

Laborauswertung Ihrer Präventionsanalyse

Mineralstoff- und
Schwermetall-
Analyse

Lisa Mustermann

Muster-Apotheke, Musterstadt

Anmerkungen:

Die Mineralstoff-Analyse ist kein schulmedizinisches Verfahren. Die Normalbereiche der untersuchten Elemente und ihre Unter- und Obergrenzen sind nicht medizinisch begründet, sondern statistisch (90%-Perzentile). Alle im Folgenden genannten Ergänzungs- und Dosis-Empfehlungen sind unverbindliche Vorschläge und keine therapeutischen Empfehlungen. Individuelle Voraussetzungen (z. B. Allergien) sind unbedingt zu berücksichtigen. Die im Text genannten Beschwerden und Symptome sind keinesfalls als Diagnosen zu verstehen.

Der menschliche Körper

Im menschlichen Körper lassen sich zwei Bereiche unterscheiden: Zum einen die Körperzellen (beispielsweise Haut-, Nerven- und Organzellen), zum anderen das Grundgewebe. Das Grundgewebe ist der Raum zwischen den Körperzellen, der den gesamten menschlichen Körper auf so wundersame Weise durchzieht.

In unserem Körper gibt es etwa 13 Milliarden Zellen. Nur zum Vergleich: Das sind doppelt so viele Zellen, wie Menschen auf der Erde leben - in jedem von uns! Diese Zellen sind gleichsam in das Grundgewebe eingebettet.

In den Zellen findet der Stoffwechsel - der eigentliche Aufbau und Erhalt unseres Körpers - statt. Hier werden die Stoffe, die hineinkommen, verändert, um- oder ganz neu zusammengebaut. So können sie neue Aufgaben im Körper übernehmen.

Im Grundgewebe finden viele wichtige Prozesse statt: Der Transport von Nährstoffen und Bausteinen zu den Körperzellen und der Abtransport von Abbauprodukten. Das Grundgewebe ist sehr kompliziert aus Zucker, Eiweiß und Wasser aufgebaut. Jede Substanz, die aus feinen Blutgefäßen in die Zellen hinein soll, muss durch das Grundgewebe durch, weil auch die feinsten Blutgefäße nicht bis in die Zellen hineinreichen. Den gleichen Weg müssen auch die Verbindungen gehen, die aus den Zellen rauskommen und über die Blutbahnen an andere Stellen des Körpers gelangen oder ausgeschieden werden sollen.

Werden diese Verkehrswege im Grundgewebe nicht gut gepflegt und regelmäßig geräumt, kommt es auch in diesem „Verkehrssystem“ zu Staus und Blockaden bis hin zum totalen Stillstand. Dann tut's weh, der Körper meldet sich mit einer Erkrankung.

Die Regulationspharmazie®

Ein Fisch kann nur in klarem, sauerstoffhaltigem und reinem Wasser gedeihen. Ist das Wasser verschmutzt, wartet eine harte Belastungsprobe auf den Fisch – eine Erkrankung ist programmiert. Gleiches gilt für den Menschen: eine verschmutzte Umwelt macht krank. Nicht nur der gesamte Mensch, nein, sogar jede einzelne Körperzelle braucht eine schadstofffreie Umgebung. Dafür zu sorgen, dass die Zellumgebung (das Grundgewebe) optimal funktioniert, ist die „Hauptaufgabe“ der Regulationspharmazie®. Damit ergänzt die Regulationspharmazie® die Schulmedizin nahezu perfekt.

Haarausfall | Einige Vorbemerkungen

Von Haarausfall wird gesprochen, wenn täglich mehr als 100 Haare ausfallen und wenn es einen deutlichen Unterschied zwischen der Zahl der ausgefallenen und nachgewachsenen Haare gibt. Jeder dritte Mann und jede zehnte Frau sind von einem stärkeren Verlust betroffen. Man unterscheidet vier Hauptformen des Haarausfalls (Alopezie):

-Androgenetische Alopezie (männlicher Haarausfall)

Diese häufigste Erscheinungsform tritt hauptsächlich bei Männern auf und beruht auf einer vererbten Überempfindlichkeit der Haarwurzel auf das männliche Geschlechtshormon Testosteron. Meist zeigen sich ab dem 30. Lebensjahr Geheimratsecken, später lichtet sich das Haar auch am Hinterkopf, sodass allmählich eine Glatze entsteht.

- Alopecia areata (kreisrunder Haarausfall)

Beim örtlich begrenzten Haarausfall kommt es meist zu einem kreisrunden Verlust der Haare. Wiederholt treten kahle Stellen am Kopf auf, die aber spontan wiederbehaart werden können. Neben mechanischen Belastungen beim Anlegen einer Frisur, Kopfbedeckungen ist vor allem ein Mangel an dem Spurenelement Zink (und womöglich Eisen!) häufigste Ursache. Auch Infekte können zu einem zeitlich begrenzten Haarausfall führen. Der Zink- und Eisenstatus lässt sich über die Haar-Mineralstoff-Analyse feststellen.

-Diffuser Haarausfall

Hier dünnt das Haar über den gesamten Kopf hinweg aus. Die Ursachen können vielfältig sein: Stress, Infektionen, chemische oder radioaktive Therapien, Hormonumstellungen in den Wechseljahren u.a. Auch ein Eisenmangel (in Deutschland sehr häufig) kann diffusen Haarausfall verursachen bzw. verstärken.

Bedingt durch Blockaden im Körper (man spricht von einer Regulationsstarre) werden Haarwurzelzellen schlecht mit Nähr- und Wachstumsstoffen wie Calcium, Magnesium, Zink oder Eisen, aber auch Vitaminen aus der B-Gruppe oder Sauerstoff versorgt. Es stellt sich (neben „Symptomen“ wie Müdigkeit oder Unwohlsein) ein diffuser Haarausfall ein.

-Ernährungsbedingter Haarausfall

In den letzten Jahren wurde ein weiterer Typ von Haarausfall erkannt: Spurenelemente wie Zink und Eisen, Mineralstoffe wie Calcium und Magnesium und Vitamine wie Biotin und Folsäure sind für gesunde, dichte Haare unentbehrlich. Nimmt man davon nicht genügend auf, leidet der gesamte Organismus darunter – als erstes und am deutlichsten die Haare. Diäten oder eine reduzierte Nahrungsaufnahme durch Erkrankungen oder Diäten lassen nicht nur die Pfunde purzeln, sondern oft werden auch die Haare sichtbar weniger. Auch hier kann eine Analyse der Mineralstoffe und Spurenelemente zeigen, wie Abhilfe möglich ist.

