

Naam  
Sample

Voorbeeld  
123456789

Datum

juli 2021



## Eisen Bluttest

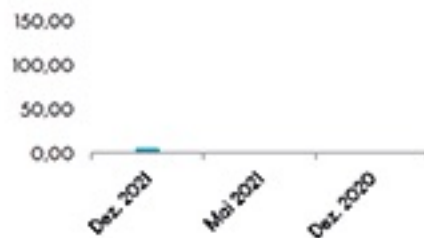


### IHR ERGEBNIS

Das Ergebnis deiner Untersuchung ist 5  $\mu\text{g}/\text{dl}$ .

Ein Eisenwert von weniger als 33  $\mu\text{g}/\text{dl}$  ist niedrig. Im optimalen Fall liegt dieser Wert zwischen 33 und 193  $\mu\text{g}/\text{dl}$ . Ein Mangel wird in vielen Fällen durch einen Mangel an Eisen in der Ernährung verursacht. Eine Verbesserung ist möglich, indem du deine Ernährung umstellst. Am Ende dieses Berichts findest du eine Reihe von Ratschlägen, die dir helfen können, deinen Eisenspiegel zu erhöhen. Niedrige Eisenwerte sind nicht unbedingt ein Risiko. Ein Teil des körpereigenen Eisenvorrats wird an Ferritin gebunden und gespeichert. Dieser Vorrat kann verwendet werden, wenn der Eisenspiegel niedrig ist. Daher ist es sinnvoll, den Ferritinspiegel überprüfen zu lassen.

Ergebnis 5  $\mu\text{g}/\text{dl}$ .



## Magnesium Bluttest

Magnesium ist ein Mineral, das für die Energieproduktion und den Aufbau von Muskel- und Knochenzellen wichtig ist. Darüber hinaus spielt Magnesium eine Rolle bei der Übertragung von Impulsen im zentralen Nervensystem. Magnesium ist also wichtig für die Funktion der Muskeln. Etwa 90% unseres Magnesiumvorrats befindet sich in den Muskeln und Knochen. Der Rest zirkuliert im Blut. Mit einer abwechslungsreichen Ernährung nimmt der Körper normalerweise genug Magnesium auf. Mangelerscheinungen treten bei Menschen mit gestörter Absorption auf.



### IHR ERGEBNIS

Das Ergebnis deiner Untersuchung ist 1,2 mmol/l.

Ein Magnesiumspiegel von mehr als 1,1 mmol/l ist leicht erhöht. In den meisten Fällen ist ein leichter Anstieg auf normale Schwankungen im Hormonhaushalt zurückzuführen und ist kein Hinweis auf ein gesundheitliches Problem.

Ergebnis 1,2 mmol/l

