

Verisana GmbH • Spitalerstraße 9 • 20095 Hamburg

Max Mustermann
Musterstraße 1
12345 Musterstadt
Deutschland

Name, Vorname	Mustermann, Max
---------------	-----------------

Geburtsdatum	01.01.1990
--------------	------------

Geschlecht	männlich
------------	----------

Befund-ID	4-72867
-----------	---------

Bericht erstellt am	23.10.2023
---------------------	------------

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: Eisenmangel Test

Probenmaterial: Blut**Abnahmedatum:** 09.10.2023**Eingangsdatum:** 13.10.2023

Untersuchung	Ergebnis	Normbereich	Ergebnis
Eisenspeicher			
Ferritin	< 10 ng/ml	100-310 ng/ml	

Name, Vorname	Geburtsdatum	Befund-ID	Bericht erstellt am
Mustermann, Max	01.01.1990	4-72867	23.10.2023

Ferritin

Ihr Ferritinwert liegt unter dem Referenzbereich und ist stark erniedrigt. Der Eisenspeicher ist entleert. Eisen ist wichtig für die Zellbildung, aber am wichtigsten für die "Zellatmung". Das heißt, der Sauerstoff, den wir über die Lunge einatmen, wird mit dessen Hilfe mit dem roten Hämoglobin kombiniert, über das Blut im Körper verteilt und in den Zellen zur Energiegewinnung genutzt.

Frauen haben einen doppelt so hohen Eisenbedarf wie Männer. Der erhöhte Eisenbedarf bei Frauen wird insbesondere durch Menstruation, Schwangerschaft und Stillzeit verursacht. Allein in Deutschland leiden 10% der Frauen im gebärfähigen Alter unter Eisenmangel.

Besonders häufig von einem Eisenmangel betroffen sind zudem Veganer, Vegetarier, Athleten und Menschen mit Darmproblemen, die die Aufnahme von Nährstoffen aus der Nahrung behindern (z.B. Zöliakie).

Der Eisenmangel kommt meist mit schleichenden Symptomen, jedoch zeigen sich auf Dauer Beschwerden, die von Müdigkeit bis hin zu Herzrasen reichen. Weitere Symptome sind schlechte körperliche Leistungsfähigkeit, blasse Haut, eingerissene Mundwinkel, brüchige Fingernägel und Heißhunger.

Achten Sie bei einem Eisenmangel darauf, genug Eisen in Ihre Nahrung einzubauen. Gute Eisenslieferanten sind zum Beispiel: Leber, Haferflocken und Weizenkleie, Sesam, Kürbiskerne, Hülsenfrüchte, Quinoa oder Pistazien.

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