Haarausfall: Eine MA kann folgende Hinweise liefern!

-Übersäuerung des Bindegewebes

Eine langfristige, massive Übersäuerung lässt das normalerweise elastische weiche Bindegewebe (= der Raum zwischen den Körperzellen) praktisch erstarren („Regulationsstarre“). Die Zulieferung von Nährstoffen zu den Organ- und Haarzellen und der Abtransport von Schlackenstoffen und Abbauprodukten von den Zellen weg, werden erschwert oder kommen größtenteils zum Erliegen. Hinweise auf eine Regulationsstarre finden sich in einer HMA dann, wenn viele bis alle Messwerte der Haarmineralstoffanalyse niedrig sind bzw. im niedrigen Bereich liegen.

-Zink

Viele Mineralstoffe und Spurenelemente sind für vitale Haarwurzelnzellen unentbehrlich. Insbesondere Zink und Eisen sind hier Schlüsselemente. Auch welche Abhilfemaßnahmen (z.B. Stabilisierung des Säure-Basenhaushalts, Entgiftung von Schwermetallen, Zink-Substitution, Stärkung der Darmflora) zu empfehlen sind, ist Bestandteil des HMA-Befundes.

-Spurenelemente und Schwermetalle

Bei einer HMA von Betroffenen stechen hier besonders niedrige Werte für ein oder mehrere Spurenelemente (neben Zink auch Eisen, Calcium, Magnesium) ins Auge, gleichzeitig deutliche oder massive Schwermetallbelastungen, die als Gegenspieler dieser Spurenelemente deren Wirkung weiter einschränken.

Auf den nächsten Seiten finden Sie Ihre Ergebnisse und Anmerkungen dazu, insbesondere im Hinblick auf Haarausfall, aber auch auf die anderen möglichen Beschwerden und Symptome.

Ihre Mineralstoff-Analyse für mehr Haargesundheit

Name:	Mustermann, Lisa	Datum:	17.12.2018
Geschlecht:	Weiblich	Analysennr.	2
Alter:	43		
Überreicht durch:	Muster-Apotheke, Musterstadt		

Mineralstoffe / Spurenelemente	Normalbereich	Ergebnis		tief	normal	hoch
Calcium	220 - 1600	1240				
Magnesium	20 - 130	60,0				
Zink	142 - 248	134,5	niedrig			
Kupfer	5,48 - 40	87,0	hoch			
Eisen	5,46 - 13,7	5,24	niedrig			
Selen	0,2 - 5,46	0,239	!			

Toxische Elemente	Normalbereich	Ergebnis		nachweisbar	hoch	sehr hoch
Cadmium	0 - 0,75	0,228				
Blei	0 - 5	4,90	!			
Quecksilber	0 - 1,3	0,935	!			
Arsen	0 - 1,1	0,300				
Nickel	0 - 1,1	1,01	!			

* Die Prüfergebnisse beziehen sich ausschließlich auf die untersuchte Probe *

Untersuchungsmaterial: Haare
 Einheit der angegebenen Werte: ppm (parts per million)
 Referenzwerte: © TORRE GmbH
 Laborleiter: Dipl.-Chem. Dr. rer. nat. Josef Rauscher

Zink im Haar niedrig

Zink | Die Bedeutung des Zinks für das Haarwachstum

Mindestens 200 Enzyme, sie sind eine Art "Bio-Katalysatoren", im menschlichen Körper benötigen Zink. Zink ist also ein für den Menschen äußerst wichtiges Spurenelement. Auch dem Haarwachstum kommt es in mehrfacher Hinsicht zugute. Es beschleunigt den Aufbau von Haarzellen, ist an der Bildung von Keratin (zu Deutsch: "Horn", also dem Hauptbestandteil der Haare) beteiligt. Es schützt die Haarwurzeln, und baut Bindegewebe auf. Nur so ist eine Fixierung der Haare im Bindegewebe möglich.

Zink | Wie kann ein Mangel entstehen?

Die Zink-Aufnahme im Darm wird durch Phytate (ein Bestandteil von Getreide und Hülsenfrüchten), Gerbsäuren, Kupfer und Schwermetalle wie Kadmium gehemmt. Zinkmangel ist häufig die Folge von hohem Zuckerkonsum, Einnahme von Abführmitteln oder einer außerordentlichen Stressbelastung. Selbst wenn eine ausreichende Menge an Zink vorliegt, kann es zu Zinkmangel-Symptomen kommen, nämlich dann, wenn Gegenspieler des Zinks (beispielsweise Kupfer und Schwermetalle wie Blei, Cadmium, Nickel und Aluminium) die positive Wirkung des Zinks „unterdrücken“ bzw. hemmen.

Zink | Wie kann sich ein Mangel neben Haarausfall noch äußern?

Es ist u.a. an der Wundheilung beteiligt sowie von großer Bedeutung für das Immunsystem. Eine Unterversorgung kann deshalb zum Ausbruch oder zur Verstärkung von Allergien und einer erhöhten Infektanfälligkeit führen; Hauterkrankungen und schlechte Wundheilung werden begünstigt. Häufig treten diese Symptome und Beschwerden dann zusammen mit Haarausfall auf. Die Folge von Zink-Mangel kann auch eine allgemeine geistige und körperliche Entwicklungsverzögerung sein.

Zink | Was tun bei niedrigen Werten?

Achten Sie auf eine Ernährung mit ausreichend Zink!

Zinkreiche Nahrungsmittel sind Hering, Nüsse, Erbsen und Karotten. Weitere geeignete Lebensmittel sind Käse, Weizen und Weizenkeime, Hafer- und Maisprodukte, Rosenkohl, Eiernudeln und Zwiebeln.

Mit folgenden Empfehlungen können Sie Ihren Organismus unterstützen:

10 - 15 mg Zink pro Tag (eingenommen vor dem Schlafen gehen) und unterstützend Vitamin B6 können die Zinkwerte normalisieren (regulafit® Zinkhistidin C 1 x 1 Kapsel).

