

Patienteninformation – Labor Krankheitsvorbeugung

Es gibt einige Mikronährstoffe bei denen ein Mangel laut entsprechender **Fachliteratur** und der **Nationalen Verzehrstudie II** (2008, [Link](#), [Grafik](#)) des Bundesforschungsinstituts für Ernährung und Lebensmittel **besonders häufig auftritt** (> bei ca. 60 bis 90 Prozent der Menschen):

Vitamin D 25(OH) Calcidiol Vitamin D3 Warum? http://www.heilpraktiker-osteopathie.info/resources/Medizinische+Studien+zu+Vitamin+D.pdf > Vor einer Labormessung ist es erforderlich Vitamin D Einnahme eine Woche zu pausieren.	ng/ml oder µg/l oder nmol/l
Homocysteinspiegel im Serum (> optimale Überprüfung von B6, B12 und Folsäure) Warum? http://www.heilpraktiker-osteopathie.info/resources/Risikofaktor+Homocystein.pdf > Blutabnahme muss nüchtern erfolgen - Präparate die Vitamin B12, B6 und Folsäure enthalten, vor einer Labormessung ca. eine Woche lang pausieren, da sonst ggf. Laborwerte verfälscht sind.. Beachten: Die Messung von Vitamin B12 im Serum ist laut Ärzteblatt i.d.R. nicht aussagekräftig	µmol/l
Selen im Vollblut (> entspricht Selenspiegel in der Leber , dem Organ mit höchstem Selengehalt – leider wird aber i.d.R. im Serum gemessen) Warum? http://www.heilpraktiker-osteopathie.info/resources/Selen.pdf Die Messung des Selenspiegels im Vollblut ist vorzuziehen, da bei deutlichem Selenmangel durch Zellschädigung (z.B. bei Krankheiten) im Serum ein falsch hoher Wert gemessen werden kann.	µg/l

Die Kosten (pro Laborwert ca. 20 bis 25 Euro) werden i.d.R. nicht durch die gesetzliche Krankenversicherung übernommen,

& ggf. ist es empfehlenswert **Ferritin** zu überprüfen um einen **schleichenden Eisenmangel** abzuklären, wenn z.B. folgende Symptome bestehen: Kurzatmigkeit, Herzinsuffizienz, Depression, Ängstlichkeit, Schwindel, erhöhte Infektanfälligkeit, Vergesslichkeit, Leistungsabfall, Brüchige Nägel, Haarausfall, Restless Leg Syndrom u.a.. Bereits ab einem **Ferritinwert kleiner als 30 µg/l** kann die **Schilddrüsenfunktion** beeinträchtigt sein. Laut Datenlage haben besonders **Frauen** häufig einen Eisenmangel, der sich im normalem Blutbild oft noch nicht zeigt ([Weitere Informationen](#), [Fachartikel](#)) **Optimal ist i.d.R. ein Ferritinwert ab 50 µg/l**. Ergänzend ist es ggf. sinnvoll auch **CRP** und / oder Transferin(sättigung) messen zu lassen um ggf. abzuklären ob z.B. eine Entzündung o.ä. den Eisenmangel begünstigt.

Ein langfristiger Nährstoffmangel kann Beschwerden, Symptome und Krankheiten begünstigen...

Möglicher begünstigender Risikofaktor für	Niedriger Vitamin D Spiegel	Niedriger Selenspiegel	Homocystein erhöht
Alzheimer, Demenz, Parkinson	X	X	X
Asthma	X	X	
Augenerkrankungen		X	X
Bluthochdruck	X	X	
Chronische Entzündungen / Erkrankungen	X	X	X
Nervensystem, Depression, Burnout, Psyche, Gehirn	X	X	X
Diabetes, Stoffwechselerkrankung	X		
Gelenkerkrankungen, Rheuma, Fibromyalgie, Knorpel-, Knochen-, Muskelerkrankungen, Osteoporose	X	X	X
Hauterkrankungen	X	X	
Herzkrankungen / Gefäßerkrankungen	X	X	X
Krebs, Tumor	X	X	
Lymphstauung / -ödem		X	X
Multiple Sklerose	X	X	X
Schilddrüsenenerkrankung	X	X	
Schlaganfall		X	X
Schwaches Immunsystem, Stoffwechselerkrankungen	X	X	
Schwangerschaft / Komplikationen / Fruchtbarkeit	X	X	X
Thrombose		X	X
„Optimaler präventiver“ Laborwert (Ziel)	50 - 80 ng/ml	Vollblut 140 – 160 µg/l	< 8 µmol/l

Krankheiten, schlechte Ernährung, Bewegungsmangel & **Medikamente** (> [Übersicht](#)) können **Mangel** begünstigen

Kinder haben heute oft eine **Nährstoffunterversorgung** – Video [„Deutschlands kranke Kinder“](#) - [Buch](#)

Video : [Mikronährstoffe – Mangel oder Überfluss?](#) - Prof. Dr. med. Spitz & Apotheker Uwe Gröber

[Weiterführende Information über Mikronährstoffen \(Wirkung & Bedarf\) und Videos](#)

Beim Auto handeln wir intelligent(er) und überprüfen durch Kontrollleuchten und Inspektionen ständig **Betriebsstufe** und **Funktion**. Geht es um unsere **Gesundheit** werden „Betriebsstoffe“ (Mikronährstoffe) ignoriert, obwohl ein Mangel Beschwerden, Verschleißprozesse und Krankheiten begünstigen kann.