



# Eisenmangel Check

Ihr persönliches Testergebnis



Blasse Haut, ständig müde - Eisenmangel?  
Eisenmangel erkennen mit dem blue balance® Eisenmangel Check



Name

Probe

## Eisen Bluttest

Der Körper braucht Eisen, um Hämoglobin zu bilden. Hämoglobin befindet sich in den roten Blutkörperchen und wird benötigt, um Sauerstoff durch den Körper zu transportieren. Die notwendige Menge an Eisen, die wir über unsere Ernährung aufnehmen müssen. Es gibt sowohl tierische als auch pflanzliche Lebensmittel, die Eisen enthalten. Pflanzliche Produkte enthalten Nicht-Hämeisen und tierische Produkte enthalten sowohl Hämeisen als auch Nicht-Hämeisen. Häm-Eisen wird besser absorbiert als Nicht-Häm-Eisen. Wenn unsere Eisenzufuhr zu niedrig ist, kann dies zu Beschwerden wie Müdigkeit, schneller Atemnot oder Schwindel führen. Dieser Test bestimmt die Menge an Eisen im Körper, die nicht an Ferritin oder Hämoglobin gebunden ist.

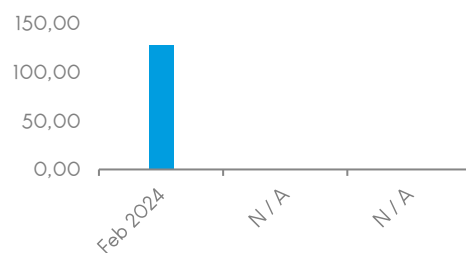
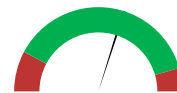


### DEIN ERGEBNIS

Das Ergebnis deiner Untersuchung ist 127 µg/dl.

Ein Eisenspiegel zwischen 33 und 193 µg/dl ist optimal. Das ist eine gute Nachricht, denn Defizite treten regelmäßig auf. Achte darauf, dass dieses Niveau beibehalten wird. Am Ende dieses Berichts findest du einige Ratschläge, die helfen können, deinen Eisenspiegel zu konsolidieren.

Ergebnis 127 µg/dl.



### EMPFEHLUNGEN

Um den Eisenspiegel aufrechtzuerhalten, wird eine abwechslungsreiche Ernährung empfohlen, die regelmäßig eisenhaltige Produkte wie rotes Fleisch, Vollkorngetreide, dunkelgrünes Blattgemüse und Nüsse enthält.

Die Aufnahme von Eisen durch den Körper wird an das verfügbare Angebot angepasst. Daher ist es nicht notwendig, extra auf die Erhöhung der Eisenaufnahme zu achten.



Name

Probe

## Ferritin Bluttest

Eisen wird vom Körper zur Bildung von Hämoglobin verwendet. Hämoglobin befindet sich in den roten Blutkörperchen und wird benötigt, um Sauerstoff durch den Körper zu transportieren. Ferritin sorgt dafür, dass Eisen im Körper gespeichert werden kann. Die gespeicherte Menge an Ferritin dient als Reserve, falls die Eisenmenge zu niedrig ist. Wenn nicht genug Eisen im Körper vorhanden ist, um rote Blutkörperchen zu bilden, werden die Ferritinspeicher genutzt. Wenn der Ferritinspiegel nicht mehr ausreicht, besteht die Gefahr einer Anämie. Es ist auch möglich, dass zu viel Eisen im Körper gespeichert ist. Dies kann ein Hinweis auf eine Eisenansammlung (Hämochromatose) sein.

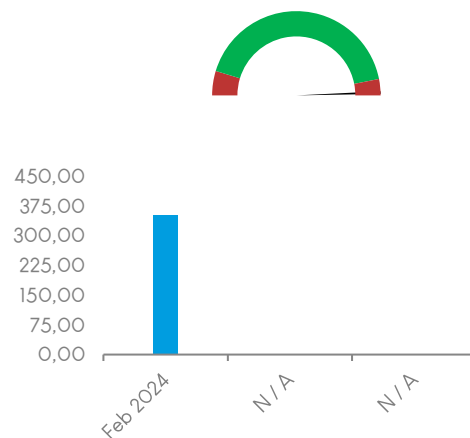


### DEIN ERGEBNIS

Das Ergebnis deiner Untersuchung ist 353 ng/ml.

Ein Ferritinwert von mehr als 150 ng/ml ist zu hoch. Langfristig kann ein hoher Spiegel dazu führen, dass sich Eisen im Körper ansammelt. Ein zu hoher Ferritinspiegel kann durch Übergewicht oder übermäßigen Alkoholkonsum verursacht werden. Es gibt auch viele andere Faktoren, die einen hohen Ferritinspiegel verursachen können. Daher empfehlen wir, dass du einen Arzt kontaktierst, wenn du Symptome verspürst. Ein Arzt kann zusätzliche Tests durchführen, um die Ursache für einen zu hohen Ferritinspiegel zu ermitteln.