Kupfer im Haar hoch

Kupfer | Die doppelte Bedeutung für Haarwurzeln und Haarwachstum

Der Einfluss des Kupfers auf Haarwurzeln und Haarwachstum ist eng mit anderen Spurenelementen und Vitaminen wie Eisen und Vitamin C verknüpft. Kupfermangel führt zu Haarbildungsstörungen mit dünnen, zerbrechlichen Haaren. Aber Kupfer ist ein zweischneidiges Element, ein Überschuss richtet sich gegen andere Spurenelemente wie Zink und Eisen und kann so Haarausfall begünstigen.

Kupfer | Welche weiteren Symptome gibt es?

Für das lebensnotwendige Kupfer gibt es im Blut sogar ein "eigenes" Transport-Eiweiß (Coeruloplasmin). Es ist am Eiweiß-Stoffwechsel sowie an vielen anderen Stoffwechsel-Funktionen beteiligt.

Kupfer ist Bestandteil zahlreicher Enzyme und wichtig für die Bildung roter und weißer Blutkörperchen, für ein gesundes Wachstum und eine gute Wundheilung.

Schlaflosigkeit und Bluthochdruck können die Folgen einer Kupferüberlastung sein. Sie wird oft von einem Zink-Mangel bzw. von Zinkmangel-Symptomen wie Haarausfall, Hautproblemen und Infektanfälligkeit begleitet. Hohe Kupferwerte sind zudem häufig bei Niedergeschlagenheit und Schlafstörungen zu beobachten. Die Anfälligkeit gegenüber Entzündungen ist erhöht. Bei Migräneanfälligen kann ein Kupferüberschuss zur Migräneverstärkung führen, zumal Kupfer einen Anstieg der Hormon-Familie der Östrogene bewirken kann. Chronisch deutlich erhöhte Kupferwerte wirken sich ungünstig auf die Leberfunktion aus und erhöhen möglicherweise die Krebsanfälligkeit.

Studien haben gezeigt, dass lernschwache Schüler und Studenten oft unter Störungen des Kupfer- und Zinkhaushalts leiden.

Kupfer | Wie kann eine Störung entstehen?

Eine Kupferüberbelastung ist oft die Folge einer übermäßigen Zufuhr kupferreicher Nahrungsmittel (schon eine Tafel Schokolade enthält mit etwa 10 mg Kupfer etwa den Wochenbedarf an Kupfer) oder kupferreichen Wassers (schnelle und einfache Aufklärung gibt eine Wasseranalyse, die in Ihrer Apotheke erhältlich ist). Schwefelhaltige Aminosäuren, Zink- und Eisen, Vitamin C und Pektin bauen Kupferüberlastungen ab.

Hohe Kupferwerte werden häufig auch bei hormonellen Kontrazeptiva und Östrogengaben beobachtet.

Hinweis: Kupferwerte können durch hohe Kupferkonzentrationen im Bade- oder Gebrauchswasser verursacht oder durch Haarkosmetika verfälscht werden.

Kupfer | Was tun bei hohen Werten?

Neben den unten genannten Ausleitungs-Empfehlungen:

Schwefelhaltige Aminosäuren, Zink- und Eisen-Zufuhr, Vitamin C und Pektin oder Chlorella – Süßwasseralgen können die Folgen von Kupferüberlastungen abbauen.

regulafit® Chlorella, beginnend mit 2 x täglich 1, langsam steigern auf 3 x 3 und

vor dem Schlafengehen (Zink 15 mg, z.B. regulafit® Zinkhistidin plus C/Zinkamin Falk/Curazink (Zink ist Gegenspieler zu allen Schwermetallen!))

Eisen im Haar niedrig

Eisen | Die Bedeutung des Eisens für das Haarwachstum

Eisen gehört zu den Schlüsselementen des menschlichen Organismus. Es ist beispielsweise unentbehrlich für die Blutbildung, die Sauerstoffverwertung und die Immunfunktion.

Im Zusammenspiel mit anderen Spurenelementen und Vitaminen hat es einen großen Effekt auf das Haarwachstum. Recht das Eisen im Körper nicht aus, leidet als erstes die Versorgung der Haarwurzeln und der Haarzellen, die Haare werden schnell stumpf und spröde und brechen ab.

Eisen | Wie kann ein Eisen-Mangel entstehen?

Reine Vegetarier sind besonders oft betroffen. Da aus den meisten pflanzlichen Nahrungsmitteln das Eisen nicht gut aufgenommen werden kann. Gerbsäure (in Kaffee, Tee und Rotwein) und Phytat (in Vollkornprodukten, Nüssen und Hülsenfrüchten) und Magensäure-neutralisierende Medikamente vermindern die Eisenaufnahme. Vitamin C, Vitamin B6 (Pyridoxin) sowie Calcium unterstützen die Aufnahme.

Eisen ist oft nach Operationen oder starken Blutverlusten erniedrigt. Bei Frauen kann auch eine verstärkte Monatsblutung zu einer Reduzierung des Eisens im Körper führen. Während der Schwangerschaft oder Stillzeit liegt ein erhöhter Bedarf vor.

Eisen | Wie kann sich ein Eisen-Mangel äußern?

Neben dem leicht erkennbaren Symptom Haarausfall kann Eisenmangel eine "Anämie" (Blutarmut), Müdigkeit, blasse Haut, Appetitlosigkeit, Atemlosigkeit, schlechte Hautdurchblutung, Migräne und eine erhöhte Infektanfälligkeit auslösen. Deswegen treten diese Symptome oft gemeinsam mit einem Eisen-bedingten Haarausfall auf.

Eisen | Was tun bei zu niedrigen Werten?

Bei niedrigen Werten ist die verstärkte Einnahme Eisen-reicher Nahrungsmittel anzuraten. Eisenreiche Nahrungsmittel sind Fleisch, Fisch, Vollkornprodukte und Gemüse (Radieschen, Gartenkresse). Vitamin C, Vitamin B6 (Pyridoxin) sowie Calcium unterstützen die Aufnahme. Kaffee und (schwarzen) Tee ggf. reduzieren. Ggf. leichte Substitution mit eisenhaltigen Präparaten (regulafit® Eisen Plus 1-3 x täglich 1 Kapsel).

Selen im Haar an der unteren Grenze des Normbereiches

Selen | Das Spurenelement schützt Haarzellen und Haarwurzeln

Das essentielle Spurenelement ist ein Multitalent im Organismus, das zusammen mit Vitamin E und bestimmten Enzymen gefährliche Stoffwechselprodukte („Freie Radikale“) neutralisiert. Auf diese Art und Weise sichert es auch ein gesundes Haarwachstum, indem es störende und zerstörende Freie Radikale und andere aggressive Stoffwechselprodukte in den Haarzellen und -wurzeln eliminiert.

