

Analyse von Vitaminen und Spurenelementen

Infoblatt / Labor



Diese Untersuchungen sind wirklich wichtig in der Vorbeugung (*nicht nur in der Früherkennung von Krankheiten*). Mittlerweile gibt es schon sehr gute Untersuchungen zu den Auswirkungen eines Mangels. Untersuchungen im Serum können einen Mangel maskieren, da die Werte stark schwanken. Genauer sind Untersuchungen im Vollblut. Besonders häufig sind Mangelzustände bei Selen, Folsäure, Zink, Vitamin B12 und Vitamin D. Ich empfehle gerade im Hinblick auf die Vorsorge eine genaue Analyse dieser Vitalstoffe. Somit ist es möglich, gezielt zu substituieren was benötigt wird, ohne wahllos Vitaminpräparate zu schlucken. Meist sind diese Untersuchungen jedoch selbst zu bezahlen.

(a) Elektrolyte - Spurenelemente

Kalium: Bei Erkrankungen der Niere, des Herzens, Darmes

Natrium: Bei Flüssigkeitsmangel, Stoffwechselerkrankungen, Bauchwasser, Nieren-Lebererkrankungen

Magnesium: Bei Muskelkrämpfe, Empfindungsstörungen, Herzrhythmusstörungen, Verspannungen, psychische Erkrankungen, Menstruationsstörungen, PMS

Kupfer: Wilson Krankheit, Anämie, Bindegewebsschwäche

Phosphor: Knochenerkrankungen, Nierenerkrankungen, nach Schilddrüsen-OP, Alkoholmissbrauch, Verdauungsstörungen

Calcium: Bei Müdigkeit, Muskelschwäche, Blutgerinnungsstörungen, Magen-Darm-Störungen, Nieren-Lungen- Knochenerkrankungen, Osteoporose, nach Schilddrüsen-OP

Zink: Verzögerte Wundheilung, entzündliche Hauterkrankungen, Lebererkrankungen, chron. Entzündungen, Alkohol, Diabetes, Darmstörungen

Eisenstatus: Dazu gehören drei Parameter: Eisen/S bezeichnet das gelöste Eisen im Serum, Transferrin das Transporteisen und das Ferritin den Eisenspeicher. Sollte bestimmt werden bei gestörter Blutbildung, Blutarmut, Lebererkrankungen, Erschöpfung, Leistungsverlust.

Selen: Abwehrschwäche, Vorbeugung und Therapie bei chronischen Erkrankungen oder Entzündungen, Krebsvorsorge und Hauterkrankungen

(b) Vitamine

Vitamine A: Das Epithelschutzvitamin (*Haut und Schleimhäute*), Nachtblindheit, Raucher

Vitamin C: Das Abwehr- und Wundheilungsvitamin, Alkoholkonsum, Leistungsabfall, Zahnfleischbluten, Infektanfälligkeit

Vitamin E: Antioxidans, Eiweißbildung, neuromuskuläres System, Raucher, Leistungssportler, Alkohol

Vitamin B1: Bei Diabetes, Glukosetoleranzstörungen, Störungen des Nervensystems, Alkohol

Vitamin B 3 (Niacin): Fettstoffwechselstörungen, erhöhte Blutfettwerte, erhöhtes Lipoprotein-a

Vitamin B6: bei Lungen- Darm – und Kehlkopfkrebs, erhöhtes Homocystein

Vitamin B12: neurologische Erkrankungen, Blutarmut, erhöhter Homocysteinspiegel, Risiko erhöht für Gefäßerkrankungen, Verdacht auf Nitrostress

Folsäure: Blutarmut, Alkoholkonsum, vor einer geplanten Schwangerschaft (*Nervenschäden beim Kind*), chron. Lebererkrankungen, Depressionen oder andere psychische Erkrankungen

Vitamin D: Eines der wichtigsten Vitamine für ein langes Leben. Es greift in viele Stoffwechselforgänge ein und viele Menschen, in unseren Breiten, weisen einen Mangel auf.