



DEEPCARE

HEIMTEST

# Haar-Elemente

Eine Messung der essenziellen und toxischen Elemente, die sich in den letzten Monaten in Ihrem Haar eingelagert haben.

---

PREIS

DAUER

PROBE

CHF 219

10 Tage

Haar (0

# 39 Elemente und 5 Verhältnisse, in einer Probe.

Haar wächst etwa einen Zentimeter pro Monat. Während des Wachstums lagert Ihr Körper eine Aufzeichnung der Elemente aus dem Blutkreislauf in den Haarschaft ein. Eine 2,5 cm lange Probe nahe der Kopfhaut erfasst etwa die letzten zwei bis drei Monate. ICP-MS misst hier 17 toxische Metalle und 22 essenzielle Mineralien bis in den ppm-Bereich; 5 diagnostische Verhältnisse werden daraus berechnet.

<b>Toxische Belastung</b>	Schwermetalle aus Umwelt, Wasser, Nahrung. Arsen, Cadmium, Quecksilber, Blei, Aluminium, Antimon und weitere.
<b>Essenzielle Mineralien</b>	Magnesium, Zink, Kupfer, Selen, Chrom, Mangan, Jod. Die Elemente, die der Körper in Spuren braucht.
<b>Diagnostische Verhältnisse</b>	Calcium / Magnesium, Natrium / Kalium, Zink / Kupfer. Verhältnisse sagen oft mehr als absolute Werte.
<b>Integrationsfenster</b>	Zwei bis drei Monate kumulierte Belastung, nicht ein einzelner Augenblick. Anders als eine Blutentnahme, die nur den aktuellen Moment liest.

WIE DER BERICHT AUSSIEHT

# Ein Strich pro Element, für jedes Element.

Die Ergebnisse kommen als horizontale Balken zurück. Das farbige Band zeigt den Referenzbereich und die Position Ihres Werts. Ein schwarzer Strich markiert Ihren Wert. Unten das vollständige Panel für einen repräsentativen Fall (kein echter Patient), 17 toxische Metalle, dann 22 essenzielle Mineralien, dann die 5 diagnostischen Verhältnisse.

■ Im Referenzbereich   
 ■ Nahe der Schwelle   
 ■ Ausserhalb des Bereichs

Toxische Metalle (µg/g)			
Aluminium (Al)	5,0	< 7,0	
Antimon (Sb)	0,011	< 0,050	
Arsen (As)	0,12	< 0,060	
Barium (Ba)	0,45	< 2,0	
Beryllium (Be)	< 0,001	< 0,020	
Bismut (Bi)	0,10	< 2,0	
Cadmium (Cd)	0,029	< 0,050	
Blei (Pb)	5,0	< 0,60	
Quecksilber (Hg)	0,50	< 0,80	
Nickel (Ni)	0,18	< 0,30	
Platin (Pt)	< 0,001	< 0,005	
Silber (Ag)	0,08	< 0,15	
Thallium (Tl)	< 0,001	< 0,002	
Thorium (Th)	< 0,001	< 0,002	
Zinn (Sn)	0,21	< 0,30	
Titan (Ti)	0,45	< 0,70	
Uran (U)	0,022	< 0,060	

WIE DER BERICHT AUSSIEHT (continued)

■ Im Referenzbereich   
 ■ Nahe der Schwelle   
 ■ Ausserhalb des Bereichs

Essenzielle Elemente, Mengenelemente (µg/g)

Calcium (Ca)	224	300 – 1200	
Magnesium (Mg)	21	35 – 120	
Natrium (Na)	85	20 – 250	
Kalium (K)	24	8 – 75	
Phosphor (P)	175	150 – 220	
Schwefel (S)	47000	44000 – 50000	

Essenzielle Elemente, Spurenelemente (µg/g)

Kupfer (Cu)	74	11 – 37	
Zink (Zn)	180	140 – 220	
Mangan (Mn)	0,22	0,08 – 0,60	
Chrom (Cr)	0,52	0,40 – 0,65	
Vanadium (V)	0,038	0,018 – 0,065	
Molybdän (Mo)	0,032	0,020 – 0,050	
Eisen (Fe)	10	7,0 – 16	
Kobalt (Co)	0,018	0,005 – 0,040	
Selen (Se)	1,3	0,55 – 1,1	
Jod (I)	1,1	0,25 – 1,8	