Die Freien 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. Selen mindert deutlich die schädliche Wirkung von hochgiftigen Schwermetallen wie Blei, Cadmium und insbesondere Quecksilber. Diese Stoffe sind auch für Haarwurzeln und Haarzellen sehr schädlich.

Selen | Wie kann sich ein Mangel darüber hinaus äußern?

Die durch Selenmangel bzw. Radikalüberschuss hervorgerufenen Erkrankungen sind vielschichtig und zeigen sich häufig in einer erhöhten Anfälligkeit gegenüber entzündlichen Erkrankungen (Arthritis), Infekten sowie degenerativen Veränderungen und Verschleißerkrankungen (z.B. Herzinfarkt).

Selen | Warum ist ein Mangel relativ häufig?

Selen gelangt im Prinzip aus dem Boden über die darauf wachsende Pflanzen in die menschliche Ernährung – oder indem diese Pflanzen von Tieren gefressen werden und diese dann der menschlichen Ernährung dienen. Der Selengehalt hat sich im Laufe der Zeit aber vermindert. Saurer Regen vermindert die Selenaufnahme in die Pflanzen weiter, da er Schwermetalle aus dem Boden löst und diese mit Selen zu unlöslichen Verbindungen reagieren, die nicht mehr von den Pflanzen aufgenommen werden können.

Selen | Was tun bei niedrigen Werten?

Selenhaltige Nahrungsmittel sind z.B. Kokosnüsse, ungeschälter Reis und Pistazien. 50-200 µg Selen pro Tag können den Selenspiegel normalisieren. (regulafit® Selen 100 µg 1-2x täglich 1 Stück). Unterstützend 100-200 mg Vitamin E (regulafit® Vitamin E natürlich jeden 2. Tag 1 Kapsel).

Blei im Haar überdurchschnittlich hoch

Blei | Die Bedeutung für die Haare

Blei beeinträchtigt den gesamten Organismus und richtet fast überall im menschlichen Körper Schaden an. Insbesondere kann es zu **Haarausfall** führen. Blei ist nämlich ein wichtiger Gegenspieler der Spurenelemente Zink und Eisen, die für das Haarwachstum und funktionierende Haarwurzeln sehr wichtig sind. Da diese Spurenelemente auch für viele andere Körperfunktionen unentbehrlich sind, treten oft gleichzeitig andere Beschwerden und Symptome auf, vor allem Müdigkeit („Bleierne Müdigkeit“), Lern- und Konzentrationsschwierigkeiten, Haut- und Nagelprobleme, Kopfschmerzen.

Blei | Warum kann es leicht zu einer Blei-Belastung kommen?

Mit zunehmender Umweltverschmutzung treten mehr und mehr Bleiüberlastungen auf. Blei ist das am weitesten verbreitete anorganische Umweltgift. Selbst nach dem Verzicht auf Blei-haltigen Kraftstoff wird es noch lange Zeit in Wasser, Luft und Nahrung bleiben. Bei vielen Verbrennungsprozessen wird Blei freigesetzt, so auch beim Rauchen. Selbst Nichtraucher sind davon betroffen, wenn sie mit Rauchern leben oder sich viel in „rauchgeschwängerten“, Räumen aufhalten, denn erstaunliche Mengen an Blei, Cadmium, Nickel und anderen Giftstoffen werden durch „passives“, Rauchen aufgenommen.

Bleihaltige Wasserleitungen erweisen sich überraschend oft als Ursache von Bleibelastungen, selbst wenn das Rohrmaterial nur wenig Blei enthält.

Blei | Was tun bei hohen bzw. auffälligen Werten?

Erhöhte Bleiwerte erhöhen den Antioxidantienbedarf. Eine Entgiftung des Organismus ist empfohlen (s.u.). Zink, Selen und Vitamin E vermindern die Giftigkeit von Blei. Chlorella-Algen binden Blei.

regulafit® Zinkhistidin C 1 x täglich 1 (abends)

regulafit® Selen natürlich 1 x täglich 1 (mittags)

regulafit® Chlorella 3 x täglich 2 (zu den Mahlzeiten)

Quecksilber im Haar überdurchschnittlich hoch

Quecksilber | Die Bedeutung für den menschlichen Organismus

Diffuser Haarausfall ist zwar nur eines von vielen Belastungssymptomen. Dennoch ist Quecksilber insbesondere als Auslöser und Verstärker von Haarausfall von großer Bedeutung, da selbst geringe Mengen den sehr empfindlichen Haarwurzeln zusetzen können.

Quecksilber | Welche weiteren Symptome gibt es?

Quecksilber stört Nerven- und Muskelfunktionen, zerstört rote Blutkörperchen (Blutarmut) und schädigt viele Enzyme dauerhaft. Quecksilber verursacht außerdem Chromosomen-Veränderungen, Appetitlosigkeit, Störungen der Bewegungskoordination, Psychosen, Kopfschmerzen, Schlaf-, Seh- und Nierenstörungen.

Quecksilber | Wie kann es zu einer Belastung kommen?

Belastete Industrieabwässer tragen Quecksilber in die Ozeane. Dort nehmen es Meeresbewohner wie Thunfisch, Muscheln und Meeresfrüchte auf. Über die Nahrungskette gelangt es letztendlich in den menschlichen Organismus. Viele mögliche Quecksilberquellen gibt es auch im häuslichen oder beruflichen Umfeld. Zerbrochene Quecksilber-haltige Thermometer oder Energiesparlampen können für eine andauernde, intensive Quecksilberbelastung sorgen. Auch ein Quecksilber-Abrieb aus Zahnfüllungen kann eine spürbare Belastung erzeugen.

Quecksilber | Was tun bei hohen bzw. auffälligen Werten?

