Vitamin D Test

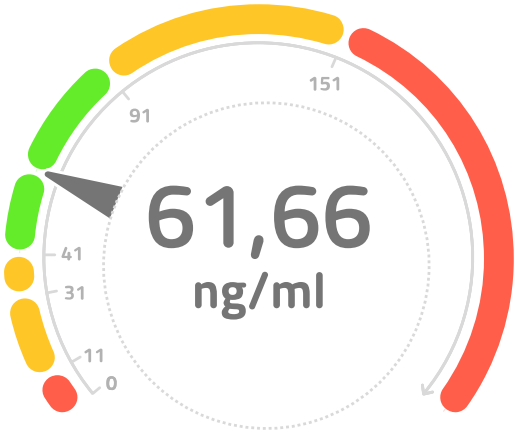
TESTERGEBNIS

cerascreen®

Testergebnis
Vitamin D

Name	Test-ID	Berichtsdatum	Geburtsdatum
Michael Perlitschke	WEG73B	06.03.2023	16.02.1964

Ihre Probe wurde im medizinischen Fachlabor Masdiag ausgewertet.



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

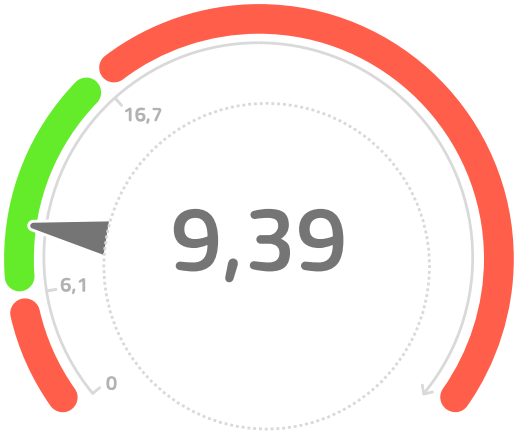
Bewertung

Wir haben eine Vitamin-D-Konzentration (25(OH)D3) **von 61.66 ng/ml** in Ihrer Blutprobe gemessen: "ng/ml" bedeutet Nanogramm pro Milliliter. (Manchmal werden Vitamin D-Konzentrationen auch als Mikrogramm pro Liter (mg/l) oder Nanomol pro Liter (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: 9,39

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

Bewertung

Neben Ihrem 25-(OH)-D-Wert erhalten Sie im Test Informationen zu Ihrem persönlichen Vitamin-D-Stoffwechsel. Genau gesagt stellt das Labor das Verhältnis zweier unterschiedlicher Formen von Vitamin D fest: 25-(OH)-D3 und 24,25-(OH)-D3. Das Verhältnis lässt Aussagen darüber zu, wie schnell Ihr Körper Vitamin D abbaut.

Ein schneller Vitamin-D-Stoffwechsel bedeutet: Der Körper baut auch das Vitamin D aus Nahrungsergänzungsmitteln im Körper schneller ab. Das könnte zur Folge haben, dass Menschen mit einem solchen schnellen Stoffwechsel auch eine höhere Dosis von Vitamin-D-Präparaten bräuchten, um Ihre Blutwerte zu erhöhen.

Im Umkehrschluss fällt es Menschen mit langsamem Vitamin-D-Stoffwechsel vermutlich einfacher, Ihre Vitamin-D-Werte mit Nahrungsergänzungsmitteln zu erhöhen.

Ist das Verhältnis kleiner als 6,1, wird aktives Vitamin D besonders schnell abgebaut. Befindet sich das Verhältnis zwischen 6,1 und 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).



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, Depression, Schizophrenie und Autismus.

Die Funktion Ihres Herzmuskels:

Das Risiko für Herz- und Hirninfarkte ist bei niedrigen Vitamin-D-Konzentration (unter 20 ng/ml) um 200 % erhöht im Vergleich zu Menschen mit einer Vitamin-D-Konzentration von über 20 ng/ml.

