

Verisana GmbH • Spitalerstraße 9 • 20095 Hamburg

Max Mustermann  
Musterstraße 1  
12345 Musterstadt  
Deutschland

**Name, Vorname** Mustermann, Max

**Geburtsdatum** 01.01.1990

**Geschlecht** männlich

**Befund-ID** 4-72738

**Bericht erstellt am** 23.10.2023

## Laborbericht




Anbei senden wir Ihnen die Ergebnisse Ihrer Laboruntersuchung. Bitte beachten Sie, dass die getesteten Parameter lediglich als Interpretationshilfe dienen können und gesundheitliche Beschwerden von einem Arzt oder Heilpraktiker behandelt werden sollten. Wir warnen ausdrücklich davor, ohne medizinischen Rat eine Medikation oder Therapie zu beginnen, auszusetzen oder zu verändern. Bei Fragen zur Therapie wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Heilpraktiker.

### Test: Mineralstoff Test

**Probenmaterial:** Blut

**Abnahmedatum:** 09.10.2023

**Eingangsdatum:** 11.10.2023

| Untersuchung         | Ergebnis  | Normbereich    | Ergebnis  |
|----------------------|-----------|----------------|---|
| <b>Mineralstoffe</b> |           |                |   |
| Magnesium            | 40 mmol/l | 1,3-1,8 mmol/l |  |
| Selen                | 75 mg/l   | 67-135 mg/l    |  |
| Zink                 | 7 µg/l    | 4,5-9 µg/l     |  |

### Magnesium

Magnesium (Mg) ist ein lebenswichtiger Mineralstoff für den Menschen. Der Körper speichert die Substanz vor allem in Knochen und Muskeln. Es ist aber auch an vielen Enzymreaktionen im Körper beteiligt. Pro Tag benötigt der Mensch etwa 300-400 Milligramm Magnesium. Dieser Bedarf wird in der Regel durch eine ausgewogene Ernährung gedeckt. Besonders viel Magnesium ist in Nüssen, Hülsenfrüchten und Gemüse enthalten.

Was bedeutet ein zu hoher Wert?

Verisana GmbH

Spitalerstraße 9  
20095 Hamburg

Postfach 110251  
20402 Hamburg

Email: [kontakt@verisana.de](mailto:kontakt@verisana.de)

Tel: +49 (0)40 537976958

Fax: +49 (0)40 537976959

[www.verisana.de](http://www.verisana.de)

|                 |              |           |                     |
|-----------------|--------------|-----------|---------------------|
| Name, Vorname   | Geburtsdatum | Befund-ID | Bericht erstellt am |
| Mustermann, Max | 01.01.1990   | 4-72738   | 23.10.2023          |

Ein zu hoher Magnesiumspiegel ist eher selten und tritt nur bei schweren Nierenfunktionsstörungen oder Hormonstörungen auf. Zu hohe Magnesium-Werte können auch auf einen Zerfall der roten Blutkörperchen (Hämolyse) hindeuten. Auch bei übermäßiger Einnahme von säurehemmenden Magenmedikamenten (Antazida), die viel Magnesium enthalten, können die Werte erhöht sein. Ein erhöhter Wert kann sich durch Muskelprobleme, aber auch Verstopfung und Herz-Kreislaufprobleme äußern

### **Selen**

Selen ist ein essenzielles - lebensnotwendiges – Spurenelement, dass regelmäßig über die Nahrung zugeführt werden muss. Eine wichtige Aufgabe des Selens ist die des Kofaktors bei verschiedenen Stoffwechselfvorgängen. So ist Selen etwa an der Produktion von Schilddrüsenhormonen sowie Spermien beteiligt. Außerdem ist es wichtig für die Immunabwehr, die Beseitigung zellschädigender Freier Radikale (oxidativer Stress) und die Bindung von Schwermetallen. Der Selenbedarf steigt mit zunehmendem Alter. Schwangere und Stillende Frauen haben ebenfalls einen erhöhten Bedarf an Selen.

### **Zink**

Zink ist ein essenzielles Spurenelement. Es kommt etwa in Haut, Haaren, Knochen, Augen, Leber und in den männlichen Fortpflanzungsorganen vor. Der Körper kann das Spurenelement nicht selbst produzieren und auch nur kurzzeitig in sehr geringer Menge (etwa 2 mg) speichern, weshalb eine regelmäßige Zufuhr über die Nahrung wichtig ist. Zink ist ein wichtiger Baustein zahlreicher Enzyme und somit an vielen biologischen Prozessen im Körper beteiligt: Zink ist wichtig für das Wachstum, die Haut, die Insulinspeicherung (Blutzuckerregulation), die Eiweißsynthese, die Spermienproduktion und das Immunsystem. Auch bei der Spermisynthese und bei der Hormonproduktion benötigt der Körper ausreichend Zink. Bei dem Bedarf an Zink spielt vor allem der Anteil an Phytat in der Ernährung eine Rolle. Phytate sind insbesondere in Lebensmitteln enthalten, die auch als Saatgut dienen können, z. B. in Hülsenfrüchten und Vollkorngetreide. Phytate binden im Magen-Darm-Trakt Zink, sodass es dann nicht mehr vom Körper aufgenommen werden kann, d. h. dessen Bioverfügbarkeit ist vermindert. Vegetarier und Veganer, die sehr viele Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte essen, sollten daher regelmäßig auf ihre Zinkversorgung achten.

Dieser Befund wurde elektronisch erstellt und ist daher auch ohne Unterschrift gültig.