Neben den unten genannten Ausleitungs-Empfehlungen: Zink, Selen und Vitamin E vermindern die Giftigkeit von Quecksilber. Chlorella-Algen binden Quecksilber.

regulafit® Zinkhistidin C 1 x täglich 1 (abends)

regulafit® Selen natürlich 1 täglich x 1 (mittags)

regulafit® Chlorella 3 x täglich 2 (zu den Mahlzeiten)

Nickel im Haar überdurchschnittlich hoch

Nickel | Die Auswirkungen auf die Haare

Nickel erfüllt keine wichtigen Körperfunktionen, Mangelerkrankungen werden also nicht beobachtet. Vielmehr steht es an Nr. 1 der Hitliste der Kontaktallergene. Bei Menschen, die stark gegen Nickel empfindlich sind, kann auch der Verzehr Nickel-haltiger Nahrungsmittel (einschließlich Trinkwasser) Symptome wie Haarausfall, Ekzeme, Kopfjucken und Müdigkeit hervorrufen.

Nickel | Wie kann es zu einer Belastung kommen?

Nickel wird in über 3.000 Legierungen verwendet. Als Folge davon und der zunehmenden Umweltverschmutzung und Industrialisierung treten vermehrt Nickelüberbelastungen auf. Konservierte Lebensmittel, Nickel-haltiges Trinkwasser und Küchengeräte sind häufige Ursachen, ebenso Nickel-haltige Haarfarben und Modeschmuck.

Nickelverbindungen am Arbeitsplatz können auch über die Haut und die Lunge in den Organismus gelangen. Besonders in Verbindung mit Kohlenmonoxid (Nickel-Carbonyl) wirkt es krebserregend und ist in höherer Dosierung tödlich.

Nickel | Welche weiteren Folgen kann eine Belastung haben?

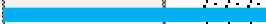
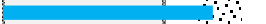
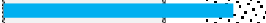






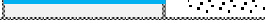
Nickel stört als Gegenspieler einiger Spurenelemente den Eisen- und Zinkhaushalt, kann also Allergien auslösen oder verstärken, die Infektanfälligkeit erhöhen und Hauptprobleme (Hautausschläge) verstärken. Einige Nickelverbindungen können Lungenerkrankungen verursachen.

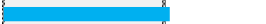
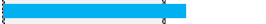






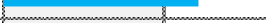
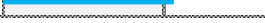
Nickel | Was können Sie gegen eine Nickel-Überbelastung tun?









Neben den unten genannten Ausleitungs-Empfehlungen: Erhöhte Zufuhr von Zink (regulafit® Zinkhistidin C 1 x täglich 1), Vitamin C und E, Zufuhr von Pektin und Calcium.

Ihre Ergebnisse im Überblick

Name:	Mustermann, Lisa	Datum:	17.12.2018
Geschlecht:	Weiblich	Analysennr.	2
Alter:	43		
Überreicht durch:	Muster-Apotheke, Musterstadt		

Mineralstoffe / Spurenelemente	Normalbereich	Ergebnis		tief	normal	hoch
Calcium	220 - 1600	1240				
Magnesium	20 - 130	60,0				
Phosphor	134 - 240	179,2				
Zink	142 - 248	134,5	niedrig			
Chrom	0,011 - 0,6	0,025				
Mangan	0,07 - 1	0,093				
Molybdän	0,02 - 1	0,110				
Kupfer	5,48 - 40	87,0	hoch			
Eisen	5,46 - 13,7	5,24	niedrig			
Selen	0,2 - 5,46	0,239	!			

Natrium	10 - 130	15,5				
Kalium	5 - 40	10,6				
Silicium	3,9 - 16,4	14,3				
Cobalt	0,01 - 0,45	0,070				
Strontium	0,29 - 5,41	1,61				
Barium	0,001 - 4,43	0,280				
Vanadium	0,01 - 0,55	0,055				
Bor	0,008 - 6,5	0,199				
Germanium	0,02 - 0,424	0,112				
Lithium	0,004 - 0,5	0,037				

Toxische Elemente	Normalbereich	Ergebnis		nachweisbar	hoch	sehr hoch
Cadmium	0 - 0,75	0,228				
Blei	0 - 5	4,90	!			
Aluminium	0 - 17	6,00				
Quecksilber	0 - 1,3	0,935	!			
Arsen	0 - 1,1	0,300				
Beryllium	0 - 0,01	<0,01				
Gold	0 - 0,01	<0,01				
Nickel	0 - 1,1	1,01	!			

* Die Prüfergebnisse beziehen sich ausschließlich auf die untersuchte Probe *

Untersuchungsmaterial: Haare
 Einheit der angegebenen Werte: ppm (parts per million)
 Referenzwerte: © TORRE GmbH
 Laborleiter: Dipl.-Chem. Dr. rer. nat. Josef Rauscher

Laborauswertung der Mineralstoff-Analyse

Zink im Haar niedrig

Zink | Die Bedeutung des Zinks für den menschlichen Organismus

Mindestens 200 Enzyme, sie sind eine Art "Bio-Katalysatoren", im menschlichen Körper benötigen Zink. Zink ist also ein für den Menschen äußerst wichtiges Spurenelement.

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

Zink | Wie kann ein Mangel entstehen?

Die Zink-Aufnahme im Darm wird durch Phytate (ein Bestandteil von Getreide und Hülsenfrüchten), Gerbsäuren, Kupfer und Schwermetalle wie Kadmium gehemmt. Zinkmangel ist häufig die Folge von hohem Zuckerkonsum, Einnahme von Abführmitteln oder einer außerordentlichen Stressbelastung. Selbst wenn eine ausreichende Menge an Zink vorliegt, kann es zu Zinkmangel-Symptomen kommen, nämlich dann, wenn Gegenspieler des Zinks (beispielsweise Kupfer und Schwermetalle wie Blei, Cadmium, Nickel und Aluminium) die positive Wirkung des Zinks „unterdrücken“ bzw. hemmen.

Zink | Wie kann sich ein Mangel noch äußern?

Es ist u.a. an der Wundheilung beteiligt sowie von großer Bedeutung für das Immunsystem. Eine Unterversorgung kann deshalb zum Ausbruch oder zur Verstärkung von Allergien und einer erhöhten Infektanfälligkeit führen; Hauterkrankungen und schlechte Wundheilung werden begünstigt. Häufig treten diese Symptome und Beschwerden dann zusammen mit Haarausfall auf. Die Folge von Zink-Mangel kann auch eine allgemeine geistige und körperliche Entwicklungsverzögerung sein.

Zink | Was tun bei niedrigen Werten?

Achten Sie auf eine Ernährung mit ausreichend Zink!

Zinkreiche Nahrungsmittel sind Hering, Nüsse, Erbsen und Karotten. Weitere geeignete Lebensmittel sind Käse, Weizen und Weizenkeime, Hafer- und Maisprodukte, Rosenkohl, Eiernudeln und Zwiebeln.

