

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	4-73166
Bericht erstellt am	25.10.2023

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: Vitamin Test Plus

Probenmaterial: Blut
 Abnahmedatum: 10.10.2023
 Eingangsdatum: 11.10.2023

Untersuchung	Ergebnis	Normbereich	Ergebnis
Vitamine			
Vitamin D	15 ng/ml	30-100 ng/ml	↓ 
Vitamin B12	260 pg/ml	180-914 pg/ml	↓ 
Vitamin B9	12 ng/ml	> 4 ng/ml	 ↓

Vitamin D

In Ihrer Blutprobe wurde ein erniedrigter Vitamin-D-Spiegel gemessen. Werte zwischen 10 und 29 ng/ml deuten auf einen leichten bis mittelschweren Vitamin-D-Mangel hin.

Vitamin D bezeichnet eine Gruppe fettlöslicher Vitamine, dessen für den Menschen wichtigster Vertreter das Vitamin D3 ist. Vitamin D spielt eine besondere Rolle bei der Knochenmineralisierung, indem es unter anderem die Aufnahme von Calcium aus dem Darm und den Einbau in die Knochen unterstützt. Außerdem ist das Vitamin an wichtigen Stoffwechselfvorgängen und an der Bildung von Proteinen beteiligt.

Verisana GmbH

 Spitalerstraße 9
 20095 Hamburg

 Postfach 110251
 20402 Hamburg

Email: kontakt@verisana.de

Tel: +49 (0)40 537976958

Fax: +49 (0)40 537976959

www.verisana.de

Name, Vorname	Geburtsdatum	Befund-ID	Bericht erstellt am
Mustermann, Max	01.01.1990	4-73166	25.10.2023

Vitamin D kann entweder vom Körper selbst produziert oder mit der Nahrung aufgenommen werden. Eine ausreichende Versorgung durch Nahrungsmittel ist allerdings schwierig, da nur wenige Lebensmittel nennenswerte Mengen an Vitamin D enthalten.

Niedrige Vitamin-D-Werte sind in unseren Breiten meist durch eine geringe körpereigene Vitamin-D-Produktion bedingt. In Deutschland z. B. ist die körpereigene Bildung nur von circa März bis Oktober bei einem Aufenthalt im Freien möglich.

Ein erhöhtes Risiko für einen Mangel haben vor allem Personen, die sich selten im Freien aufhalten. Darunter fallen vor allem chronisch kranke, ältere oder pflegebedürftige Menschen. Ältere Menschen sind zudem besonders gefährdet, da die Eigenproduktion von Vitamin D mit zunehmendem Alter nachlässt. Zu den Risikogruppen zählen aber auch Menschen mit chronischen Magen-Darm-, Leber- oder Nierenerkrankungen, da diese oft eine schlechte Vitamin-D-Verwertung haben.

Die Symptome eines Vitamin-D-Mangels sind vielfältig und von Person zu Person unterschiedlich. Es können sowohl psychologische Symptome wie Müdigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten als auch körperliche Symptome wie Knochenschmerzen, Haarausfall und häufige Infekte auftreten. Vor allem bei schwerem Vitamin-D-Mangel können langfristig Krankheiten wie Knochenleiden oder Rachitis die Folge sein.

Man spricht von einem Mangel, wenn Vitamin D im Körper über längere Zeit fehlt und gleichzeitig Symptome auftreten, die auf einen Vitamin-D-Mangel hinweisen. Da der Vitamin-D-Spiegel starken saisonalen Schwankungen unterliegt, ist es zur Feststellung eines langfristigen Mangels sinnvoll, die Messung nach einiger Zeit zu wiederholen, um ein umfassendes Bild der Werte zu erhalten.

Vitamin B12

Ihr gemessener Wert liegt im Referenzbereich. Es liegt damit kein Vitamin B12 Mangel vor.

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).

Risikofaktoren für einen Vitamin B12 Mangel können zum Beispiel Autoimmunerkrankungen sein, Schwangerschaft, eine gestörte Aufnahme von Vitamin B12 im Darm (z.B. durch Zöliakie oder Morbus

Name, Vorname	Geburtsdatum	Befund-ID	Bericht erstellt am
Mustermann, Max	01.01.1990	4-73166	25.10.2023

Crohn) oder bestimmte Medikamente z.B. gegen Diabetes und Sodbrennen. Auch Veganer und Vegetarier sind häufiger von einem Mangel betroffen, sofern Vitamin B12 nicht supplementiert wird.

Vitamin B9

Ihr gemessener Vitamin B9 Wert liegt im Referenzbereich. Es besteht daher kein Hinweis auf einen Vitamin B9 Mangel.

Vitamin B9 (Folsäure) ist wichtig für viele Stoffwechselfvorgänge wie den Aufbau von Proteinen und DNA. Daher ist es auch für die Zellteilung unerlässlich.

Gute Folsäure-Quellen sind Spinat, Kopfsalat, Spargel, Getreide (insbesondere Weizenkeime) und Leber. Die Konzentration in anderen Lebensmitteln ist eher gering. Außerdem ist das Vitamin hitzeempfindlich. Dies bedeutet, dass es durch Kochen und Braten "zerstört" wird.

Aus diesen Gründen ist ein Mangel nicht ungewöhnlich. Vor allem Schwangere, Stillende und Raucher leiden überdurchschnittlich oft an einem Vitamin B9 Mangel.

Da der Körper Folsäure für die Zellteilung und Zellregeneration benötigt, führt ein Vitamin B9 Mangel zu einem Mangel an roten und weißen Blutkörperchen und damit zu einer Anämie.

Bei schwangeren Frauen erhöht ein Folsäuremangel auch das Risiko von Neuralrohrdefekten, und kann daher zu der Entwicklung eines Fötus mit angeborenen Defekten und Missbildungen führen.

Weitere mögliche Symptome eines Folsäuremangels sind: Muskelschwäche, verminderter Geschmackssinn, Depressionen, Taubheit und Kribbeln in den Füßen und Händen, Diarrhöe.

Eine Überdosierung von Vitamin B9, die zu Gesundheitsrisiken führt, ist äußerst unwahrscheinlich.

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