
Subject: Vitalstoffmessungen sinnvoll?

Posted by [Glatze94](#) on Thu, 20 Oct 2016 21:56:30 GMT

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

Hallo,

kurze Frage. Ist es sinnvoll eine Vitalstoffmessung einmalig beim Arzt durchzuführen, völlig unabhängig vom Haarausfall.

Oder sind die Daten die da raus kommen nicht verwertbar, da diese Werte ständig schwanken?

Danke für die Hilfe

Subject: Aw: Vitalstoffmessungen sinnvoll?

Posted by [nasenbär](#) on Wed, 26 Oct 2016 12:10:09 GMT

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

eine komplette Vitalstoffmessung ist ziemlich teuer und nicht unbedingt notwendig. Bei einem Mangel treten oft Symptome auf, die auf den Mangel hindeuten und denen kann man entgegen wirken.

Wenn du stattdessen mal nachrechnest, was du so isst und welche Nährstoffe du dadurch aufnimmst, kann dir das schon einmal einen Überblick verschaffen, was fehlen müsste und was ausreichend vorhanden ist.

Was Vitamine angeht, kannst du wasserlösliche Vitamine supplementieren, die überschüssigen Vitamine würde der Körper wieder ausscheiden. Für Fettlösliche Vitamine ist das schon etwas schwieriger.

Generell gibt es mittlerweile einige Präparate, die nur einen Teil der Tagesdosis abdecken. So umgeht man einen starken Mangel und hat keine Probleme mit einer Überdosierung

Subject: Aw: Vitalstoffmessungen sinnvoll?

Posted by [jannista](#) on Wed, 28 Dec 2016 13:32:32 GMT

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

Ich würde es nicht nicht gemacht haben wollen, wenn du weißt was ich meine.

Bei meinen letzten (und bislang auch einzigen) Messungen, stellte sich vor ungefähr einem halben Jahr ein erheblicher Mangel an Omega 3 Fettsäuren bei mir heraus. Das hatte zum Teil wahnsinnige Folgen, wie ich später nachlesen durfte

<https://www.vitaminexpress.org/de/omega-3> Inzwischen nehme ich Omega 3 regelmäßig als NEM zu mir und möchte es auch nicht mehr missen. Zu wissen, dass ich aktiv gegen altersbedingte Zellschädigungen nicht nur auf dem Kopp etwas unternehme, hilft mir schon sehr dabei zufrieden durchs Leben zu gehen.

Würde einfach mal eine Vitalstoffmessung veranlassen und schauen was bei DIR so

rauskommt. Ist bei jedem naturgemäß anders. Gut das es heute viele Lösungen gibt.

Subject: Aw: Vitalstoffmessungen sinnvoll?

Posted by [Edward](#) on Tue, 21 Feb 2017 15:33:17 GMT

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

Hallo,

ich habe letztes Jahr im Rahmen eines Anti Aging Checkups eine Messung verschiedener Laborwerte machen lassen. Dabei wurden auch Vitalstoffe wie zum Beispiel der Vitamin D Wert gemessen. Ich finde eine solche Messung nützlich weil man dann ggf. NEMs nicht einfach blind einnehmen muss, sondern ein klares Bild hat ob ein Mangel an bestimmten Stoffen vorhanden ist oder nicht. Der Haken an der Sache sind im Wesentlichen die Kosten, vor allem wenn man die Messung regelmäßig durchführen möchte.

Viele Grüße,
Edward

Subject: Aw: Vitalstoffmessungen sinnvoll?

Posted by [pilos](#) on Tue, 21 Feb 2017 16:38:01 GMT

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

kann man sich schenken

und mit vit d sind alle unterversorgt, muss man gar nicht messen

Subject: Aw: Vitalstoffmessungen sinnvoll?

Posted by [pacey123](#) on Tue, 21 Feb 2017 17:45:27 GMT

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

pilos schrieb am Tue, 21 February 2017 17:38

kann man sich schenken

und mit vit d sind alle unterversorgt, muss man gar nicht messen

Ist es dann sinnvoll Vitamin D zu supplementieren PiloS? Wenn ja, wieviel würdest du empfehlen?

Subject: Aw: Vitalstoffmessungen sinnvoll?
Posted by [HenryMiller](#) on Wed, 22 Feb 2017 11:25:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vitamin D würde ich als fettlösliches Vitamin auf jeden fall als ÖL empfehlen, dazu vit K damit du nicht "verknöchelst".

Kannst Dir ordentlich reinschaufeln, wenn du nicht am Äquator wohnst bist du eh unterversorgt!

Ich nehme das Präparat und bin zufrieden:

Dr. Jacob's Vitamin D3K2 Öl auf Sonnenblumenöl-Basis

Subject: Aw: Vitalstoffmessungen sinnvoll?
Posted by [Pandemonium](#) on Wed, 22 Feb 2017 12:13:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Habe mir kürzlich das bei Amazon bestellt (Tropfen):

Vitamin D3 1000 I.E - 25 µg. Pflanzlich und flüssig in hochwertigem MCT Öl aus Kokos

Subject: Aw: Vitalstoffmessungen sinnvoll?
Posted by [Edward](#) on Wed, 22 Feb 2017 13:07:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bei meinen Laboruntersuchungen wurde ein Vitamin D Blutspiegel von 22.4 ng/ml ergeben. Als Referenzbereich wird in meinem Bericht ein Wert von 30 - 70 ng/ml angegeben. Ich war also deutlich unter der unteren Schwelle.

Um diesen Mangel aufzufüllen hat mir mein Arzt ein Vitamin D Präparat mit 10.000 IE pro Kapsel empfohlen. Da der Körper Vitamin D speichern kann, reichte bei mir eine Kapsel alle 5 Tage. Damit der Körper das Vitamin D besser aufnehmen kann, wurde mir zusätzlich die Einnahme von Magnesium empfohlen. Vitamin D entweder zusammen mit etwas Öl oder gleich als in Öl gelöst zu sich zu nehmen ist bestimmt eine gute Idee.

Subject: Aw: Vitalstoffmessungen sinnvoll?
Posted by [Faraday](#) on Wed, 22 Feb 2017 16:21:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Was das Vitamin D betrifft, so genügt in der Regel eine Messung des 25(OH)D-Serumspiegels pro Jahr und zwar vorzugsweise im März eines Jahres.

Subject: Aw: Vitalstoffmessungen sinnvoll?
Posted by [HenryMiller](#) on Wed, 22 Feb 2017 16:31:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nehmt einfach viel, das kann man eh nicht wirklich überdosieren.

Vor allem im Winter ist das wichtig, ich persönlich merke es wenn ich das längere Zeit nicht suplementiere

Subject: Aw: Vitalstoffmessungen sinnvoll?
Posted by [Faraday](#) on Wed, 22 Feb 2017 17:19:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zu hohe Dosen von Vitamin D (Colecalciferol) können zum Beispiel den Nieren schaden. Deshalb sollte man mit Hochdosispräparaten sehr vorsichtig sein und sie nur unter ärztlicher Überwachung einnehmen. Die Nierenfunktion kann sehr gut mit den drei Labor-Werten Kreatinin, Cystatin C, und Harnstoff überprüft werden. Falls auch nur einer dieser drei Messwerte während einer Hochdosis-Therapie mit Vitamin D deutlich ansteigt, muss die Dosis reduziert werden. Gerade ältere Menschen, bei denen die Nierenfunktion oft bereits deutlich eingeschränkt ist, sollten zu hohe Dosen von Vitamin D unbedingt vermeiden.