Mit folgenden Empfehlungen können Sie Ihren Organismus unterstützen:

10 - 15 mg Zink pro Tag (eingenommen vor dem Schlafen gehen) und unterstützend Vitamin B6 können die Zinkwerte normalisieren (regulafit® Zinkhistidin C 1 täglich x 1 Kapsel).

Kupfer im Haar hoch:

Kupfer | Die Bedeutung des Kupfers für den menschlichen Organismus

Für das in vielfältiger Hinsicht lebensnotwendige Kupfer gibt es im Blut sogar ein "eigenes" Transport-Eiweiß (Coeruloplasmin). Es ist am Eiweiß-Stoffwechsel sowie an vielen anderen Stoffwechsel-Funktionen beteiligt.

Kupfer ist Bestandteil zahlreicher Enzyme und wichtig für die Bildung roter und weißer Blutkörperchen, für ein gesundes Wachstum und eine gute Wundheilung.

Schlaflosigkeit und Bluthochdruck können die Folgen einer Kupferüberlastung sein. Sie wird oft von einem Zink-Mangel bzw. von Zinkmangel-Symptomen wie Haarausfall, reduziertem Haarwachstum, Hautproblemen und Infektanfälligkeit begleitet. Hohe Kupferwerte sind zudem häufig bei Niedergeschlagenheit und Schlafstörungen zu beobachten. Die Anfälligkeit gegenüber Entzündungen ist erhöht. Bei Migräneanfälligen kann ein Kupferüberschuss zur Migräneverstärkung führen, zumal Kupfer einen Anstieg der Hormon-Familie der Östrogene bewirken kann. Chronisch deutlich erhöhte Kupferwerte wirken sich ungünstig auf die Leberfunktion aus und erhöhen möglicherweise die Krebsanfälligkeit.

Studien haben gezeigt, dass lernschwache Schüler und Studenten oft unter Störungen des Kupfer- und Zinkhaushalts leiden.

Der Einfluss des Kupfers auf Haarwurzeln und Haarwachstum ist eng mit anderen Spurenelementen und Vitaminen wie Eisen und Vitamin C verknüpft. Aber Kupfer ist ein zweiseitiges Element, ein Überschuss richtet sich gegen andere Spurenelemente wie Zink und Eisen und kann so Haarausfall begünstigen.

Kupfer | Wie kann ein hoher Wert entstehen?

Eine Kupferüberbelastung ist oft die Folge einer übermäßigen Zufuhr kupferreicher Nahrungsmittel (schon eine Tafel Schokolade enthält mit etwa 10 mg Kupfer etwa den Wochenbedarf an Kupfer) oder kupferreichen Wassers (schnelle und einfache Aufklärung gibt eine Wasseranalyse, die in Ihrer Apotheke erhältlich ist). Schwefelhaltige Aminosäuren, Zink- und Eisen, Vitamin C und Pektin bauen Kupferüberlastungen ab.

Hohe Kupferwerte werden häufig auch bei hormonellen Kontrazeptiva und Östrogengaben beobachtet.

Hinweis: Kupferwerte können durch hohe Kupferkonzentrationen im Bade- oder Gebrauchswasser verursacht oder durch Haarkosmetika verfälscht werden.

Kupfer | Was tun bei zu hohen Werten?

Neben den unten genannten Ausleitungs-Empfehlungen:

Schwefelhaltige Aminosäuren, Zink- und Eisen-Zufuhr, Vitamin C und Pektin oder Chlorella – Süßwasseralgen können die Folgen von Kupferüberlastungen abbauen. regulafit® Chlorella, beginnend mit 2 x täglich 1, langsam steigern auf 3 x täglich 3 und vor dem Schlafengehen (Zink 15 mg, z.B. regulafit® Zinkhistidin plus C/Zinkamin Falk/Curazink (Zink ist Gegenspieler zu allen Schwermetallen!)).

Eisen im Haar niedrig:

Eisen | Die Bedeutung des Eisens für den menschlichen Organismus

Eisen gehört zu den Schlüsselementen des menschlichen Organismus. Es ist unentbehrlich für die Blutbildung und die Sauerstoffverwertung. Von den 3,5 g Eisen im Körper sind ca. 70% in Form von Hämoglobin [Blutfarbstoff, Sauerstoffträger] gespeichert! Eisen ist notwendig für den Eiweißstoffwechsel und die Immunfunktion.

Eisen | Wie kann ein Eisen-Mangel entstehen?

Gerbsäure (in Kaffee, Tee und Rotwein) und Phytat (in Vollkornprodukten) und Magensäure-neutralisierende Medikamente vermindern die Eisenaufnahme. Übrigens: Vitamin C, Vitamin B6 (Pyridoxin) sowie Calcium unterstützen die Aufnahme.

Eisen | Wie kann sich ein Eisen-Mangel äußern?

Eisenmangel löst eine "Anämie" (Blutarmut) aus. Blasse Haut und extreme Müdigkeit, Haarausfall, Appetitlosigkeit, Atemlosigkeit, schlechte Hautdurchblutung, Migräne und eine erhöhte Infektanfälligkeit deuten auf einen Eisen-Mangel hin.

Eisen | Was sollte man bei niedrigen Werten tun?

Bei niedrigen Werten ist die verstärkte Einnahme Eisen-reicher Nahrungsmittel anzuraten. Eisenreiche Nahrungsmittel sind Fleisch, Fisch, Vollkornprodukte und Gemüse (Radieschen, Gartenkresse). Vitamin C, Vitamin B6 (Pyridoxin) sowie Calcium unterstützen die Aufnahme. Den Konsum von Kaffee und (schwarzen) Tee ggf. reduzieren. Leichte Substitution mit eisenhaltigen Präparaten.

Selen im Haar im Normbereich, aber relativ niedrig:

Selen | Die Bedeutung des Selens für den menschlichen Organismus

Selen ist ein essentielles Spurenelement, das zusammen mit Vitamin E und antioxidativen Enzymen gefährliche Stoffwechselprodukte („Freie Radikale“) neutralisiert. Aufgrund seiner antioxidativen Eigenschaften ist Selen ein wichtiger Bestandteil des körpereigenen Zellschutzes (zusammen mit Vitamin E) und erhöht so den Schutz gegen entzündliche Erkrankungen, Krebs, Verschleißerkrankungen (z.B. Herzinfarkt) und grauen Star.

