



Vitamin B12 Test
TESTERGEBNIS

Testergebnis Vitamin B12

Name
Max Mustermann

Test-ID
VITB123

Berichtsdatum
24.03.2021

Geburtsdatum
20.12.1982



Ihr Testergebnis

Ihr gemessener Vitamin-B12-Wert beträgt: 40 pmol/l

Zu Ihrer Information: Gemessen wurde das aktive Vitamin B12 - das sogenannte Holotranscobalamin. Diese Form des Vitamin B12 ist die Einzige, die von den Zellen des Körpers aufgenommen werden kann und zeigt einen leeren Vitamin B12-Speicher noch vor dem Auftreten von Symptomen an.

● < 35 pmol/l Vitamin B12-Speicher sind entleert

● 35-50 pmol/l Vitamin B12-Speicher sind fast entleert

● > 50 pmol/l Ausreichende Vitamin B12-Versorgung

Bewertung

Ihre Vitamin B12-Speicher sind bereits nahezu entleert. Sie sollten versuchen, mit Ihrem Holotranscobalamin-Wert den Normalbereich von >50 pmol/l zu erreichen, um gut mit Cobalamin versorgt zu sein.

* Bitte beachten Sie, dass sich die angegebenen Referenzwerte auf Erwachsene beziehen.

[Jetzt Speicher wieder auffüllen >>](#)

Vitamin B12-Spiegel optimieren

Basierend auf Ihrer aktuellen Holotranscobalamin-Konzentration im Blut von 40 pmol/l, sollte diese besonders bei ggf. vorhandenen Beschwerden erhöht werden, um eine ausreichende Versorgung an Vitamin B12 zu erreichen und die Cobalamin-Speicher in Leber und Muskulatur aufzufüllen.

Eine Erhöhung des Vitamin B12-Spiegels können Sie durch die folgenden Maßnahmen erreichen:

ENTWEDER

Orale Einnahme (über den Mund) von Cobalamin in fester oder flüssiger Form:

- + 500 µg tägliche Zufuhr mindestens bis zum Rückgang Ihrer eventuell vorhandenen Beschwerden mit erneuter Kontrolle des Holotranscobalamin-Spiegels und ggf. weitere Einnahme von Cobalamin
- + je nach Ursache – ob vorübergehend oder dauerhaft vorhanden – anschließend ggf. weiterhin Einnahme von 250 µg zur dauerhaften Zufuhr und Vermeidung von erneuten Mangelsituationen

ODER

- + Vitamin B12-Injektionen verordnet und verabreicht über einen Mediziner.

Eine Ernährung mit cobalaminreichen Lebensmitteln unterstützt dauerhaft die Versorgung mit Vitamin B12. Den Holotranscobalamin-Wert regelmäßig zu kontrollieren und in einen optimalen Bereich zu bringen lohnt sich. Damit vermeiden Sie dauerhafte gesundheitliche Schädigungen, schützen sich vor einem erneuten Mangel mit seinen Beschwerden und es gibt Ihnen die Möglichkeit einer rechtzeitigen Gegensteuerung.

Daran erkennen Sie ein gutes Vitamin B12-Präparat

Ihr Präparat sollte die aktive Form von Vitamin B12 (Methylcobalamin oder Adenosylcobalamin) enthalten. Außerdem fördert die Kombination mit anderen B-Vitaminen die Aufnahme von B12.

Wiederholungsfragen - 100%

- 1. Welche der folgenden Aussagen sind richtig?
- 2. Welche der folgenden Aussagen sind falsch?
- 3. Welche der folgenden Aussagen sind richtig?
- 4. Welche der folgenden Aussagen sind falsch?
- 5. Welche der folgenden Aussagen sind richtig?
- 6. Welche der folgenden Aussagen sind falsch?

[Zurück zur Übersicht](#)



Wiederholungsfragen - 100%

- 1. Welche der folgenden Aussagen sind richtig?
- 2. Welche der folgenden Aussagen sind falsch?



Die restlichen Seiten sehen Sie im Ergebnisbericht Ihres persönlichen Tests

Wiederholungsfragen - 100%

- 1. Welche der folgenden Aussagen sind richtig?
- 2. Welche der folgenden Aussagen sind falsch?
- 3. Welche der folgenden Aussagen sind richtig?
- 4. Welche der folgenden Aussagen sind falsch?

[Zurück zur Übersicht](#)

