



BERUFLICHE
LEISTUNGSFÄHIGKEIT
ERGEBNISBERICHT

Inhaltsverzeichnis

1	Ihr individueller Ergebnisbericht	3
2	Ihre Messergebnisse	4
2.1	Vitamin D	5
2.2	Vitamin B12	7
3	Informationen zu Vitamin D	8
3.1	Wann sollte Vitamin D eingenommen werden?	8
3.2	Zusammenhang Vitamin D und beruflicher Leistungsfähigkeit?	10
3.3	Weitere Effekte von Vitamin D	10
3.4	Supplementierung mit Vitamin D	12
4	Informationen zu Vitamin B12	14
4.1	Wofür benötigt der Körper Vitamin B12?	14
4.2	Wie viel B12 benötigt der Körper?	14
4.3	Welche Anzeichen weisen auf B12 Mangel?	14
4.4	Zusammenhang B12 und Leistungsfähigkeit	16
4.5	Ursachen eines Vitamin-B12-Mangels	16
4.6	Wie kann Vitamin B12 ergänzt werden?	18
5	Literaturhinweise	22

1 Ihr individueller Ergebnisbericht

Name	Max Mustermann	Probennummer	bundle12 / P031842
geboren am	12.02.1990	Eingang	07.07.2016
Gewicht	60 kg	Ausgang	07.07.2016

Sehr geehrter Kunde Mustermann,

in der heutigen Zeit werden immer höhere Ansprüche an die berufliche Leistungsfähigkeit gestellt. Ein Mangel an Vitamin D oder Vitamin B12 kann diese Leistungsfähigkeit vermindern und Sie in Ihrem Arbeitsalltag einschränken.

Warum ist das so?

Das Nervenvitamin B12 ist besonders bei einem stressigen Arbeitsalltag von großer Wichtigkeit und fördert die Konzentrations- und Merkfähigkeit. Ein Mangel am Sonnenvitamin D führt wiederum zu Ermüdungserscheinungen, Antriebslosigkeit bis hin zu Kreislaufproblemen und einem geschwächten Immunsystem.

Vitamin D

Wir haben daher zum einen für Sie die Konzentration von Vitamin D in Ihrem Kapillarblut bestimmt. Gemessen wurde die Speicherform des Vitamin D, das sogenannte 25-OH-D (25-Hydroxy-Cholecalciferol), da es die beste Aussagekraft bezüglich der allgemeinen Grundversorgung hat.

Vitamin B12

Zum anderen haben wir die Konzentration des aktiven Vitamin B12, des sogenannten Holotranscobalamin, in Ihrem Kapillarblut gemessen. Diese Form ist die Einzige, die von den Zellen des Körpers aufgenommen werden kann. Da dieser Laborparameter einen leeren Vitamin-B12-Speicher noch vor dem Auftreten von Symptomen anzeigt, stellt es den frühesten Hinweis auf einen möglichen Vitamin-B12-Mangel dar.

Eine medizinische Beratung unter Einbeziehung einer gründlichen Anamnese durch Ihren Arzt kann und will dieser Test nicht ersetzen!

4. Informationen zu Ihrem Test

4.1 Wie wird Ihr Test durchgeführt?

Die Testergebnisse werden Ihnen über Ihren Account im Testcenter zur Verfügung gestellt. Sie können diese jederzeit abrufen und ausdrucken. Die Testergebnisse werden Ihnen über Ihren Account im Testcenter zur Verfügung gestellt. Sie können diese jederzeit abrufen und ausdrucken.

Alle weiteren 20 Seiten dieses Ergebnisberichts erhalten Sie nach Ihrem persönlichen Test.

4.2 Wie wird Ihr Test durchgeführt?

Frage	Antwort
1	A
2	B
3	C
4	D
5	E

Die Testergebnisse werden Ihnen über Ihren Account im Testcenter zur Verfügung gestellt. Sie können diese jederzeit abrufen und ausdrucken. Die Testergebnisse werden Ihnen über Ihren Account im Testcenter zur Verfügung gestellt. Sie können diese jederzeit abrufen und ausdrucken.

4.3 Wie wird Ihr Test durchgeführt?

Die Testergebnisse werden Ihnen über Ihren Account im Testcenter zur Verfügung gestellt. Sie können diese jederzeit abrufen und ausdrucken. Die Testergebnisse werden Ihnen über Ihren Account im Testcenter zur Verfügung gestellt. Sie können diese jederzeit abrufen und ausdrucken.