

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.. 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 ng/ml.**
 Ergänzend ist es ggf. sinnvoll auch **CRP** oder Transferin(sättigung) messen zu lassen um ggf. abzuklären ob eine Entzündung o.a. 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
Schilddrüsenerkrankung	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

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.