
Subject: Haarmineralanalyse ?

Posted by [guggl91](#) on Sat, 22 Sep 2012 20:33:32 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Leute,

hat jmd von euch (soweit noch einige Haare vorhanden) schon mal eine Haarmineralanalyse gemacht ?

Wenn ja:

- Kosten ?
- Empfehlungen ?
- Daraus resultierende Erfolge ?

Ich bin durch ein Buch auf diese Sache gekommen.

Ich habe am Anfang meiner AA mal ein großes Blutbild gemacht, in dem angeblich alles in Ordnung war, außer der erhöhten Harnsäure.

Ich würde das eben gerne mal testen, da bei einer Haaranalyse, nicht wie bei einer Blutprobe nur der aktuelle Status von bestimmten Werten ermittelt wird, sondern in einem Zeitraum von 3-4 Monaten die Werte überblickt werden. Also hört sich für mich an, als würde man dadurch einen guten Einblick in seine Spurenelemente und Schadstoffe im Körper bekommen. Abgesehen von den Haaren betreffenden Spurenelementen würde mich auch der Eisengehalt interessieren, weil ich seit Anfang des Jahres Veggie bin.

Was meint ihr ??

Würde mich über viiiele Antworten freuen

Subject: Aw: Haarmineralanalyse ?

Posted by [guggl91](#) on Mon, 01 Oct 2012 20:49:01 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ok, keine Erfahrungen damit...

Ich habe mir jetzt mal eine Anleitung dazu schicken lassen. Muss dann ein paar Haare abschnippeln und in einem Tütchen zurückschicken. Es werden 30 Stoffe analysiert.

Wenn ich das gemacht habe und dann i.wann das Ergebnis zurückbekomme, sage ich euch Bescheid. Vllt sind ja i.welche Auffälligkeiten dabei, die auch den ein oder anderen von euch betreffen bzw betreffen könnten.

LG

PS. Kostet etz 90 Euro.

Subject: Aw: Haarmineralanalyse ?

Posted by [lenschn](#) on Thu, 04 Oct 2012 12:21:27 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

ich habe mal so eine Haarmineralanalyse 2003 gemacht. Das Ergebnisblatt stell ich hier rein, man sieht schon Abweichungen, habe dann auch Nahrungsergänzungsmittel bekommen, Haare sind gewachsen, aber nicht so lange geblieben^^ es wäre jetzt natürlich interessant nochmal eine Haarmineralanalyse machen zu lassen, um zu sehen, ob sich was in den 10 Jahren geändert hat!

Der grüne Bereich ist der Normbereich!

File Attachments

1) [haarmineralanalyse.jpg](#), downloaded 411 times

Subject: Aw: Haarmineralanalyse ?
Posted by [guggl91](#) on Thu, 04 Oct 2012 16:54:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Lenschn

Das ist ja interessant. Selenmangel... darüber wird hier im Forum ja auch diskutiert.
Aber krass, dass du so nen hohen Calciumwert hattest. Und Kupfer und Zink. Diese Stoffe
braucht man ja eigtl auch unter anderem für die Haare. Aber vllt nicht im Übermaß...

Ich habe mein Päckchen noch nicht bekommen. Bin sehr gespannt.
Vllt habe ich ja ein paar Übereinstimmungen mit dir.

Sind dann deine Haare durch Selen(it)-Einnahme gewachsen ?
Wäre echt interessant, wieder so etwas zu machen. Wie dein Stand nun so ist. Wie sieht es
denn mit deinen Haaren momentan aus ?

LG

Subject: Aw: Haarmineralanalyse ?
Posted by [lenschn](#) on Thu, 04 Oct 2012 19:20:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo nochmal,

also es ist eher umgekehrt, ich hatte zuviel Selen in den Haaren und zuwenig Mg, Mn, Ca...weil
ich dann eben diese Nahrungsergänzungsmittel bekommen habe, ist schon lange her aber auf
Selen wurde nicht so eingegangen, ich weiss nicht recht was das bedeutet, zu viel Selen in den
Haaren...ich bin mal gespannt was bei dir rauskommt! Vllt lasse ich dann auch nochmal sowas
machen. Also die Haare sind danach gewachsen, aber das hat dann nur 3 Jahre oder so
gehalten. Mittlerweile mache ich nur noch die Knoblauchmethode und bisher wirkts ganz gut,
Viviscal nehme ich auch noch zusätzlich...mal schau, nach nem kompletten "Kahlschlag" vor
fast 2 Jahren, bin ich jetzt wieder ganz gut dabei berichte doch bitte über deine Ergebnisse,
sobald du mehr weißt, irgendwie hat das Thema jetzt auch bei mir Interesse geweckt

Subject: Aw: Haarmineralanalyse ?
Posted by [lenschn](#) on Thu, 04 Oct 2012 19:22:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

achja: aber ein Selenmangel wurde bei mir schon mal im Blut festgestellt...
hab ne Zeit lang Selen erfolglos genommen...

Subject: Aw: Haarmineralanalyse ?
Posted by [guggl91](#) on Fri, 05 Oct 2012 15:47:29 GMT

Hi

Achso .. upps

Dachte, dass Selenmangel ist, da es negativ dargestellt ist. (=zu wenig)

Naja gut, man muss das Ding auch richtig lesen können, um damit was anzufangen

Hatte mich ja schon gewundert, wegen Kupfer usw.

Naja, etz weis ichs ja

Mein Päckchen is noch nicht da Also ich muss dann da erst mal Haare abschnippeln und zurückschicken, kann sich also noch hinziehen.

