

**Haar-Mineralstoff- und  
Schadstoff-Analyse  
-Auswertung-**

**für**

**Rudi Mustermann**

Name: Mustermann Rudi  
 Geschlecht: M  
 Alter: 52  
 überreicht durch: Muster-Apotheke

Analysedatum: 29.01.2008  
 Analysennummer: 1234

Mineralstoffe / Spurenelemente	Normalbereich	Ergebnis	Bewertung	tief	normal	hoch
Calcium	220 - 1600	371,0				
Magnesium	20 - 130	18,4	niedrig			
Phosphor	134 - 240	195,8				
Zink	142 - 248	136,4	niedrig			
Chrom	0,011 - 0,6	0,110				
Mangan	0,07 - 1	0,185				
Molybdän	0,02 - 1	0,028				
Kupfer	5,48 - 40	14,3				
Eisen	5,46 - 13,7	13,0				
Selen	0,2 - 5,46	0,255				

Natrium	10 - 130	11,4				
Kalium	5 - 40	6,40				
Silicium	3,9 - 16,4	12,3				
Cobalt	0,01 - 0,45	0,013				
Strontium	0,29 - 5,41	0,212	niedrig			
Barium	0,001 - 4,43	0,477				
Vanadium	0,01 - 0,55	0,012				
Bor	0,008 - 6,5	0,263				
Germanium	0,02 - 0,424	0,034				
Lithium	0,004 - 0,5	0,020				

Toxische Elemente	Normalbereich	Ergebnis		normal	hoch	sehr hoch
Cadmium	0 - 0,75	0,077				
Blei	0 - 5	2,70				
Aluminium	0 - 17	11,1				
Quecksilber	0 - 1,3	< 0,3				
Arsen	0 - 1,1	< 0,3				
Beryllium	0 - 0,01	< 0,01				
Gold	0 - 0,01	< 0,01				
Nickel	0 - 1,1	0,288				

\* Die Prüfergebnisse beziehen sich ausschließlich auf die untersuchte Probe \*

Untersuchungsmaterial: Haare

Einheit der angegebenen Wert: ppm (parts per million)

Referenzwerte: ©Torre GmbH

Laborleiter: Dipl.-Chem. Dr. rer. nat. Josef Rauscher

Med. Berater: Dr. O. Ploss

## **Bewertung der Ergebnisse der Haar-Mineralstoff-Analyse für**

**Rudi Mustermann**

### **Magnesium im Haar niedrig:**

Magnesium ist ein äußerst wichtiger Mineralstoff und u.a. verantwortlich für einen ausgeglichenen Gemütszustand, die Impulsübertragung und die Muskeltätigkeit.

In der Regel liegt einem zu niedrigen Magnesiumspiegel eine zucker-, fett- bzw. phosphatreiche (Konservierungsmittel, Cola, Fast-Food usw.) und calcium- und magnesiumarme Ernährung zu Grunde. Ein Aluminium-Überschuß könnte auch in Betracht kommen. Magnesiummangel führt zu erhöhter Streß-Anfälligkeit und umgekehrt ist Streß ein bekannter "Magnesium-Räuber".

Vitamin B6 unterstützt die Magnesium-Verwertung. Fett- und fleischreiche Kost reduzieren; Gemüse, Obst und Getreide bevorzugen.

### **Zink im Haar niedrig:**

Zink ist ein für den Menschen äußerst wichtiger Mineralstoff. Es ist u.a. an der Wundheilung beteiligt sowie von großer Bedeutung für das Immunsystem. Eine Unterversorgung kann deshalb zu einer erhöhten Infektanfälligkeit führen; Hauterkrankungen und schlechte Wundheilung werden begünstigt. Oft treten auch Haarausfall und weiße Flecken oder Furchen an den Fingernägeln auf. Zink scheint eine Schutzfunktion vor entzündlichen Erkrankungen und Prozessen (evtl. Krebs) zu haben.

Zinkmangel ist häufig die Folge von hohem Zuckerkonsum, Einnahme von Diuretika oder einer außerordentlichen Streßbelastung. 5-10 mg Zink pro Tag und unterstützend Vitamin B6 können die Zinkwerte normalisieren. Zinkreiche Nahrungsmittel sind Hering, Erdnüsse, Erbsen und Karotten. Weitere geeignete Lebensmittel: Käse, Weizenkeime, Weizen, Hafer, Rosenkohl, Popcorn, Eiernudeln und Zwiebeln.

### **Strontium im Haar niedrig:**

Strontium ist kein essentielles Element. Mangelsymptome sind nicht bekannt.

### **Molybdän im Haar im Normbereich, aber relativ niedrig:**

Molybdän ist in Enzymen enthalten, die für den Abbau schädlicher Verbindungen verantwortlich sind. Seine Bedeutung für eine Reihe weiterer Funktionen (Karies, Intelligenzentwicklung, Impotenz) ist noch nicht abschließend geklärt.

Eine hohe Kupferaufnahme kann die Molybdänaufnahme reduzieren. Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Rotkohl und Reis enthalten Molybdän. Auch Molybdänhefe-Präparate können einen Mangel ausgleichen.

