

## Unsere Spurenelemente & Vitamine Profile

Zur Untersuchung wichtiger Blutwerte haben wir spezielle Profile für Sie erstellt, welche Ihnen in Abstufungen (Plus - Standard - Basis) einen Überblick über Ihren aktuellen Spurenelemente- und Vitaminstand bieten können.

Parameter	Kosten
<b>Spurenelemente &amp; Vitamine Plus</b>	
Magnesium, Selen, Zink, Holotranscobalamin, Vitamin B1, Vitamin B6, Folsäure	140,47 € (IGeL) 161,55 € (Privat)
<b>Spurenelemente &amp; Vitamine Standard</b>	
Magnesium, Selen, Zink, Holotranscobalamin, Vitamin B1, Vitamin B6	125,90 € (IGeL) 144,79 € (Privat)
<b>Spurenelemente &amp; Vitamine Basis</b>	
Magnesium, Selen, Holotranscobalamin	54,21 € (IGeL) 62,35 € (Privat)

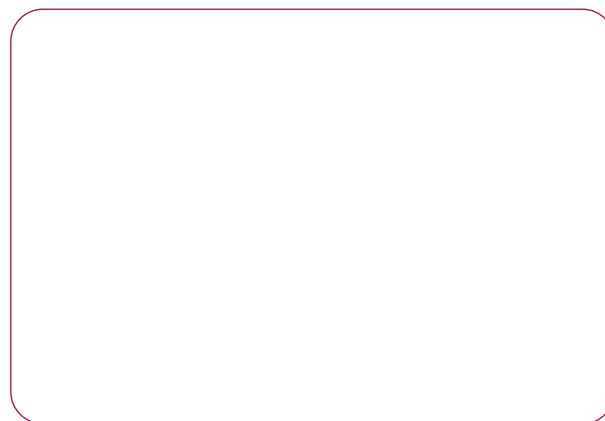
Empfohlener Turnus der Untersuchung:

- 1 x im Jahr als Routine bzw. nach Bedarf

## Sprechen Sie uns an.

Liebe Patientin, lieber Patient,  
bitte wenden Sie sich bei weiteren Fragen vertrauensvoll an Ihren Arzt oder Ihr Praxisteam.

Ihr Praxisteam nimmt sich gern Zeit für Ihre Fragen:



 **MVZ Labor Leipzig**  
Dr. Reising-Ackermann und Kollegen

MVZ Labor Dr. Reising-Ackermann und Kollegen  
Strümpellstraße 40 | 04289 Leipzig  
www.labor-leipzig.de

LIMBACH  GRUPPE

## PROAKTIVPRÄVENTIV



## Spurenelemente & Vitamine

Bausteine des Lebens

Titelbild: ©rauemai/stock.adobe.com

Herausgeber: MVZ Labor Dr. Reising-Ackermann und Kollegen - 10/2024

## Was sind Spurenelemente und Vitamine?

Unser Körpergewicht besteht zu etwa fünf Prozent aus Mineralstoffen, die hauptsächlich in Knochen, Zähnen und Muskeln zu finden sind. Vitamine sind unverzichtbar für das Wachstum, die optimale körperliche und geistige Leistungsfähigkeit sowie für die Abwehr von Infektionen. Viele der Spurenelemente und Vitamine fungieren als essentielle Bausteine von Enzymen, die entscheidende chemische Reaktionen steuern und diverse Körperfunktionen regulieren.

Ein Mangel an Spurenelementen und Vitaminen hat eine Vielzahl von Symptomen, die zielgerichtet behandelt werden können. In zu hohen Mengen können bestimmte Vitamine auch schwerwiegende gesundheitliche Probleme hervorrufen.

## Welche Symptome können auftreten?

- Immunstörungen
- Erhöhte Infektanfälligkeit
- Muskelkrämpfe
- Haarausfall
- Osteoporose
- Atemnot, Kurzatmigkeit
- Unruhe
- Konzentrationsschwäche
- Allgemeine Müdigkeit
- Kraftlosigkeit
- Depressionen

## Was kann man dagegen tun?

Um Vitamin- und Spurenelementmangel vorzubeugen oder zu beheben, ist eine ausgewogene Ernährung von zentraler Bedeutung. Diese sollte reich an Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, Nüssen, Samen, magerem Fleisch und Milchprodukten sein.

Neben der Ernährung ist auch eine gesunde Lebensweise essentiell. Stressvermeidung, ausreichend Bewegung und genügend Schlaf unterstützen die Nährstoffaufnahme. Bei einem nachgewiesenen Mangel oder speziellen Bedürfnissen, wie beispielsweise bei Schwangeren oder nach Infektionen, besteht die Möglichkeit in Absprache mit dem behandelnden Arzt ausgewählte Präparate von Spurenelementen und Vitaminen einzunehmen.

## Was sind Präventivleistungen?

Präventivleistungen sind Untersuchungen, die zum Erhalt der Gesundheit sowie zur Früherkennung von Mangelerscheinungen oder Krankheiten dienen. Sie zählen oft zu den sogenannten „individuellen Gesundheitsleistungen“, die nicht von den Krankenkassen übernommen werden müssen.

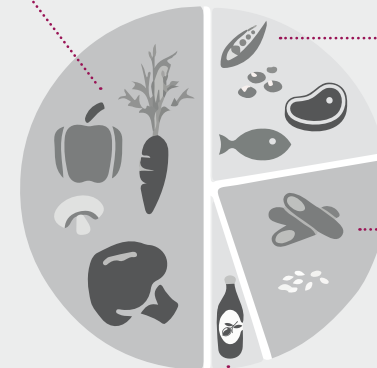
## Optimale Nährstoffversorgung

**Gemüse (Tomaten, Zwiebeln, Paprika, Pilze, Sellerie, Karotten, Brokkoli)**

→ Vitamine und Spurenelemente benötigt der Körper für Wachstum, den Zell- und den Knochenstoffwechsel. Gemüse sollte etwa die Hälfte des Tellers füllen.

**Pflanzliche Öle (Omega-3-Fettsäuren, u. a. Lein- und Rapsöl)**

→ Gesunde Fette können das Risiko für koronare Herzkrankheiten senken.



**Proteine (Fisch, Fleisch, Hülsenfrüchte)**

Vitamine, Mineralien und Spurenelemente sowie Proteine und Ballaststoffe  
→ Proteine sind wichtig für Muskeln, Organe und Blut.

**Kohlenhydrate (z. B. Vollkornnudeln, Kartoffeln, Vollkornreis)**

→ Kohlenhydrate sind unsere Energielieferanten. Vollkornprodukte lassen den Insulinspiegel langsam ansteigen und sättigen länger als Weißmehlprodukte.

