



INSTITUT FÜR ANGEWANDTE BIOCHEMIE AG

Wie funktioniert der Vitamin D3-Test?

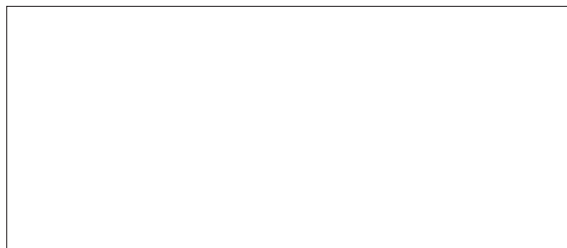
Schwankungen der Vitamin D3-Konzentration über das Jahr sind ganz natürlich. Wenn Sie Ihre Vitamin D3-Versorgung optimieren möchten, sollte der Vitamin D3-Spiegel mehrmals im Jahr überprüft werden. Lassen Sie ganz einfach den Test von Ihrem Arzt, Apotheker oder Therapeuten bestimmen.

Für die Vitamin D3-Analyse ist ein kleiner Stich in die Fingerbeere erforderlich oder eine Entnahme mit einem speziellen Kapillarblutsystem TAP Blood® Collection Device. Lesen Sie bitte die Anleitung, die dem Testkit beiliegt, genau durch. Personen mit Blutungsneigung oder mit blutverdünnender Behandlung sollten ihren Arzt vor der Durchführung des Vitamin D3-Tests fragen.

Mit unserem Testkit kann der Test sogar bequem zuhause durchgeführt werden. Nach etwa einer Woche erhalten Sie von uns einen ausführlichen Bericht zu Ihren persönlichen Messwerten und eine Empfehlung für eine individuell abgestimmte Mikronährstoffmischung.



Lassen Sie sich beraten – wir sind gerne für Sie da:



IABC AG, Esslenstrasse 3, 8280 Kreuzlingen, Schweiz Tel. +41 (0) 71 666 83 80, Fax +41 (0) 71 666 83 81 info@iabc.ch, www.iabc.ch

S550120 IABC Themenfolder - Vitamin D3 (im Kapillarblut) - V01 DE 06.2020



INSTITUT FÜR ANGEWANDTE BIOCHEMIE AG

Wichtig für die Immunabwehr,
das Wohlbefinden und zur
Krebsprävention

Vitamin D3

Bestimmung von Vitamin D3
im Kapillarblut



Was ist Vitamin D3?

Vitamin D3 (Cholecalciferol) ist streng genommen kein Vitamin, sondern die Vorstufe eines Hormons, das in der Haut durch ultraviolettes Licht gebildet wird. Zu rund 80 Prozent entwickelt es sich es durch die Einwirkung von UV-B-Strahlen aus dem Sonnenlicht. Es ist unter anderem entscheidend für den Calcium-Spiegel im Blut bzw. für den Knochenaufbau.

Vitamin D3 – das Sonnenvitamin

Vor allem im Winter, wenn die Sonnenstunden rar sind, produziert der Körper nur unzureichend Vitamin D3. Kleidungsstücke, trübes Wetter und Sonnenschutz verhindern die Bildung. Nahrungsmittel mit einem hohen Gehalt an Vitamin D3 gibt es leider nur wenige, der Bedarf kann deshalb nicht über die Nahrung gedeckt werden. Lieferanten für Vitamin D3 sind beispielsweise Hering, Aal, Lachs, Champignons, Eier und Käse. Es müsste aber eine enorme Menge dieser Lebensmittel verzehrt werden, um den Tagesbedarf zu erreichen.

Wann wird der Vitamin D3-Test empfohlen?

Gemessen an den Empfehlungen des Bundesamtes für Gesundheit (2014) haben viele Menschen einen Vitamin D3-Mangel – insbesondere im Winter. Weil sich das mit normaler Ernährung nicht beheben lässt, macht es Sinn, den eigenen Bedarf mit dem Vitamin D3-Test schnell und einfach abzuklären.

Die Supplementation mit Vitamin D3 wird besonders empfohlen bei:

- Müdigkeit, Antriebslosigkeit
- Konzentrationsproblemen, verlangsamtem Denken
- Schlechter Laune, Gereiztheit, depressiven Verstimmungen
- Schlafstörungen, Nervosität
- Rachitis
- Erhöhter Infektanfälligkeit

