



## Vitalstoff-Check



Trotz des überreichen Nahrungsangebotes kann es bei Aufnahmestörungen und besonderen Ernährungsgewohnheiten zu **Mangelzuständen von Mineralstoffen und Vitaminen** kommen.

### Viele Senioren leiden unter Vitaminmangel!

Gerade im Alter ist eine ausreichende Vitaminzufuhr wichtig. Nach neueren Forschungsergebnissen ist eine der wesentlichen Ursachen für den Vitaminmangel im Alter eine Magenschleimhautentzündung. Daraus resultiert oft eine verringerte Magensaftproduktion.

Unser Körper kann dann wasserlösliche Vitamine, z. B. die B-Vitamine, insbesondere B12, nicht mehr ausreichend aufnehmen. Auch nach Infektionen, die die Aufnahme aus dem Magen-Darm-Kanal beeinträchtigen oder nach Magenoperationen, kann es zu einem Vitaminmangel kommen. Als Folge können Demenz oder Arteriosklerose auftreten. Auch Blutarmut, Thrombosen und Sensibilitätsstörungen sind mögliche Folgen. Meist sind die ersten Krankheitssymptome erst nach jahrelanger Mangelernährung zu beobachten.

Forscher gehen davon aus, dass 60 % aller Deutschen über 65 Jahre z. B. einen Mangel an Vitamin B12 aufweisen. Ob dies für Sie zutrifft, können Sie durch eine Blutuntersuchung feststellen lassen. Ist der Mangel erkannt, kann dieser durch entsprechende Vitamingaben (Nahrungsergänzung) beseitigt werden.

Die einzelnen Bestimmungen von Vitaminen bzw. Spurenelementen erhalten Sie für:

■ Vitamin A	20,98 €	■ Vitamin D (25-OH)	27,98 €
■ Vitamin B1	33,22 €	■ Vitamin E	20,98 €
■ Vitamin B2	33,22 €	■ Magnesium	2,33 €
■ Vitamin B6	33,22 €	■ Kupfer (Serum)	2,33 €
■ Vitamin B12	14,57 €	■ Selen	23,90 €
■ Folsäure	14,57 €	■ Zink	5,25 €
■ Vitamin C	20,98 €		

Hinzu kommen die ärztlichen Gebühren für die Beratung/Befundinterpretation und die Blutentnahme.



## Welche Wirkung bzw. Bedeutung haben die einzelnen Vitamine und Spurenelemente und welche Mangelerscheinungen können sie verursachen?

	Wirkung / Bedeutung	Mangel
Folsäure	Wichtig für die Bildung von Körpergewebe und Blut. Mindert das Arteriosklerose-Risiko.	Anämie (Blutarmut mit Gerinnungsstörung)
Kupfer	Wichtig für die Zellatmung und den Aufbau von Blut. Kupfer aktiviert ein lebenswichtiges Enzym, das die Lebensdauer von Körperzellen bestimmt.	Verschlechterung der Eisenaufnahme, Verringerung der Blutbildung, Pigmentbildungsstörung, Haarausfall
Magnesium	Lebensnotwendiges Elektrolyt, das unter anderem für die normale Muskelfunktion notwendig ist.	Erhöhte Erregbarkeit der Muskeln mit Zuckungen, Zittern und Krämpfen und Herzjagen sind die auffälligsten Symptome eines Magnesiummangels.
Selen	Stimulierung des Immunsystems, Schutzwirkung gegen Tumore (Antioxidans) zusammen mit Vitamin E, Virusabwehr	gehäufte Infekte
Vitamin A	Schutzwirkung gegen Tumore (Lunge, Blase), Aufbau und Resistenz von Haut und Schleimhaut, Wachstum und normale Entwicklung	abnorme Hauttrockenheit, Sekretionseinschränkungen der Schweiß-, Tränen-, Talg- und Magendrüsen, Gewichtsabnahme, erhöhte Infektionsanfälligkeit, verminderte Fähigkeit zum Dämmerungssehen, Nachtblindheit, gesteigerte Blendempfindlichkeit
Vitamin B1	Nervenstoffwechsel	Appetitlosigkeit, Erbrechen, Müdigkeit, Depression, Missempfindungen, Lähmung
Vitamin B2	Wachstum, Enzyme	Entzündung von Schleim- und Bindehaut



	Wirkung / Bedeutung	Mangel
Vitamin B6	Enzyme	Müdigkeit, Depression, Nervensystem
Vitamin B12	Blutbildung, Co-Enzym (Enzymhilfsstoff)	perniziöse Anämie (Blutarmut)
Vitamin C	Verminderung der Nitrosaminbildung, Entgiftung, Eisenstoffwechsel, Kollagen-, Aminosäuresynthese	erhöhte Gefäßdurchlässigkeit mit Blutungen (Skorbut; selten)
Vitamin D (25-OH)	Schützt vor Krebs, spielt eine wesentliche Rolle zur Vorbeugung gegen Alterungsvorgänge	Führt zu Rachitis bei Kindern, Osteomalzie – auch Rachitis der Erwachsenen genannt – und Osteoporose
Vitamin E (Tocopherol)	Schutzwirkung gegen Tumore (Darm, Brust) zusammen mit Selen (Antioxidans, entzündungshemmend)	Muskelschwäche, neurodegenerative Veränderungen
Zink	Entscheidend für den Aufbau von Körpereiweiß. Stärkt Immunsystem und baut Hormone auf, regelt innere Power und Potenz. Wunderwaffe gegen Hautkrankheiten (Ekzeme, Neurodermitis). Wichtig für die Neubildung von Haar, Finger- und Fußnägeln.	Abwehrschwäche, Hodenatrophie, Hautveränderungen, Wachstumsverminderung, Schwächezustände

Bei der Bestimmung von Vitamin B12 und/oder Folsäure wird nur einmal der Betrag von 14,57 € berechnet, unabhängig davon, ob nur ein Vitamin oder beide bestimmt werden.