Diese Freien 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. Selen mindert deutlich die schädliche Wirkung von hochgiftigen Schwermetallen wie Blei, Cadmium und insbesondere Quecksilber. Erhöhte Cholesterinwerte wirken sich bei ausreichender Versorgung mit Vitamin E und Selen weniger negativ aus.

Selen | Wie kann sich ein Mangel äußern?

Die durch Selenmangel, bzw. Radikalüberschuß hervorgerufenen Erkrankungen sind vielschichtig und zeigen sich häufig in einer erhöhten Anfälligkeit gegenüber entzündlichen Erkrankungen (Arthritis), Infekten sowie degenerativen Veränderungen der Leber.

Selen | Was tun bei (relativ) niedrigen Werten?

Selenhaltige Nahrungsmittel sind z.B. Kokosnüsse, ungeschälter Reis und Pistazien. 50-200 µg Selen pro Tag können den Selenspiegel normalisieren. Unterstützend 100-200 mg Vitamin E.

Blei im Haar im Normbereich, aber relativ hoch

Blei | Die Bedeutung für den menschlichen Organismus

Blei beeinträchtigt den gesamten Organismus und richtet fast überall im menschlichen Körper Schaden an. Es schädigt das periphere und zentrale Nervensystem, blockiert die Eisenverwertung und hemmt die Bildung des roten Blutfarbstoffs (Hämoglobin), wichtige Immunsysteme und Enzyme. Blei kann Haarausfall und Hautprobleme, Hyperaktivität, Lernschwierigkeiten, Energielosigkeit, Blutarmut, Kopfschmerzen und Probleme mit dem Magen-Darm-Trakt (Verdauungsstörungen) verursachen. Tierversuche zeigen, daß schon geringe Mengen an Blei die Leistungsfähigkeit des Gehirns beeinträchtigen können. Blei lagert sich in den Knochen ab und macht sich als eine schwer erkennbare, schleichende Krankheit bemerkbar.

Übrigens: Kinder, die großen Umweltbelastungen ausgesetzt sind, leiden oft unter Hyperaktivität und Lernschwierigkeiten. Man beobachtete bei diesen Kindern in verschiedenen Untersuchungen eine sehr hohe Bleibelastung im Organismus. Es ist heute bekannt, dass Kinder (vor allem Kleinkinder) gegenüber Blei wesentlich empfindlicher sind, da der wachsende Organismus ca. 30-50 % des aufgenommenen Bleis resorbiert, während Erwachsene nur ca. 5-10 % resorbieren.

Blei | Warum kann es leicht zu einer Blei-Belastung kommen?

Mit zunehmender Umweltverschmutzung treten mehr und mehr Bleiüberlastungen auf. Blei ist das am weitesten verbreitete anorganische Umweltgift. Selbst nach dem Verzicht auf Blei-haltigen Kraftstoff wird es noch lange Zeit in Wasser, Luft und Nahrung bleiben. Bei vielen Verbrennungsprozessen wird Blei freigesetzt, so auch beim Rauchen. Selbst Nichtraucher sind davon betroffen, wenn sie mit Rauchern leben oder sich viel in „rauchgeschwängerten“, Räumen aufhalten, denn erstaunliche Mengen an Blei, Cadmium, Nickel und anderen Giftstoffen werden durch „passives“, Rauchen aufgenommen.

Bleihaltige Wasserleitungen erweisen sich überraschend oft als Ursache von Bleibelastungen, selbst wenn das Rohrmaterial nur wenig Blei enthält.

Blei | Was tun bei hohen bzw. auffälligen Werten?

Erhöhte Bleiwerte erhöhen den Antioxidantienbedarf. Eine Entgiftung des Organismus ist empfohlen (s.u.). Zink, Selen und Vitamin E vermindern die Giftigkeit von Blei. Chlorella-Algen binden Blei.

regulafit® Zinkhistidin C 1 x täglich 1 (abends)

regulafit® Selen natürlich 1 x täglich 1 (mittags)

regulafit® Chlorella 3 x täglich 2 (zu den Mahlzeiten)

Quecksilber im Haar im Normbereich, aber überdurchschnittlich hoch

Quecksilber | Die Auswirkungen für den menschlichen Organismus

Diffuser Haarausfall ist zwar nur eines von vielen Belastungssymptomen. Dennoch ist Quecksilber insbesondere als Auslöser und Verstärker von Haarausfall von großer Bedeutung, da selbst geringe Mengen den sehr empfindlichen Haarwurzeln zusetzen können.

Quecksilber beeinträchtigt zudem Nerven- und Muskelfunktionen, zerstört rote Blutkörperchen (Blutarmut) und schädigt viele Enzyme irreversibel. Oft wird eine (gräuliche) Hautverfärbung beobachtet, auch Ekzeme können auftreten, außerdem Chromosomen-Veränderungen, Appetitlosigkeit, Störungen der Bewegungskoordination, Psychosen, Kopfschmerzen, Schlaf-, Seh- und Nierenstörungen.

Quecksilber | Wie kann es zu einer Belastung kommen?

Belastete Industrieabwässer tragen Quecksilber in die Ozeane. Dort nehmen es Meeresbewohner wie Thunfisch, Muscheln und Meeresfrüchte auf. Über die Nahrungskette gelangt es letztendlich in den menschlichen Organismus. Viele mögliche Quecksilberquellen gibt es auch im häuslichen oder beruflichen Umfeld (z. B. bei Zahnärzten, Zahntechnikern). Zerbrochene Quecksilber-haltige Thermometer oder Energiesparlampen können für eine andauernde, intensive Quecksilberbelastung sorgen. Auch ein Quecksilber-Abrieb aus Zahnfüllungen kann eine spürbare Belastung erzeugen.

Quecksilber | Was tun bei hohen bzw. auffälligen Werten?