WIE DER BERICHT AUSSIEHT (continued)

■ Im Referenzbereich   
 ■ Nahe der Schwelle   
 ■ Ausserhalb des Bereichs

Essenzielle Elemente. Weitere (µg/g)

Bor (B)	0,90	0,25 – 1,5	
Lithium (Li)	0,012	0,007 – 0,020	
Strontium (Sr)	2,4	0,50 – 7,6	
Germanium (Ge)	0,035	0,030 – 0,040	
Rubidium (Rb)	0,045	0,007 – 0,096	
Zirkonium (Zr)	0,11	0,020 – 0,42	

Verhältnisse

Calcium / Magnesium (Ca/Mg)	10,7	4 – 30	
Calcium / Phosphor (Ca/P)	1,28	1 – 12	
Natrium / Kalium (Na/K)	3,5	0,5 – 10	
Zink / Kupfer (Zn/Cu)	2,4	4 – 20	
Zink / Cadmium (Zn/Cd)	6207	> 800	

# Fünf nützliche Anhaltspunkte.

Zahlen auf einem Diagramm können je nach Lesart beruhigen oder beunruhigen. Diese fünf Anhaltspunkte machen aus dem Diagramm verwertbare Information.

- 1 Die Referenzspalte.** Die Zahlen in Klammern sind das **Referenzintervall**. Bei toxischen Metallen handelt es sich um eine obere Grenze. Bei essenziellen Elementen um einen Normalbereich mit Unter- und Obergrenze.
- 2 Das farbige Band.** **Grün** bedeutet, dass Ihr Wert im üblichen Bereich der Bevölkerung liegt. **Bernstein** heisst nahe der Schwelle. **Ziegelrot** heisst ausserhalb des Bereichs.
- 3 Der schwarze Strich.** Dieser Strich ist **Ihr** Wert, nach Perzentil auf dem Balken platziert. Keine lineare Position. Zwei Striche in der grünen Zone können sich klinisch trotzdem unterscheiden.
- 4 Toxische gegen essenzielle Balken.** **Toxische Metalle** haben nur eine Richtung. Es gibt kein "zu wenig Arsen". **Essenzielle Mineralien** haben zwei Richtungen, Mangel und Überschuss zählen beide.
- 5 Die Verhältnisse neben der Tabelle.** **Calcium / Magnesium, Zink / Kupfer** und weitere werden aus denselben Daten berechnet. Ein Verhältnis ausserhalb des Bereichs ist oft klinisch aussagekräftiger als ein Rohwert.

# Mit Begleitung, in einer Stunde.

Jedes Haar-Elemente-Kit umfasst eine 60-minütige Standortbestimmung per Videocall mit Dimitris Messinis, PhD. Er geht das Diagramm mit Ihnen durch, entscheidet, woran zu arbeiten ist, und prüft, ob Sitzungen für Neurofeedback, Biofeedback oder Photobiomodulation auf Basis der Befunde sinnvoll wären.

- Wenn ein toxisches Metall erhöht ist, ist der nächste Schritt fast nie eine Chelation. Sondern in der Regel ein provozierter Urin-Elemente-Test zur Bestätigung der Körperbelastung, gefolgt von Quellenentfernung.
- Wenn ein essenzielles Mineral niedrig ist, ist die Antwort selten ein einzelnes Nahrungsergänzungsmittel. Meist eine tiefere Frage nach Ernährung, Darmaufnahme oder Kofaktor-Gleichgewicht.
- Verhältnisse, die auf ein Stress-, Schilddrüsen- oder Nebennierenmuster hinweisen, rechtfertigen oft ein Hormonpanel (DUTCH) oder ein Mikrobiom-Screening (GI MAP), keinen neuen Haartest.