Ergebnis 353 ng/ml.



### EMPFEHLUNGEN

Wenn du übergewichtig bist, ist es ratsam, allmählich etwas Gewicht zu verlieren. Bei häufigem Alkoholkonsum ist es empfehlenswert, diesen zu reduzieren.

Solltest du ebenfalls Symptome verspüren, ist es ratsam, einen Arzt aufzusuchen, damit ggf. durch eine Untersuchung andere Ursachen für einen hohen Ferritinspiegel festgestellt werden können.



Name

Probe

## Transferrin Bluttest

Eisen wird vom Körper aus der Nahrung aufgenommen und über das Blut zum Knochenmark und zur Leber transportiert, um bei der Produktion von Hämoglobin verwendet zu werden. Das Protein Transferrin spielt eine Rolle beim Transport von Eisen über das Blut. Es kann Eisenmoleküle binden und sie über die Blutbahn durch den Körper transportieren. Die Menge an Transferrin sagt etwas über die Menge an Eisen aus, die das Blut transportieren kann. Indem man die Eisenmenge im Verhältnis zur Transferrinmenge betrachtet, kann man feststellen, welcher Teil der Transportkapazität mit Eisen gesättigt ist. Bei Eisenmangel zeigt das Verhältnis oft, dass ein relativ kleiner Teil der Transportkapazität genutzt wird. Bei einer Eisenanreicherung ist dieser Anteil relativ groß.

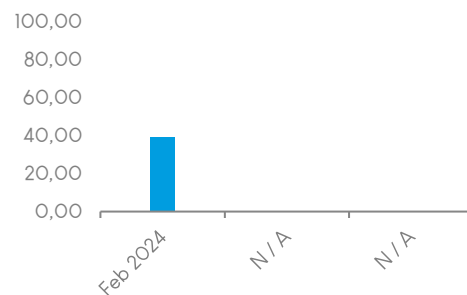


### DEIN ERGEBNIS

Ergebnis Transferrinsättigung: 39,3%.

Um die Menge an Transferrin im Blut zu beurteilen, wird diese Menge mit der Menge an Eisen im Blut verglichen. Als Referenz sollte dieses Verhältnis zwischen 16 und 45% liegen. Das bedeutet, dass das Ergebnis deines Tests im optimalen Bereich liegt.

Ergebnis 39,3%.



### EMPFEHLUNGEN

Dieser Bluttest ersetzt nicht den Besuch beim Arzt. Wenn du irgendwelche Symptome bemerkst, raten wir dir, einen Arzt zu kontaktieren.



Wir bieten dir Einblicke in die Funktionsweise deines Körpers, damit du deinen Lebensstil verbessern kannst. Unsere DNA-, Blut- und Speicheltests können zu Hause durchgeführt werden. Du musst nicht ins Krankenhaus gehen, aber deine Probe wird in einem professionellen und zertifizierten Labor untersucht. Wir finden es wichtig, dir Ergebnisse anzubieten, die du verstehen und nach denen du handeln kannst. Wenn du Fragen zu deinen Ergebnissen hast, zögere bitte nicht, uns unter [info@eth-meditec.de](mailto:info@eth-meditec.de) oder +49 2662 9699 456 zu kontaktieren.

Das Ergebnis deines Tests ist nicht gleichbedeutend mit einer medizinischen Diagnose. Da uns deine persönlichen Umstände und dein medizinischer Hintergrund nicht bekannt sind, können unter Umständen unsere Empfehlungen zur Lebensweise im Widerspruch zu deiner Situation stehen oder nicht anwendbar sein. Bei Beschwerden und dem Verdacht auf ein Gesundheitsproblem solltest du dich immer deinen Arzt konsultieren. Bei Fragen zu deinen Ergebnissen, kannst du dich gerne an uns wenden.



## UNSER LABOR

Wir arbeiten mit einem zertifizierten Deutschen Labor zusammen. Dieses Labor wurde 2016 gebaut und verarbeitet 30.000 Proben pro Tag. Durch diese Zusammenarbeit können wir höchste Qualität und Zuverlässigkeit garantieren. Neben Zuverlässigkeit ist jeden Tag Schnelligkeit wichtig, die Proben werden direkt an das Labor geliefert, sodass du deine Ergebnisse nach 5 Arbeitstagen erwarten kannst.



Im Labor ist ein Team von Spezialisten für den Forschungsprozess von Anfang bis Ende verantwortlich. Dieses Team, bestehend aus 17 Fachärzten, 8 Mikrobiologen, 3 Chemikern und 5 Ärzten in Ausbildung, verfügt über eigene Expertise in allen Bereichen der Labordiagnostik.