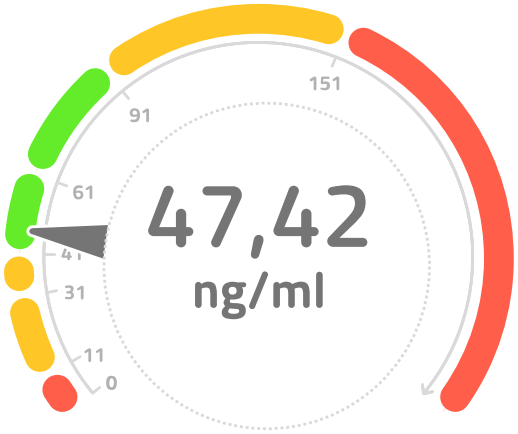
Vitamin D Test

TESTERGEBNIS

cerascreen®

Testergebnis
Vitamin D

Name	Test-ID	Berichtsdatum	Geburtsdatum
Michael Perlitschke	ISJVN2	22.08.2022	16.02.1964



Ihr Testergebnis

Sie befinden sich in einem guten Bereich!

- **<11ng/ml Kritisch niedriger Vitamin-D-Spiegel**
- **11-30ng/ml Langfristiger Vitamin-D-Mangel**
- **31-40ng/ml Ausreichende Vitamin-D-Versorgung**
- **41-60ng/ml Gute & präventive Vitamin-D-Versorgung**
- **61-90ng/ml Sehr gute Vitamin-D-Versorgung**
- **91-150ng/ml Übermäßige Vitamin-D-Versorgung**
- **>150ng/ml Potentielle Vitamin-D-Vergiftung**

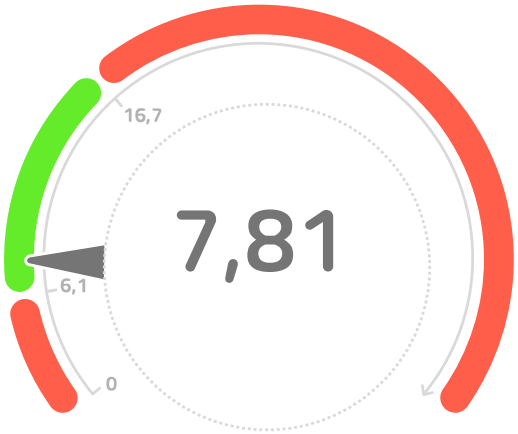
Ihr individueller Ergebnisbericht

Bewertung

Wir haben eine Vitamin-D-Konzentration (25(OH)D3) **von 47.42 ng/ml** in Ihrer Blutprobe gemessen: "ng/ml" bedeutet Nanogramm pro Milliliter. (Manchmal werden Vitamin D-Konzentrationen auch als Mikrogramm pro Liter oder nMol/l angegeben. Die Umrechnung ist: 1 ng/ml = 1 Mikrogramm pro Liter = 2,5 nMol/l.)

Wie Sie der Tabelle entnehmen können, impliziert dieser Wert - nach Ansicht der Orthomolekularen Medizin - dass Ihr Vitamin D-Spiegel sehr gut ist. Sie sollten versuchen, diesen Wert im Bereich von 40-90 ng/ml zu halten.

*Bitte beachten Sie, dass sich die angegebenen Referenzwerte auf Erwachsene beziehen. Der cerascreen® Test kann und will eine ärztliche Konsultation und Beratung nicht ersetzen. Das Dokument wurde automatisch erstellt und ist ohne Unterschrift gültig.



Ihr Vitamin-D-Stoffwechsel

Ihr Verhältnis von 25(OH)D3 zu 24,25(OH)2D3 beträgt: 7,81

- <6,1 Schneller Vitamin-D-Stoffwechsel
- 6,1-16,7 Ausgeglichener Vitamin-D-Stoffwechsel
- >16,7 Langsamer Vitamin-D-Stoffwechsel

Bewertung

Das Verhältnis von 25(OH)D3 zu 24,25(OH)2D3 gibt Aufschluss über die Verstoffwechselung von Vitamin D im Körper. 24,25(OH)2D3 ist das Produkt des 25(OH)D3-Abbaus durch ein körpereigenes Protein. Das Verhältnis dient als Indikator für den abbauenden Vitamin-D-Stoffwechsel.

Ist das Verhältnis kleiner als 6,1, wird aktives Vitamin D besonders schnell abgebaut. Befindet sich das Verhältnis zwischen 6,1 – 16,7, ist der Abbau ausgeglichen. Bei Werten größer als 16,7 wird Vitamin D langsam abgebaut. In seltenen Fällen existiert eine Mutation des Vitamin D abbauenden Proteins. In diesen Fällen ist das Verhältnis außerordentlich groß (>80).