Tipps zur Supplementierung von Vitamin D

Achten Sie beim Kauf eines Präparates besonders auf die chemische Form, in der das Vitamin D vorliegt. Es sollte in der aktiven Form, also als Cholecalciferol, vorliegen. So kann es vom Körper schneller und besser aufgenommen werden und seine optimale Wirkung erzielen. Darüber hinaus sollten so wenig wie möglich andere Inhaltsstoffe enthalten sein, damit das Vitamin in seiner Wirkung nicht beeinträchtigt wird und von vielen Personengruppen genutzt werden kann. Die Inhaltsstoffe sollten am besten laktosefrei, glutenfrei, vegetarisch und vegan sein. 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 in Form von Ölen. Ein geschmacksneutrales Präparat ist zu bevorzugen und es sollten im besten Fall keine Aromastoffe enthalten. Auch ist eine Herstellung ohne gentechnische Verfahren und starke Verarbeitung zu empfehlen.



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!

Häufig gestellte Fragen

Ist eine zusätzliche Vitamin K Aufnahme sinnvoll?

Die Studienlage zur zusätzlichen Einnahme von Vitamin K ist noch nicht eindeutig. Wenn Sie zusätzlich zu Vitamin D auch Vitamin K einnehmen möchten, dann wählen Sie eine geringe Dosis. Bitte beachten Sie, dass eine Vitamin-K-Einnahme zu einer ungewollten Blutverdickung führen kann. Wenn Sie Blutverdünner einnehmen, verzichten Sie bitte auf die Einnahme von Vitamin K. Darüber hinaus kommt Vitamin K auf natürliche Weise bereits in vielen Lebensmitteln vor. **Weitere Informationen zur Einnahme von Vitamin K finden Sie hier.**

Wann sollte ich Vitamin D einnehmen?

Eine direkte Vitamin-D-Einnahme ist aus ärztlicher Sicht spätestens anzuraten, wenn der Vitamin-D-Spiegel unter 20 ng/ml sinkt. Manche Körperfunktionen sind bereits bei Werten unter 30 ng/ml beeinträchtigt. Als gute Versorgung gilt ein Bereich von 30-50 ng/ml. Um Ihren Spiegel konstant zu halten, ist eine Aufnahme von 800 IE Vitamin D pro Tag erforderlich.

Habe ich ein erhöhtes Risiko an einem Mangel zu erkranken?

Da Vitamin D nur in sehr geringem Umfang in Lebensmittel zu finden ist, muss es durch Sonneneinstrahlung auf die Haut durch den Körper selbst gebildet werden. Einige Faktoren beeinflussen die körpereigene Bildung, wie zum Beispiel: Pigmentierung der Haut, zunehmendes Alter, Stärke der UV-Strahlen oder Sonnencreme.**Dies sind die Risikogruppen für einen Mangel.**

Welche Funktionen hat Vitamin D im Körper?

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, Depression, Schizophrenie und Autismus. - Die Funktion Ihres Herzmuskels: Das Risiko für Herz- und Hirninfarkte ist bei niedriger Vitamin-D-Konzentration (unter 20 ng/ml) um 200 % erhöht im Vergleich zu Menschen mit einer Vitamin-D-Konzentration von über 20 ng/ml. - Die Leistungsfähigkeit Ihrer Muskeln: Ein Mangel an Vitamin D führt zur Reduktion der Sprungkraft, Maximalkraft und Schnellkraft.

Wie wirkt sich Vitamin D auf meine Gesundheit aus?

Vitamin D spielt bei einer Vielzahl von Körperfunktionen eine wichtige Rolle. Tatsächlich ist Vitamin D kein Vitamin, sondern ein Hormon, was die Vielzahl seiner steuernden Funktionen erklärt. Unter anderem wirkt sich Vitamin D auf folgende Bereiche aus: Muskulatur, Knochenbau, Nervensystem, Immunsystem, Haut und Haare, Herz-Kreislaufsystem, Gehirnstoffwechsel und Schlafqualität.**Hier erfahren Sie weiteres zur Wirkung von Vitamin D.**

Wie wird Vitamin D gebildet?

Vitamin D kann in der Haut durch direkte Sonneneinstrahlung (UVB-Strahlung) aus Cholesterin gebildet werden. Die Speicherform von Vitamin D (25-OH-D) wird dann in der Muskulatur und im Fettgewebe gespeichert. Da nur wenige Lebensmittel Vitamin D enthalten, decken wir nur etwa 10-20 % des Tagesbedarfs durch die Ernährung.

