 174, 177, 179).



## ANHANG B

# Kurzfassung des Verfahrens und Flußdiagramm

(BEACHTEN SIE: Die Zahlen in den eckigen Klammern beziehen sich auf den Anhang A.)

### Muskeltesten

1. Ausgleichsklopfen: Klopfen Sie den Energieausgleichspunkt (Mitte des Brustbeins, Abbildung 1) in 30 Sekunden ungefähr 100mal [IA].
2. Testen Sie den Armmuskel der Testperson [IB 1–2]. Wenn stark, gehen Sie über zu Schritt 3. Wenn schwach, führen Sie Schritt 1 noch einmal durch oder gehen Sie über zu Anhang A, IB4.
3. Testen Sie den Armmuskel, während die Testperson „ja“ oder „nein“ sagt, ihren wahren oder einen falschen Namen angibt und beim Kneifen und Entkneifen des Armmuskels [IB3]. Wenn der Indikatorarmmuskel richtig reagiert, gehen Sie zum Allergietest über. Wenn die Reaktionen nicht stimmen, gehen Sie über zu Anhang A, IB4.

### Allergietesten

4. Vergewissern Sie sich, daß der Indikatorarmmuskel stark ist (siehe obiger Abschnitt über das Muskeltesten).
5. Berühren Sie die Allergietestpunkte vor dem rechten und linken Ohr (Abbildungen 12A und B), während der Arm der Testperson getestet wird [IIB2].  
Wenn stark, gehen Sie über zu Schritt 6.  
Wenn schwach, gehen Sie über zu Anhang A IIB2a–b.
6. Geben Sie den Teststoff auf die Substanztestzone auf dem Bauch der Testperson (Abbildungen 14A und B), und dann

### ALLERGIEKLOPFEN

Berühren Sie den Allergietestpunkt, während der Indikatorarmmuskel getestet wird.

Schwacher Muskel: Die Testperson ist dem Teststoff gegenüber allergisch.

Starker Muskel: Die Testperson ist dem Teststoff gegenüber nicht allergisch [IIB3–4].

### Allergieklopfen

Vergewissern Sie sich, daß der Indikatorarmmuskel stark ist, und gleichen Sie ihn nötigenfalls, wie im Abschnitt über das Muskeltesten beschrieben, aus.

Berühren Sie die Testpunkte für das Allergieklopfen in der Achselhöhle (Abbildungen 15A und B), während der Indikatorarmmuskel am Arm getestet wird [IIIA2].

Wenn stark, gehen Sie über zu Schritt 9.

Wenn schwach, beheben Sie wie in Anhang A. Schritte III A 2a–b.

Allergieklopftest: Legen Sie den Teststoff auf die Substanztestzone auf dem Bauch der Testperson (Abbildungen 14A und B). Testen Sie den Indikatorarmmuskel, während die Testpunkte in der Achselhöhle berührt werden [IIIA3].

Wenn schwach, wirkt das Allergieklopfen, und Sie können zu Schritt 10 übergehen.

Wenn stark, wirkt das Allergieklopfen nicht; versuchen Sie es mit einem anderen Stoff oder testen Sie nicht weiter.

Allergieklopfen: Während sich die Testperson dem Teststoff aussetzt (direkt aussetzt, wenn das angebracht ist), klopfen Sie die Punkte 20–23R und L und 2–5R und L wie folgt:

- 20: Nasenwurzel am inneren Augenrand (Abb. 17A)
- 21: äußerer unterer Nagelrand des kleinen Zehs (Abb. 17B)
- 22: Ansatz von 1. Rippe und Schlüsselbein am Brustbein (Abb. 17A)
- 23: Mitte des Fußballens (Abb. 17C)
- 2: Beckenknochen unter der Augenmitte (Abb. 5A)
- 3: äußerer unterer Nagelrand des zweiten Zehs (Abb. 5B)
- 4: Körperseite, halbwegs zwischen Ellbogenbeuge und Achselhöhle (Abb. 5C).
- 5: innerer unterer Nagelrand des großen Zehs (Abb. 5B).



Sie können die Punkte 20–23 in beliebiger Kombination gleichzeitig klopfen und auch die Punkte 2–5 [IIIB1, 2a–d].

11. Wiederholen Sie den Allergietest wie in Schritt 6 oben.  
Wenn die Testperson jetzt stark testet, besteht die Allergie nicht mehr.  
Wenn schwach, wiederholen Sie das Klopfen wie in Schritt 10 oder überprüfen Sie den Indikator Muskel wie in Schritt 7 [IIIC1–2].