Studien deuten darauf hin, dass das Verhältnis von 25(OH)D3 zu 24,25(OH)2D3 zeigen kann, ob Vitamin D aus Nahrungsergänzungsmitteln im Körper schneller oder langsamer abgebaut wird.

Vitamin-D-Spiegel optimieren

Ihr aktueller Vitamin D-Spiegel von 47.42 ng/ml ist ausreichend. Um dieses Niveau zu halten, sollten Sie eine tägliche Erhaltungsdosis von 2.000 IE einnehmen. Warum? Die Aufnahme von Vitamin D über die Nahrung ist unzureichend. Folglich wäre das von der Haut synthetisierte Vitamin D die einzige Quelle für Ihre Vitamin-D-Aufnahme, die aus den folgenden Gründen nicht ausreicht: - zu niedriger UV-Index - Verwendung von

Sonnencreme - zu viel Zeit drinnen verbracht.

Diese 2.000 IE können durch verschiedene Vitaminpräparate aufgenommen werden. Vor allem Vitamin-D-Präparate in Tropfenform sind leicht zu dosieren.



Ein optimaler Vitamin-D-Spiegel ist wichtig für:

Die Stärkung Ihres Immunsystems:

Vitamin D fördert die Produktion von körpereigenen Abwehrstoffen.

Ihr Nervensystem:

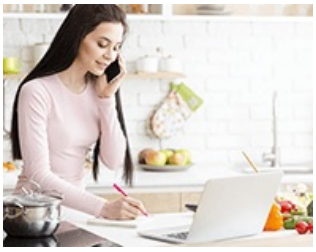
Eine nicht ausreichende Vitamin-D-Versorgung beeinflusst Erkrankungen wie Alzheimer, Parkinson, multiple Sklerose, Depressionen, Schizophrenie und Autismus.

Die Funktion Ihres Herzmuskels:

Das Risiko für Herz- und Hirninfarkte ist bei niedriger Vitamin-D-Konzentration (unter 15 ng/ml) um 200% erhöht im Vergleich zu Menschen mit einer Vitamin-D-Konzentration von über 30 ng/ml.

Darauf sollten Sie bei der Wahl Ihrer Vitamin-D-Quelle achten

Vitamin-D-Quellen unterscheiden sich erheblich in ihrer Bioverfügbarkeit für den Körper. Damit der Vitamin-D-Spiegel optimiert werden kann, ist daher nicht nur die Menge des zugeführten Vitamins sondern auch die chemische Form entscheidend: Vitamin D sollte in einem Supplement in aktiver Form vorliegen, da es so vom Körper schneller und besser aufgenommen werden kann. Die aktive Form von Vitamin D3 ist das Cholecalciferol. Dem Nahrungsergänzungsmittel sollten nur Stoffe zugesetzt werden, die seine Aufnahme im menschlichen Körper positiv beeinflussen. Bei fettlöslichen Vitaminen (Vitamin A, D, E, K) hilft die Beimischung von Fett.



Haben Sie noch Fragen?

Vereinbaren Sie noch heute Ihren persönlichen kostenfreien Wunschtermin. Unsere Ernährungswissenschaftler*innen melden sich telefonisch bei Ihnen und unterstützen Sie bei der Produktauswahl (Tests, Nahrungsergänzung, Coachings) oder bei Fragen rund um Ihren Test. Sie erhalten einfache und praxisorientierte Antworten passend zu Ihren Fragen und Bedürfnissen.

Jetzt buchen



Ihre Meinung zählt!

Liebe Kund*innen,
wir von cerascreen® möchten gemeinsam mit Ihnen bestmöglich Ihre Gesundheit schützen. Um Sie weiterhin kompetent zu betreuen und um spezifischer auf Ihre Wünsche und besonders auf Ihre Gesundheit eingehen zu können, freuen wir uns über Ihr Feedback. Vielen Dank im Voraus für Ihre Anregungen!

Hier zur Umfrage!

Please enable javascript

Wenn Sie noch Fragen zu Ihrem Ergebnis haben, dann zögern Sie bitte nicht, uns zu kontaktieren.

+49 (0) 385 393 632 22
(Mo.- Fr. 10:00 - 16:00 Uhr)
oder per Mail über:
help.cerascreen.de

Wir lassen Sie mit Ihrem Ergebnis nicht allein und unterstützen Sie auf Ihrem Weg in ein beschwerdefreies Leben.
Ihr cerascreen Team