

Ohne Kupfer keine Haarfarbe

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **52 (1995)**

Heft 8: **Wie schütze ich mein Herz?**

PDF erstellt am: **31.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-558163>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ohne Kupfer keine Haarfarbe

Kupfer erfüllt wichtige Aufgaben im Körper. Es ist Bestandteil mehrerer Enzyme und Proteine, die für die Bildung von Kollagen und Elastin nötig sind, d.h. für die Gerüsteiweiße in Bindegewebe, Sehnen, Bänder, Knochen, Knorpel und Zahnbein. Ohne Kupfer gäbe es keine Pigmente im Haar und die Haut würde selbst in der Sonne nicht braun.

Babies kommen mit einem beachtlichen Lagerbestand an Kupfer in der Leber zur Welt. Diesen Vorrat brauchen sie auch dringend, denn die Milchernährung in den ersten Monaten enthält zu wenig von dem essentiellen Spurenelement. Vor allem benötigt das Baby den Kupfervorrat für den Aufbau von Enzymen für die Blutbildung. Es ist sicher, daß der Körper keine roten Blutkörperchen bilden kann, wenn kein Kupfer zur Verfügung steht. Über 90 Prozent des Kupfers sind an das Enzym Caeruloplasmin gekoppelt, das an der Mobilisierung von Eisen im Stoffwechsel beteiligt ist. Eine Anämie, sogenannte Blutarmut, kann sowohl auf einen Mangel an Kupfer wie auch an Eisen zurückzuführen sein.

Komplizierte Beziehungskisten

Wie schon öfter betont, gibt es zwischen den Mineralien stets zahlreiche Wechselwirkungen und Querverbindungen. Von der engen Liaison zwischen Eisen und Kupfer war schon die Rede, doch diese Zweierbeziehung unterliegt wiederum den Einflüssen von Zink und Mangan. Eine übermäßige Aufnahme von Kalzium, Zink, Cadmium, Fluor oder Vitamin C kann die Resorption von Kupfer mindern. Verbessert wird sie durch Fumar-, Amino- oder Oxalsäure. Bei derart verwickelten Verhältnissen sollte man also keine Eigendiagnose und noch weniger eine Selbstmedikation ins Auge fassen.

Kupferversorgung und Ernährung

Symptome von Kupfermangel können der Rückgang der weißen Blutkörperchen oder der Abbau von Knochensubstanz (Osteoporose) sein. Auch das Verschwinden der Haarfarbe oder der Geschmacksverlust können beim Erwachsenen Anzeichen von Kupfermangel sein. Im allgemeinen ist ein Kupfermangel aber eher selten. Einerseits hat der Organismus eine erstaunliche Fähigkeit, den Spurenelementgehalt sowohl in den notwendigen als auch den tolerierbaren Grenzen zu halten. Andererseits liegt bei einer gemischten Kost in unseren Breitengraden kaum je eine Kupferunterversorgung vor. Besonders arm an Kupfer ist Kuhmilch (denken wir an unser Baby!), die zudem noch relativ reich an Zink ist, das ja die Kupferresorption verschlechtert. Besonders kupferreich sind Austern, Leber, Schellfisch, Nüsse, Vollgetreide, Weizenkeime, Hülsenfrüchte, Schokolade und Kirschen.

Aus Kupferleitungen und -geschirr löst sich das Element nur, wenn das Wasser oder das Kochgut sauer sind. Dann allerdings kann es bei häufigem Gebrauch zu Vergiftungen mit Durchfällen und Erbrechen kommen.