

## **Haarmineralanalysen**

Damit sich ein Arzt von seinen Patientinnen und Patienten ein Bild über ihren momentanen Gesundheitszustand machen kann, verordnet er eine Blutanalyse. Mit ihr können verschiedene akute Abweichungen und Veränderungen gegenüber den Normwerten im Blut analysiert werden um die verschiedensten Krankheitsbilder situationsgerecht zu behandeln. Die Haar-Mineral-Analyse ist eine wertvolle Ergänzung zur Blutanalyse, da sie Auskunft über den Gehalt an Mineralstoffen und Spurenelementen sowie über die Ansammlung von Schwermetallen während den vergangenen drei Monaten im Haar bzw. im Körper aufzeigt. Dies ermöglicht das Herausfinden von Ursachen chronischer Beschwerden oder Veränderungen im Stoffwechsel bevor sich eine Krankheit bemerkbar macht.

Ein Ungleichgewicht an Mineralstoffen wie Kalzium, Magnesium, Kalium, Natrium (...), Spurenelementen wie Eisen, Zink, Selen (...) und Schwermetallen (toxische Elemente) wie beispielsweise Aluminium, Blei, Quecksilber hindern das optimale funktionieren des Stoffwechsels von jeder Zelle. Dadurch können sich chronische Leiden, Beschwerden oder Krankheiten entwickeln. Dies können Müdigkeit, Kopfschmerzen, Haarausfall, Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen, erhöhte Anfälligkeit gegenüber Infekten wie Grippe, Heuschnupfen, Allergien, Rheuma, Osteoporose, Akne und andere sein. Vor allem ist sie ein mögliches Instrument für eine ursachenorientierte Analyse bei Personen die sich ausgewogen, gesund ernähren, genügend schlafen, wenig bis keine Genussmittel konsumieren, nicht rauchen, sich ausreichend bewegen und trotzdem an einer zuvor beschriebenen Krankheit leiden.

### **Krankheiten mit unbekanntem Ursachen**

Für eine Analyse werden zwei Esslöffel oder eine Handvoll Haare von verschiedenen Stellen des Nackenbereiches benötigt. Die Haare werden nahe der Kopfhaut abgeschnitten. Für eine korrekte Analyse sind die Informationen über gefärbte, gebleichte, getönte, Dauerwellen oder die Verwendung von speziellen Shampoos gegen Schuppen mit Selen oder Zink erforderlich. An Stelle der Kopfhare können auch andere Körperhaare verwendet werden. Wichtig ist auch hier die Information, welche Haare abgeschnitten wurden und nicht von verschiedenen Körperpartien gemischt werden. Die Haare werden in ein Couvert gesteckt und zusammen mit einem Bogen mit den persönlichen Daten einem qualifizierten Labor zugestellt. Nach etwa zwei Wochen werden die Resultate dem Absender zugestellt. Auf Wunsch wird eine persönliche Nährstoffempfehlung erstellt. Die Begleitung durch eine Fachperson ist zu empfehlen um Fehlinterpretationen zu vermeiden und um Organe zusätzlich mit Heilkräutern zu stärken respektive unterstützen.

Die Analyse ist für alle Menschen sinnvoll, die sich ein Bild über ihre Ernährungssituation oder die Aufnahme der Mineralien und Spurenelementen im Darm beziehungsweise über allfällige Schwermetallbelastungen in ihrem Körper machen wollen.

### **Quellen von Schwermetallen**

Die Belastung mit Schwermetallen ist in unseren Breitengraden verbreitet. Sie blockieren das optimale funktionieren des Zellstoffwechsels. Dadurch entstehen längerfristig Störungen, die sich als Beschwerden oder Krankheiten bemerkbar machen. Mögliche Quellen dieser toxischen Belastungen sind: Zahnfüllungen mit Amalgam, Nahrungsmittel, die Schwermetalle enthalten wie Fische, Gemüse, Früchte, Wasser aus alten Kupfer-Rohren, durch das Kochen mit Aluminiumpfannen, der häufige Konsum von Getränken aus Dosen wie Bier oder Red Bull, Kaffee aus Aluminiumkapseln, Kosmetika wie Haarfärbemittel oder Deodorant, Umweltbelastungen wie Auto- und Industrieabgase, Zigarettenrauch, Impfungen und weitere sein.

Wichtig ist zu beachten, dass nicht jede Person dieselbe Menge an Schwermetalle aus den beschriebenen Quellen aufnimmt. Bei den einen führt die aufgenommene Menge zu einer Belastung und zu einem späteren Zeitpunkt zu einer Krankheit und bei anderen Personen entstehen keine gesundheitlichen Auswirkungen.

### **Einfluss von Medikamenten**

Die Ursachen für eine Störung oder einen Mangel an Mineralien im Körper sind sehr vielfältig und manchmal nicht sehr einfach um abzuklären. Bei der Ernährung kann langfristig ein erhöhter Konsum an raffinierten Kohlenhydraten wie Zucker, Weissbrot, Teigwaren, Reis, Fastfood, tierischen und raffinierten Fetten wie Margarine der Auslöser von einem Defizit sein. Die unsachgemässe oder der überhäufte Konsum an Nahrungsergänzungsmittel wie Vitamin- und Mineralstoffpräparate bzw. auch Funktionalfood kann zu einem Mangel oder Überschuss dieser Nährstoffe führen. Der Grundsatz: je mehr desto besser hat hier keine Berechtigung. Stress kann zu einem Mineralstoffdefizit führen, da in dieser Situation der Stoffwechsel erhöht ist und der Bedarf an Mineralien wie beispielsweise Magnesium und Zink um ein vielfaches steigt. Nebst der Supplementierung ist die ausreichende Zufuhr dieser Nährstoffe mit der Ernährung zu beachten. Zum Beispiel wird Magnesium durch den höheren Konsum an Gemüse, Bananen, Vollkornbrot, Haferflocken, Milch usw. abgedeckt. Ein Milchdrink mit gut ausgereiften Bananen, ohne raffinierten Zucker, in aller Ruhe genossen, ist eine Wohltat. Zink ist in Fleisch, Haferflocken, Weizenkeimen, weissen Bohnen oder Linsen enthalten. Die Neigung zu einem Mineralstoffungleichgewicht kann auch vererbt sein. Nicht zu unterschätzen im Bezug auf ein Ungleichgewicht der Mineralien sind Medikamente wie Aspirin, Antibabypille oder Magensäurehemmer.