

## Die Haaranalyse offenbart, wie es um Ihre Gesundheit steht

**Die Haaranalyse wird bisher ziemlich selten eingesetzt, zeigt jedoch tiefe Einblicke in die Zellen und gibt Auskunft über den Nährstoffhaushalt des Menschen. Über die Haaranalyse können Vitamine, Mineralien, Schwermetalle bestimmt werden. So können wir wichtige Informationen über unsere Gesundheit gewinnen. Was die Haaranalyse noch alles aussagen kann und worin die Unterschiede zum Bluttest liegen, erfahren Sie in diesem Artikel.**

### **Mineralienhaushalt bestimmen**

Haar und anderes Gewebe dienen als Speicher von Mineralien. Sind wenig Mineralstoff-Reserven vorhanden, zeigt sich dies in den Haaren weitaus früher als im Blut. Deshalb ist das Haar ein idealer Ort, um den Mineraliengehalt des Körpers zu bestimmen. Der physische Körper ist eine Komposition aus Mineralien, die wiederum die Basis allen Lebens sind. Der Schlüssel ist, alle Mineralien in Balance zu bringen, sodass sie den Körper ideal nähren und unterstützen. Die Messung der Haarprobe erfolgt sehr umfangreich und beinhaltet insgesamt 30 Elemente bestehend aus Mineralstoffen und toxischen Elementen. Jeder einzelne Mineral im Körper hat einen Effekt auf jedes andere Mineral im Körper. Eine Haaranalyse ist der beste Weg, um einen umfassenden Überblick über den aktuellen Mineralstoff- und Vitaminpegel zu erlangen.

### **Schwertmetallvergiftungen erkennen**

In angemessenen Mengen sind einige Schwermetalle nützlich für den Körper wie etwa Eisen, Zink, Kupfer oder Mangan. Andere Schwermetalle können giftig für den Körper sein. Dazu gehören Arsen, Blei, Quecksilber, Cadmium und einige weitere Toxische Metalle gelangen über Nahrung, Wasser, verunreinigte Luft und über die Poren der Haut in unsere Körper. Nahezu überall sind wir Schwermetallen ausgesetzt. Sie lagern sich im Körpergewebe ein, da dieser unfähig ist, diese zu verstoffwechseln. Auf lange Sicht können dadurch ernsthafte gesundheitliche Probleme entstehen, von einfachen Verdauungsbeschwerden über ein Ungleichgewicht im Nervensystem bis hin zu schweren neurologischen Schäden. Über die Analyse der Haare können die Schwermetallwerte bestimmt werden, um so gesundheitlichen Probleme vorzubeugen oder die Ursachen von Langzeitbeschwerden zu bestimmen.

### **Ursachen für Fehlversorgungen frühzeitig identifizieren**

Unausgewogene Ernährung und verarbeitete Nahrungsmittel können zu einer fehlerhaften Nährstoffversorgung des menschlichen Körpers führen. Bestimmte Nährstoffe nehmen wir auf, während uns andere wichtige Vitalstoffe fehlen. Sportliche Aktivitäten, die sich generell positiv auf das Herz-Kreislaufsystem auswirken, können unter dem Mangel von wichtigen Elektrolyten ins Gegenteil umschlagen. Konsequente Fehlernährung oder eine ungesunde Lebensweise können langfristig zu Defiziten im menschlichen Haushalt führen, die oft viel zu spät erkannt oder deren Symptome falsch gedeutet werden. Muskelverspannungen, Wadenkrämpfe, Müdigkeit, Kopfschmerzen und Depressionen sind nur einige von ihnen.

Fernab unseres Wissen können unnormale Schwankungen der Körperchemie auftreten. Die Symptome treten oft erst dann an die Oberfläche, wenn es schon zu spät ist. Über die Haaranalyse können leichte Stoffwechselschwankungen frühzeitig identifiziert werden. Der Haartest kann auch verwendet werden, um emotionale oder persönliche Muster aufzudecken. Heilpraktiker benutzen regelmäßige Haartests, um den Verlauf der Heilung zu dokumentieren. Über die Haaranalyse kann außerdem der Stresspegel, Anfälligkeiten für Zuckerkrankheiten, das Gleichgewicht der Nebennieren, Aktivitäten des Immunsystems sowie 30 andere Zustände abgelesen werden.

### **Worin liegt der Unterschied zwischen Haaranalysen und Bluttests?**

Bluttests ermöglichen eine Auslesung der Körperchemie von Minute zu Minute. Dies kann sehr wichtig in akuten Situationen sein, dann muss jede kleinste Veränderung beobachtet werden. Die negative Seite: Bluttests können stark variieren, je nach Tageszeit, Mahlzeit, Aktivität, Stimmung und Emotionen ist das Blut anders zusammengesetzt. Im Gegensatz die Haaranalyse: Sie ermittelt einen Durchschnittswert von ca. 3 Monaten Haarwachstum. Der Test wird nur sehr gering von den täglichen oder wöchentlichen Schwankungen beeinflusst. Haaranalysen eignen sich hervorragend, um andauernde Muster aufzudecken, da diese unabhängig von den täglichen Schwankungen agieren.

Bluttests sind gut zur Bestimmung vielzähliger Werte, messen aber nicht direkt auf zellulärer Ebene. Das Blut ist die "Autobahn" des Körpers, während die Zellen dessen "chemische Fabriken" sind. Die Endstation aller Vitamine, Mineralien, Zucker, Fetten und Hormonen sind die Zellen, nicht das Blut. Demnach macht es Sinn direkt in den Zellen zu messen, also dort, wohin die Nährstoffe letztlich befördert werden - oder nicht.

**Tip: Chemisch behandeltes Haar sollte innerhalb der darauf folgenden 2 Monate nicht getestet werden.**

Geschrieben von [bernd](#) am Samstag, 3. Dezember 2011 um 08:54 in [Gesundheitsnews](#)