Ich bin aber auch schon voll gespannt. Ich hoffe, es ist was brauchbares und auch erklärbares dabei.

LG

Subject: Aw: Haarmineralanalyse ?

Posted by [guggl91](#) on Tue, 09 Oct 2012 17:37:19 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Huhu

Habe gestern mein Päckchen bekommen. Heute früh habe ich dann ein klein wenig meiner Haare abgeschnippelt und zur Post gebracht.

Soll jetzt ungefähr 2 Wochen dauern, bis das Ergebnis kommt.

Bin echt gespannt.

Und es war furchtbar, mir Haare abzuschneiden. Habe gleich welche von den neuen kleinen genommen, da diese eh nur so 3-5 cm lang sind. Das fehlt dann nicht in den Längen. Aber schon echt komisch, sich Haare abzuschneiden, über die man sich so gefreut hat, dass sie wieder da sind (Aber naja, ich hoffe es hat mich weitergebracht und es kommt ein gutes Ergebnis raus. Wobei ich "gut" nicht so recht definieren kann - in diesem Fall.

Soll ich mir wünschen, dass alles paletti ist ? Aber es dann wiederum kein Fünkchen Hoffnung gibt, was noch zum Haarausfall geführt hat.

Oder soll ich hoffen, dass ganz viele Werte schlecht sind, was eigtl scheise wäre, weil ich dann so viele Präparate einnehmen müsste.

Ich schätze mal ein paar Werte werden schon von der Norm abweichen, wie zB Zink, Calcium und Eisen.

Mal abwarten.

LG

Subject: Aw: Haarmineralanalyse ?
Posted by [lenschn](#) on Tue, 06 Nov 2012 15:44:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo guggl,

gibts schon was neues bei dir von der Haarmineralanalyse?

LG

Subject: Aw: Haarmineralanalyse ?
Posted by [guggl91](#) on Wed, 07 Nov 2012 08:37:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Huhu

Nein, leider noch nicht. Es kam zu Verzögerungen.
Ich habe die Analyse über eine Versandapotheke bezogen.
Die Haarprobe dann an das Analyse-Labor geschickt.
Dann hab ich gewartet .. und gewartet.
Dann das Labor angeschrieben, wann ich mit dem Ergebnis rechnen kann.
Daraufhin wurde mir gesagt, sie hätten das Ergebnis an die Versandapotheke geschickt und ich soll dort nachfragen, ob sie es für mich bereit hätten. Das habe ich dann gemacht, erst per E-Mail, dann gestern telefonisch. Dort hat man mir gesagt, sie hätten nichts für mich bekommen.
Jetzt habe ich dem Labor nochmal ne Mail geschickt, weil sie gemeint haben, ich soll mich nochmal melden, falls die Versandapotheke mein Ergebnis nicht hätte.
Ein Stress
Ich hoffe, ich habe es bald. Ich bin doch sooo neugierig !

Lg

Subject: Aw: Haarmineralanalyse ?
Posted by [guggl91](#) on Wed, 07 Nov 2012 14:12:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ok... letztendlich habe ich sie bekommen Gleich als 36seitiges PDF.
Habe das Ergebnis rausgezogen.
Das mit Silber ist i.wie erschreckend :/
Ist schon ein sehr hoher Wert.
Gut, ich mach mich mal an die Lektüre ... Dann kann ich später nochmal schreiben, was so drin steht.
LG

File Attachments

1) [Haarmineralanalyse_guggl91.jpg](#), downloaded 338 times

Element	Nombereich mg/kg Haar	Meßwert mg/kg		Bewertung
<i>essentielle Spurenelemente</i>				
Calcium	350 - 2200	200		zu niedrig
Magnesium	28 - 175	34,6		optimal
Natrium	56 - 550	108		optimal
Kalium	25 - 300	33,9		optimal
Phosphor	80 - 150	119		optimal
Cobalt	0,005 - 0,1	0,0266		optimal
Chrom	0,03 - 0,3	0,0824		optimal
Kupfer	10 - 58	21,6		optimal
Eisen	5 - 17	9,72		optimal
Mangan	0,06 - 1	0,0926		optimal
Molybdän	0,015 - 0,04	0,0649		zu hoch
Selen	0,3 - 0,6	0,261		zu niedrig
Silicium	25 - 100	20,8		zu niedrig
Zinn	0,05 - 1	0,547		optimal
Vanadium	0,003 - 0,04	0,0138		optimal
Zink	130 - 250	157		optimal
<i>evtl. essentielle Spurenelemente</i>				
Arsen	0,01 - 0,1	0,114		zu hoch
Bor	0,4 - 1,6	2,50		zu hoch
Barium	0,35 - 4,5	0,254		niedrig
Bismut	0,002 - 0,06	0,0181		mittel
Lithium	0,005 - 0,1	0,0338		mittel
Nickel	0,09 - 0,7	0,616		mittel
Strontium	0,6 - 8,8	0,493		niedrig
<i>toxische Elemente</i>				
Silber	0,02 - 0,8	11,7		zu hoch
Aluminium	2,5 - 20	13,5		mittel
Palladium	0,001 - 0,1	0,00266		mittel
Cadmium	0,003 - 0,15	0,00798		mittel
Quecksilber	0,05 - 2	0,563		mittel
Blei	0,2 - 3	0,563		mittel
Thallium	0,0005 - 0,1	*)		niedrig

*) Wert unter Nachweisgrenze