### **Selen im Haar im Normbereich, aber relativ niedrig:**

Selen ist ein essentielles Spurenelement, das zusammen mit Vitamin E und antioxidativen Enzymen gefährliche Stoffwechselprodukte (Radikale) neutralisiert.

Diese Radikale entstehen im Organismus sowohl bei der natürlichen Sauerstoff-Atmung als auch durch Umweltgifte, vor allem Zigarettenrauch. Für Sportler und Raucher sind Selen und Vitamin E deshalb besonders wichtig.

Die durch Selenmangel, bzw. Radikalüberschuß hervorgerufenen Erkrankungen sind vielschichtig: Erhöhte Anfälligkeit gegen entzündliche Erkrankungen (Arthritis), Infekten sowie degenerativen Veränderungen der Leber. Erhöhte Cholesterinwerte wirken sich bei ausreichender Versorgung mit Vitamin E und Selen weniger negativ aus.

Selen kommt aufgrund seiner antioxidativen Eigenschaften eine wichtige Rolle beim Schutz vor Zellalterung und bei der Verhütung von Krebs zu.

50-200 mcg Selen pro Tag können den Selenspiegel normalisieren.

Selen mindert deutlich die schädliche Wirkung von hochgiftigen Schwermetallen wie Blei, Cadmium und insbesondere Quecksilber.

Selenhaltige Nahrungsmittel sind z.B. Kokosnüsse, ungeschälter Reis und Pistazien.

## **Wichtige Mineralstoffverhältnisse**

### **Calcium/Phosphor - niedrig:**

Assoziiert möglicherweise mit einer zu hohen Phosphorzufuhr und schlechten Calciumresorption.

### **Calcium/Eisen - niedrig:**

Wird häufig mit einem gestörten Calciumstoffwechsel in Verbindung gebracht.

### **Zink/Kupfer - niedrig:**

möglicherweise erhöhte Anfälligkeit gegenüber Arteriosklerose, schlechte Wundheilung, Zuckerstoffwechsel-Störung. Erhöhte Empfindlichkeit gegenüber toxischen Schwermetallen (Blei, Cadmium, Quecksilber).

### **Zink/Eisen - niedrig:**

Häufig werden Flecken an Fingernägeln, langsame Wundheilung und Hautprobleme beobachtet.

## Empfehlungen

Die folgenden Ergänzungsvorschläge sind unverbindlich und ersetzen nicht ärztliche Dienste.

### **Niedrige Magnesiumwerte:**

50 - 100 mg Magnesium pro Tag. Symbioflor / Symbiolact Comp. für die Verbesserung der Darmflora und damit des Magnesiumstoffwechsels; 5 Tropfen Gastricholan zum Essen.

### **Niedrige Zinkwerte:**

Zinkreiche Nahrungsmittel wie z.B. Hering, Erdnüsse, Erbsen und Karotten bevorzugen!

### **Relativ niedrige Molybdänwerte:**

Ggf. Molybdän zur leichten Nahrungsergänzung.

### **Relativ niedrige Selenwerte:**

50-100 mcg Selen pro Tag, unterstützend 100-200 mg Vitamin E.

**Vorschlag zur Entlastung von Schwermetall - Mineralstoff - und Spurenelement-Überlastungen (z.B. Phönix-Entgiftung):**

3 Tage Phönix Silybum spag. 3 x tgl. 1 Tropfen / kg Körpergewicht nach dem Essen  
(Anregung der Leber-Galle-Funktion und Ausleitung über den Darm)

anschließend:

3 Tage Phönix Solidago spag. 3 x tgl. 1 Tropfen / kg Körpergewicht nach dem Essen (Anregung der Nierenfunktion)

anschließend:

3 Tage Phönix Urtica arsenicum spag. 3 x tgl. 1 Tropfen / 3 kg Körpergewicht nach dem Essen  
(Abwehrsteigerung und Ausleitung über die Haut):

anschließend:

3 Tage Phönix Thuja lachesis spag. 3 x tgl. 1 Tropfen / 3 kg Körpergewicht nach dem Essen

Dieser Zyklus ist bis zu einer Gesamtdauer von 45 Tagen zu wiederholen!

Hinweis: Alternativ können auch andere homöopathische oder natürliche Produkte für die

**Hinweis: Empfehlenswert sind eine Nachuntersuchung in 6 Monaten und ggf. eine Überprüfung des Trink-/Brauchwassers und exogener Quellen.**

**Bitte beachten Sie:**

**Ihre Apotheke ist für die Haar-Mineralstoff-Analyse intensiv geschult. Sie wird Ihnen gerne Ihre Werte in einem Beratungsgespräch erklären, eventuell abweichende oder weiterführende Empfehlungen geben.**

**Vertrauen Sie bei Ihrer Haar-Mineralstoff-Analyse auf die pharmazeutische Kompetenz Ihres Apothekers/Ihrer Apothekerin!**

**Bitte berücksichtigen Sie, daß ein ausgewogenes Verhältnis von Mineralstoffen und Spurenelementen in Ihrem Körper nur dann bestehen bleibt, wenn (weiterhin) ausreichende Mengen an Mineralien und Spurenelementen zugeführt werden und optimal verwertet werden können.**