TORRE
Die natürlich-Apotheken

Kompetenzboard

Titel:	Darmprobleme, Haarausfall und multiple Nahrungsunverträglichkeiten
Fallnummer:	30
Datum:	12.11.2026

Anfrage:

Eine Kundin ließ in der Apotheke eine Haarmineralanalyse durchführen. Hauptbeschwerden: Darmprobleme, Haarausfall und Hautrötung im Gesicht. Es bestehen zahlreiche Nahrungsmittelunverträglichkeiten – insbesondere gegenüber Kohlenhydraten. Die Ernährung besteht überwiegend aus Fisch und Gemüse; Nudeln und Getreideprodukte werden seit Jahren gemieden. Obst wird nur eingeschränkt vertragen (ein Apfel nur in zerkleinerter Form). Die Liste der Unverträglichkeiten nimmt zu. Als schnelle Energiequelle werden gelegentlich Bonbons eingesetzt.
Vor etwa fünf Jahren kam es zu einer psychischen Belastung mit erhöhter Alkoholkonsumphase, die sich negativ auf die Leber auswirkte. Die Kundin hat bereits Mutaflor und Omni Biotic 10 eingenommen, mit anfänglicher Besserung. Derzeit nimmt sie Omni Biotic Hetox, klagt jedoch über Verstopfung und steht unter starkem beruflichem Stress. In der Analyse zeigten sich extrem hohe Siliziumwerte, vermutlich beeinflusst durch Haarpflegeprodukte. Außerdem wurden zu niedrige Eisenwerte festgestellt.
Weitere relevante Punkte:

- Mangan/Kohlenhydratstoffwechsel eingeschränkt ? Ernährungsumstellung mit Nüssen, Samen, Hülsenfrüchten und Vitamin-B-Komplex empfohlen.
- Quecksilber: kann Haarausfall begünstigen.
- Silizium: sehr hoch ? ggf. Shampoo ohne Silikonöl (Simethicone, Dimethicone) verwenden.
- Nickel: Gegenspieler von Zink und Eisen.
- Zur weiteren Diagnostik beim nächsten Arztbesuch wird empfohlen:
- Eisenstatus (Hb, Ferritin, Transferrinsättigung, CRP)
- Leberwerte (?-GT, GPT, GOT, GLDH, AP)
- Pankreaselastase aus Stuhl (Verdacht bei erhöhtem Silizium)
- IgE, Differentialblutbild mit IgA, IgM, IgG

Antwort:

Hier die Antwort unseres pharmazeutischen Teams:

Phase 1 – Säure-Basen-Regulation
6 Wochen Basentherapie mit Basencitrate 2-2-0-0 und abends 2 Basen Komplex, um beide Wege der Entsäuerung (Blut und Citratzyklus) abzudecken. Parallel dazu Einsatz eines schleimhautverträglichen Spurenelement-/Glutamin-/B-Vitamin-Produktes, da aufgrund der eingeschränkten Nahrungsaufnahme deutliche Defizite vorliegen.
Empfohlen: Mucozink (Nutrimmun), 10 g täglich nachmittags getrennt von den Mahlzeiten für 4–6 Monate. (Die Regeneration der Depots dauert, der Haarausfall dient als Indikator für Fortschritt.)
Phase 2 – Mikronährstoffe

- Eisenpräparat morgens nüchtern: regulafit ® Eisen Plus | PZN 01268791 (90 Kapseln) pflanzlich; nach 3 Monaten erneuter Eisenstatus; Zielwert: Ferritin ? 50 ng/ml.
- Mangan über Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte
- Quecksilber-Ausgleich: Zink, Selen, Vitamin E
- Zink Histidin C: 0-0-1 (wirkt als Gegenspieler zu Quecksilber und Nickel)
- Selen: 0-1-0
- Chlorella: 3 × 2 Kapseln zu den Mahlzeiten

Hinweis: Im Mucozink ist bereits ausreichend Zink, Chrom und Selen enthalten. In der aktuellen Situation sollte noch keine aktive Ausleitung erfolgen, sondern zunächst der Darmaufbau und die Nährstoffresorption im Vordergrund stehen. Empfohlen:

- Präbiotika: lösliche Ballaststoffe (Akazienfaser, Indische Flohsamen) zur Stuhlbindung und Förderung der Mikrobiota.
- Probiotika: Kombination Lactobacillus/Bifidobakterien in bestverträglicher Form. Empfehlenswerte Varianten:
- Allergosan Omni Biotic SR + B-Vitamine + OmniLogic Fiber,
- alternativ Nutrimmun Mybiotic pur + Praelasan (Akazienfaser + Flohsamen)

Dauer: 2–3 Monate täglich, danach 2 Monate im Wechsel Lactos/Bifidos ? Ballaststoffe.

Phase 3 – Ausleitung
Nach Abschluss von Phase 1, parallel mit Phase 2. Bei flüssigen Ausleitungspräparaten (z. B. Tropfen) ist aufgrund des Alkoholgehalts zu prüfen, ob eine alkoholfreie Alternative bevorzugt werden sollte.
Empfohlene Vorgehensweise gesamt:

6 Wochen Basentherapie
- parallel Beginn der Spurenelemente
- anschließend 4 Monate Spurenelemente + Pro-/Präbiotikakombination
- danach erneute Verlaufskontrolle

Hinweis: Unsere Empfehlungen basieren auf bestem Wissen und Gewissen sowie auf den Inhalten der regulationspharmazeutischen Ausbildung bei TORRE. Sie dienen der Unterstützung Ihrer pharmazeutischen Beratung und ersetzen keine ärztliche Diagnose oder Therapie. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir im Rahmen der gesetzlichen Vorgaben keine Haftung für die Umsetzung übernehmen können.