Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 52 (1995)
Heft: 8: Wie schütze ich mein Herz?

Artikel: Ohne Kupfer keine Haarfarbe
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558163

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 25.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

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, Kadmium, 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.