

Verisana GmbH • Spitalerstraße 9 • 20095 Hamburg

Max Mustermann  
Musterstr. 1  
12345 Musterstadt  
Deutschland

**Name, Vorname** Mustermann, Max

**Geburtsdatum** 01.12.1970

**Geschlecht** männlich

**Befund-ID** 4-4316

**Bericht erstellt am** 08.10.2021

## Laborbericht

Anbei senden wir Ihnen die Ergebnisse Ihrer Laboruntersuchung. Bitte beachten Sie, dass die getesteten Parameter lediglich als Interpretationshilfe dienen können und gesundheitliche Beschwerden von einem Arzt oder Heilpraktiker behandelt werden sollten. Wir warnen ausdrücklich davor, ohne medizinischen Rat eine Medikation oder Therapie zu beginnen, auszusetzen oder zu verändern. Bei Fragen zur Therapie wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Heilpraktiker.

**Test:** Vitamin B12

**Probenmaterial:** Blut

**Abnahmedatum:** 26.09.2021

**Eingangsdatum:** 28.09.2021

Untersuchung	Ergebnis	Normbereich	Ergebnis
<b>B Vitamine</b>			
Vitamin B12	10 pmol/L	> 50 pmol/L	

Name, Vorname	Geburtsdatum	Befund-ID	Bericht erstellt am
Mustermann, Max	01.12.1970	4-4316	08.10.2021

## Vitamin B12

Ihr gemessener Holotranscobalamin-Wert liegt unter dem Referenzbereich und ist stark erniedrigt. Es liegt damit ein leerer Vitamin B12 Speicher vor, was einen starken Vitamin B12 Mangel zur Folge hat.

Der Holo-TC-Test erkennt bereits in den frühen Stadien, ob ein Mangel vorliegt oder nicht und ist somit der zuverlässigste und sensitivste Test, um einen Vitamin B12 Mangel festzustellen.

Vitamin B12 ist ein wasserlösliches Vitamin, das auch unter dem Name Cobalamin bekannt ist. Es gehört zu den essenziellen Vitaminen. Essenziell bedeutet, dass der Körper es nicht selbst herstellen kann. Wir müssen es über die Nahrung aufnehmen.

Vitamin B12 ist essenziell für die Abbau von einzelnen Fettsäuren, für die Blutbildung, für die Nervenfunktion und Zellteilung. Deshalb betreffen Vitamin B12-Mangel Symptome verschiedene Bereiche des Körpers wie zum Beispiel die Augen, Nerven, Muskulatur oder auch die Haare.

Mögliche Symptome eines Vitamin B12-Mangels sind: Haarausfall, Muskelschwäche, Müdigkeit, Gedächtnisschwäche, Kopfschmerzen. Depression, Kribbeln in Armen und Händen, brennende Zunge, Blutarmut und Allergien.

Der durchschnittliche tägliche Bedarf für Erwachsene an Vitamin B12 beträgt etwa 4 µg. Die einzige relevante Quelle für den Menschen sind tierische Lebensmittel (Fisch, Fleisch, Milchprodukte, Eier).

Deshalb sind besonders Veganer und Vegetarier von einem Mangel betroffen, sofern Vitamin B12 nicht supplementiert wird. Weitere Risikofaktoren können jedoch zum Beispiel auch Autoimmunerkrankungen sein, Schwangerschaft, eine gestörte Aufnahme von Vitamin B12 im Darm (z.B. durch Zöliakie oder Morbus Crohn) oder bestimmte Medikamente z.B. gegen Diabetes und Sodbrennen.

Dieser Befund wurde elektronisch erstellt und ist daher auch ohne Unterschrift gültig.