

---

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

---

---

Subject: Aw: Nährstoff- Unverträglichkeits-Selbsttests sinnvoll?  
Posted by [pilos](#) on Tue, 10 Aug 2021 08:40:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

REMOLAN schrieb am Mon, 09 August 2021 16:47 oder ist da viel Unfug dabei der einem kaum weiter hilft

genau so ist es

---

---

Subject: Aw: Nährstoff- Unverträglichkeits-Selbsttests sinnvoll?  
Posted by [REMOLAN](#) on Tue, 10 Aug 2021 12:25:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Tue, 10 August 2021 10:40REMOLAN schrieb am Mon, 09 August 2021 16:47  
oder ist da viel Unfug dabei der einem kaum weiter hilft  
genau so ist es

Wie so oft^^

Und wenn ich jetzt zB (weil ich Sportler bin) einen Test auf Aminosäuren mache, um raus zu

finden ob ich genug von der einen oder anderen AS habe- ist dem Ergebnis dann zu trauen?

---