

## 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):

<b>Vitamin D 25(OH) Calcidiol Vitamin D3</b> Warum? <a href="http://www.heilpraktiker-osteopathie.info/resources/Medizinische+Studien+zu+Vitamin+D.pdf">http://www.heilpraktiker-osteopathie.info/resources/Medizinische+Studien+zu+Vitamin+D.pdf</a> > Falls Sie bereits regelmäßig Vitamin D einnehmen, ist es wichtig mit der Einnahme vor einer Blutentnahme ca. <u>eine Woche zu pausieren</u> , da ansonsten falsch hohe Werte angezeigt werden.	ng/ml oder µg/l oder nmol/l
<b>Homocysteinspiegel</b> im Serum (> optimale Überprüfung von B6, B12 und Folsäure) Warum? <a href="http://www.heilpraktiker-osteopathie.info/resources/Risikofaktor+Homocystein.pdf">http://www.heilpraktiker-osteopathie.info/resources/Risikofaktor+Homocystein.pdf</a> > Blutabnahme muss <u>nüchtern</u> erfolgen. Präparat die Vitamin B12, B6 und Folsäure enthalten, sollten vor der Labormessung ca. <u>eine Woche lang abgesetzt werden</u> .	µmol/l
<b>Selen im Vollblut</b> (> entspricht Selenspiegel in der Leber, dem Organ mit höchstem Selengehalt – leider wird aber i.d.R. oft nur im Serum gemessen) Warum? <a href="http://www.heilpraktiker-osteopathie.info/resources/Selen.pdf">http://www.heilpraktiker-osteopathie.info/resources/Selen.pdf</a> Die Messung des Selenspiegels im <b>Vollblut</b> ist vorzuziehen, da bei deutlichem Selenmangel durch <b>Zellschädigung</b> (z.B. bei Krankheiten) im Serum ein <u>falsch hoher Wert gemessen werden kann</u> .	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 z.B. abzuklären ob ggf. eine Entzündung den Eisenmangel begünstigt.

**Warum diese Empfehlung?** Die Unterversorgung kann die Entstehung zahlreicher Krankheiten begünstigen, die in unserer Gesellschaft besonders häufig auftreten und deren Entwicklung die Medizin schon lange nicht mehr im Griff hat.

Möglicher begünstigender Risikofaktor für (*)	Niedriger Vitamin D Spiegel	Niedriger Selenspiegel	Erhöhter Homocysteinspiegel
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	
Herzerkrankungen / 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
<b>Optimaler präventiver Blutspiegel</b>	<b>50 - 60 ng/ml</b>	<b>Vollblut 140 – 160 µg/l</b>	<b>&lt; 8 µmol/l</b>
<b>Referenzbereich – Normbereich Labor ca.</b>	<b>30 bis 60 ng/ml</b>	<b>74 - 139 µg/l (S)</b>	<b>&lt; 12 µmol/l</b>

Auszug

Krankheiten, schlechte Ernährung und Medikamente können eine Unterversorgung begünstigen ([Übersicht](#))

**Im Sinne einer intelligenten und sinnvollen Krankheitsvorbeugung** – vergleichbar mit einer Inspektion beim Auto, durch die wir Schäden verhindern möchten - **empfehlen wir Patienten diese Werte durch eine Laboruntersuchung überprüfen zu lassen** und das Ergebnis (mit Angabe des Körpergewichts) an uns weiter zu geben.

**Den Wert zu überprüfen ist somit präventiv sinnvoll und empfehlenswert.**