Neben den unten genannten Ausleitungs-Empfehlungen: Zink, Selen und Vitamin E vermindern die Giftigkeit von Quecksilber. Chlorella-Algen binden Quecksilber.

regulafit® Zinkhistidin C 1 x täglich 1 (abends)

regulafit® Selen natürlich 1 täglich x 1 (mittags)

regulafit® Chlorella 3 x täglich 2 (zu den Mahlzeiten)

Nickel im Haar im Normbereich, aber überdurchschnittlich hoch

Nickel | Die Auswirkungen auf den Organismus

Nickel erfüllt keine wichtigen Körperfunktionen, Mangelercheinungen werden also nicht beobachtet. Vielmehr steht es an Nr. 1 der Hitliste der Kontaktallergene („Nickelallergie“). Bei Menschen, die stark gegen Nickel empfindlich sind, kann auch der Verzehr Nickel-haltiger Nahrungsmittel (einschließlich Trinkwasser) Symptome wie Hautprobleme, Ekzeme, Haarausfall, Kopfschmerzen und Müdigkeit hervorrufen.

Nickel | Wie kann es zu einer Belastung kommen?

Nickel wird in über 3.000 Legierungen verwendet. Als Folge davon und der zunehmenden Umweltverschmutzung und Industrialisierung treten vermehrt Nickelüberbelastungen auf. Konservierte Lebensmittel, Nickel-haltiges Trinkwasser und Küchengeräte sind häufige Ursachen, ebenso Nickel-haltige Haarfarben und Modeschmuck.

Nickelverbindungen am Arbeitsplatz können auch über die Haut und die Lunge in den Organismus gelangen. Besonders in Verbindung mit Kohlenmonoxid (Nickel-Carbonyl) wirkt es krebserregend und ist in höherer Dosierung tödlich.

Nickel | Welche weiteren Folgen kann eine Belastung haben?

Nickel stört als Gegenspieler einiger Spurenelemente den Eisen- und Zinkhaushalt, kann also Allergien auslösen oder verstärken, die Infektanfälligkeit erhöhen und Hauptprobleme (Hautausschläge) verstärken. Einige Nickelverbindungen können Lungenerkrankungen verursachen.

Nickel | Was können Sie gegen eine Nickel-Überbelastung tun?

Neben den unten genannten Ausleitungs-Empfehlungen: Erhöhte Zufuhr von Zink (regulafit® Zinkhistidin C 1 x täglich 1, abends), Vitamin C und E, Zufuhr von Pektin und Calcium.

Wichtige Mineralstoffverhältnisse

Calcium/Magnesium – hoch:

Wird häufig mit Nervosität und innerer Unruhe in Verbindung gebracht.

Zink/Kupfer - niedrig:

Wird mit Asthma, Allergien und Infektanfälligkeit und anderen Zinkmangel-Symptomen in Verbindung (z. B. Haarausfall) gebracht.

Zusammenfassung der Empfehlungen

Die folgenden Ergänzungsvorschläge sind unverbindlich und ersetzen nicht ärztliche Dienste.

Baustein 1 - Die Grundlage

Regulierung des Säure-Basen-Haushaltes (Phase 1; ca. 6 Wochen):

Täglich 3 x 2 Basentabs (z. B. Regulafit oder Basosyx; ca. 10.00, 14.00 und 21.00 Uhr) für die Regulierung des Säure-Basen-Haushaltes (ca. 6 Wochen).

Baustein 2 – Mikronährstoffe

Niedrige Zinkwerte:

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

Vor dem Schlafengehen Zink einnehmen (15 mg, z.B. regulafit® Zinkhistidin plus C / Zinkamin Falk / Curazink; Zink ist Gegenspieler zu allen Schwermetallen!).

Hohe Kupferwerte:

Schwefelhaltige Aminosäuren, Zink- und Eisen-Zufuhr, Vitamin C und Pektin oder Chlorella – Süßwasseralgen können die Folgen von Kupferüberlastungen abbauen:

Neporella oder regulafit® Chlorella, beginnend mit 2 x täglich 1, langsam steigern auf 3 x 3

und

vor dem Schlafengehen (Zink 15 mg, z.B. regulafit® Zinkhistidin plus C/Zinkamin Falk/Curazink

(Zink ist Gegenspieler zu allen Schwermetallen!).

Niedrige Eisenwerte:

Verstärkte Einnahme eisenreicher Nahrungsmittel (s.o.), Kaffee und (schwarzen) Tee ggf. reduzieren. Leichte Substitution mit eisenhaltigen Präparaten.

Relativ niedrige Selenwerte:

50-100 µg Selen pro Tag (z. B. regulafit Selen natürlich), unterstützend 100-200 mg Vitamin E.

Blei, Quecksilber und Nickel überdurchschnittlich hoch:

regulafit® Zinkhistidin C 1 x täglich 1 (abends)

regulafit® Selen natürlich 1 x täglich 1 (mittags)

regulafit® Chlorella 3 x täglich 2 zu den Mahlzeiten

Baustein 3 – Förderung der Allgemeinen Entgiftung

Entlastung von Schwermetall-Überlastungen

(Dauer ca. 6 Wochen; Phase 2)

Alles aus Phase 1 beibehalten, zudem

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; bei Hauterkrankungen sollte also ggf. dieser Schritt ausgelassen werden!).

Jeden Tag einzunehmen: Lymphmittel

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!

Unser Tipp:

Am besten und einfachsten man gibt die gesamte Tagesdosis (z.B. 180 Tr. = 6 ml Silybum plus 60 Tr. = 2 ml Thuja Lachesis) der Ausleitungsmittel in eine große Flasche stilles und salzarmes Wasser (Volvic, Evian, etc.) - in der Apotheke einen kleinen Messbecher zu 10 ml mitgeben lassen - und trinkt dies dann schluckweise über den Tag verteilt.

Hinweis: Alternativ können auch andere homöopathische oder natürliche Produkte für die Entgiftung zur Anwendung kommen.

Baustein 4 – Wasser und Umwelt ok?

Überprüfung des Trink-/Brauchwassers (insb. Kupfer, Blei) und exogener Quellen.

Baustein 5 – Kontrolle

Empfehlenswert ist eine Nachuntersuchung in 6 Monaten.

Anmerkungen:

Die Mineralstoff-Analyse ist kein schulmedizinisches Verfahren. Die Normalbereiche der untersuchten Elemente und ihre Unter- und Obergrenzen sind nicht medizinisch begründet, sondern statistisch (90%-Perzentile). Alle im Folgenden genannten Ergänzungs- und Dosis-Empfehlungen sind unverbindliche Vorschläge und keine therapeutischen Empfehlungen. Individuelle Voraussetzungen (z. B. Allergien) sind unbedingt zu berücksichtigen. Die im Text genannten Beschwerden und Symptome sind keinesfalls als Diagnosen zu verstehen.