Empfiehlt sich ein Solariumbesuch, um den Vitamin D-Spiegel zu verbessern?

Nein, Solariumbesuche erhöhen das Risiko für Hautkrebs und werden deshalb vom Bundesamt für Strahlenschutz nicht empfohlen. **Ob für Sie eine Einnahme von Präparaten sinnvoll ist, erfahren Sie hier.**

Wie kann das Sonnenbaden gesund gestaltet werden?

Ein Sonnenbaden ohne UV-Schutz wird aufgrund des krebserregenden Potentials nicht empfohlen. Nutzen Sie daher stets Sonnenschutz! Um einem langfristigen Mangel trotzdem vorzubeugen und einen gesunden Vitamin-D-Spiegel aufrecht zu erhalten, wird von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) zu einer Erhaltungsdosis von 800 IE (20 µg) Nahrungsergänzungsmittel pro Tag geraten.**Diese Lebensmittel enthalten Vitamin D.**

Was sind die Symptome eines Vitamin-D-Mangels?

Die Symptome eines Mangels zeigen sich häufig sehr spät oder lassen sich nur schwer dem Fehlen von Vitamin D zuordnen. Zu den Symptomen zählen unter anderem: Müdigkeit, Kopfschmerzen und Muskelschwäche. **Weitere Symptome eines Mangels finden Sie hier.**

Kann Sonnenschutz zu Vitamin D-Mangel beitragen?

Um die Produktion von Vitamin D anzuregen, benötigt der Körper UVB-Strahlen. Daher stammt auch sein umgangssprachlicher Name 'Sonnenvitamin'. Diese Strahlen sind jedoch auch der Auslöser für Hautalterung und -krebs. Da Sonnencreme nie 100 % des Körpers abdeckt, gelangen immer auch UVB-Strahlen auf die Haut. So wird die Produktion des Vitamin Ds trotzdem angeregt[^24]. Sonnenschutz geht immer vor - der Vitamin D-Status kann schnell und einfach jederzeit kontrolliert werden. Im Falle eines Mangels kann dieser leicht durch ein Präparat ausgeglichen werden.

Kann ich Vitamin D auch überdosieren?

Überdosierungen sind nicht durch die Eigensynthese in der Sonne, sondern nur durch eine zu hohe Zufuhr an Nahrungsergänzungsmitteln möglich. Daher ist es wichtig, immer zuerst den Vitamin D-Status per Bluttest zu überprüfen, bevor ein Präparat eingenommen wird. Da Vitamin D zu den fettlöslichen Vitaminen gehört, wird es nicht über den Urin ausgeschieden, sondern im Gewebe gespeichert. Wenn Sie schon ausreichend versorgt sind und dennoch langfristig ein hochdosiertes Präparat einnehmen, kann es zu einer Überdosierung kommen[^25]. Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) hat für Vitamin D bei einer langfristigen Einnahme den Höchstwert (tolerable upper intake level) von 100 µg pro Tag bestimmt. Bei gelegentlichem Verzehr höherer Dosen sieht die EFSA keine Gefahr[^26].

Reicht die Sonnenstrahlung in Deutschland aus, um meinen Vitamin D-Spiegel aufrechtzuerhalten?

Für Erwachsene in Deutschland reicht es für etwa 6 Monate (Sommerzeit) aus, jeden Tag etwa 5 bis 25 Minuten in der Sonne zu sein, um den Vitamin D-Spiegel aufrechtzuerhalten. Diese Zeit ist abhängig vom Hauttyp und der Jahreszeit. Es empfiehlt sich, täglich etwa ein Viertel der Körperoberfläche, also z.B. Gesicht, Hände, Teile von Armen und Beinen, in der Mittagszeit der Sonne auszusetzen. In den Wintermonaten reicht die Sonneneinstrahlung nicht mehr aus. Hier kann auf ein Nahrungsergänzungsmittel zurückgegriffen werden[^16].



Gesundheit durch Wissenschaft. Dafür stehen wir und unsere Partnerlabore.

Dr. Wilfried Blum - Wissenschaftliche Leitung bei cerascreen®

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

+49 (0) 32221851990
(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