*Wir empfehlen nicht, diesen Bericht allein zu lesen. Das Diagramm ist ehrlich; die Interpretation braucht Kontext.*

# Fünf Schritte.

Sobald das Kit eintrifft, dauert die Probenahme rund zehn Minuten. Das Labor liefert die Waage und den wiederverschliessbaren Beutel. Sie bringen eine Edelstahlschere und ein sauberes Tuch mit.



## SCHRITT 01

### Formular ausfüllen

Name, Geburtsdatum und Datum der Probenahme auf der mitgelieferten Personalkarte.



## SCHRITT 02

### Hände waschen und trocknen

Hände waschen. Das Haar muss nicht direkt vor der Probenahme gewaschen werden.



## SCHRITT 03

### An fünf Stellen schneiden

Schneiden Sie Haar an fünf verschiedenen Stellen am Hinterkopf so nah an der Kopfhaut wie möglich. Behalten Sie pro Schnitt nur die 2,5 cm, die der Kopfhaut am nächsten waren.



## SCHRITT 04

### Auf der mitgelieferten Waage wiegen

Legen Sie das aufbewahrte Haar auf die kleine Faltwaage, bis der Arm kippt. Die Waage ist auf etwa 0,25 g geeicht.



## SCHRITT 05

### Verschliessen und versenden

Legen Sie das Haar in den wiederverschliessbaren Beutel, verschliessen Sie ihn, geben Sie ihn in die Rückversandbox und versenden Sie via DHL mit dem mitgelieferten Rücksendetikett.

# ICP-MS bei Doctor's Data.

Das Labor ist Doctor's Data in Illinois, USA. Das Gerät ist ein Massenspektrometer mit induktiv gekoppeltem Plasma (ICP-MS). Dieselbe Technologie, die in der Umwelt- und forensischen Toxikologie zur Messung von Spurenelementen im ppm-Bereich verwendet wird.

Die Analyse der Elemente im Haar ist seit über drei Jahrzehnten ein Standard in der funktionellen und Umweltmedizin. Sie ersetzt die klinische Toxikologie bei akuter Expositionsverdacht nicht, ist aber der zugänglichste Weg, mehrere Monate kumulierte Einlagerung in einer Probe zu lesen.

*Methodische Referenzen auf Anfrage. ICP-MS für Haar-Elemente-Analyse: jahrzehntelange klinische Literatur in Umwelt- und Arbeitsmedizin.*

## Was der Test nicht zeigt

Haar zeigt die jüngste Einlagerung, nicht die Körperdepots. Erhöhte toxische Metalle im Haar bedeuten nicht, dass diese Metalle aktuell in Knochen, Gehirn oder Nieren liegen. Sie zeigen, dass der Körper in den letzten Monaten etwas zu eliminieren hatte. Die Bestätigung der Körperbelastung erfordert einen provozierten Urin-Elemente-Test (mit einem Chelatbildner, unter klinischer Aufsicht).

## WIE ES WEITERGEHT

# Vier Schritte, von der Bestellung bis zur Standortbestimmung.

### HEUTE

#### Bestellung auf [deepcare.ch](https://deepcare.ch)

Zahlung über die sichere Stripe-Kasse, verlinkt von /kits. Die Bestätigung trifft innerhalb von Minuten per E-Mail ein.

---

### INNERHALB

VON 3

### ARBEITSTAGEN

#### Versand des Kits

Eine kleine Box trifft an Ihrer Adresse ein, mit Waage, Formular, wiederverschliessbarem Beutel und vorfrankiertem DHL-Rücksendeetikett.

---

### ZU IHRER

BEQUEMLICHKEIT

#### Probenahme und Versand

Schneiden, wiegen, verschliessen, bei DHL abgeben. Zehn Minuten Ihrer Zeit.

---

### 10 TAGE

NACH

EINTREFFEN

IM LABOR

#### Ergebnisse + Standortbestimmung

Wir laden Sie ein, eine 60-minütige Standortbestimmung per Videocall mit Dimitris zu buchen, sobald Ihr Bericht vorliegt. Sie gehen mit einer schriftlichen Prioritätenliste.

Dieses Kit bestellen

[deepcare.ch/kits](https://deepcare.ch/kits)