

---

Subject: Nährstoff- Unverträglichkeits-Selbsttests sinnvoll?  
Posted by [REMOLAN](#) on Mon, 09 Aug 2021 13:47:42 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo allerseits,

nachdem über den Hausarzt wie so oft einige Nährstoff/Blut-Werte nicht ohne "guten Grund" untersucht werden, will ich auf anderem Wege gewisse Parameter untersuchen lassen, weil ich einerseits gewisse Mangelsymptome habe und andererseits durch viel Sport ohnehin besondere Bedürfnisse habe.

Was haltet ihr von Selbsttests mittels

- 1) Haaranalysen (Vitamine, Aminosäuren, Mineralstoffe, Schwermetallbelastung) oder
  - 2) Bluttests zum Einschicken (Unverträglichkeiten, Vitamine, Fettsäuren, Aminosäuren)
- beispielsweise von Cerascreen ...?

Sind die aussagekräftig, oder ist da viel Unfug dabei der einem kaum weiter hilft, Mängel oder Toxizität zu erkennen?

LG Remolan

---