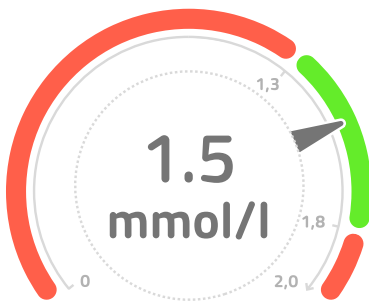


Mineralstoff Test
TESTERGEBNIS

Ihr Testergebnis

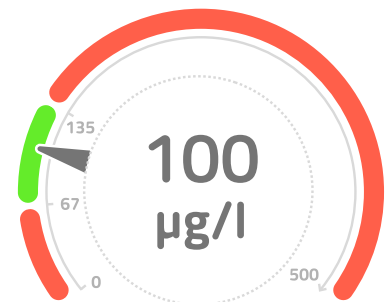
Wie von Ihnen gewünscht, haben wir in Ihrem Kapillarblut die Konzentration von Magnesium, Selen und Zink untersucht.



Magnesium



Zink



Selen

● Referenzwert:* 1,3-1,8 mmol/l

● Referenzwert:* 4,50-9,00 mg/l

● Referenzwert:* 67-135 g/l

*Die angegebenen Referenzwerte beziehen sich auf Erwachsene.



Haben Sie Fragen?

Vereinbaren Sie noch heute Ihr persönliches, kostenfreies Gesundheitscoaching mit einem/r unserer Ernährungswissenschaftler/innen.

[Jetzt buchen >>](#)

Häufig gestellte Fragen

Was ist Magnesium? _____ ^

Magnesium ist ein Mengenelement, welches zu 60 % im Skelett und zu 30% in der

Muskulatur vorkommt. Die verbleibende Menge befindet sich in den Zellräumen. Im Skelettbereich sind mobilisierbare Speicher vorhanden^{1 2}.

Wie wird Magnesium vom Körper aufgenommen? _____ ^

Resorbiert wird Magnesium über den gesamten Dünndarm, welcher zwischen 25-75 % des Minerals aufnimmt. Von dort aus gelangt es in die Blutbahn und dringt in sämtliche Zellen ein³.

Wofür benötigt der Körper Magnesium? _____ ^

Magnesium dient dank seiner Funktion als Cofaktor von etwa 300 Enzymen als Teil fast aller auf- und abbauenden Stoffwechselfvorgänge. So ist es wichtig für die Muskelent- und -anspannung, den Aufbau von Knochen und Zähnen, die Energiebereitstellung, den Elektrolytehaushalt und das Immunsystem.

Weiteres zur Funktion finden Sie hier.

Wie viel Magnesium brauche ich am Tag? _____ ^

Der Tagesbedarf an Magnesium liegt für Frauen bei 300 mg und für Männer bei 350 mg. Schwangere benötigen 310 mg und Stillende 390 mg täglich. Verluste von Magnesium können durch Schweißabsonderungen und Medikamentenaufnahme (z. B. Diuretika - „Wassertabletten“) entstehen. Dadurch wird der Bedarf stark erhöht⁴.

Was sind Ursachen eines Magnesium-Mangels? _____ ^

Ein Mangel an Magnesium kann durch Krankheiten des Magen-Darm-Traktes, besonders mit länger anhaltenden Verwertungsstörungen, chronischer Alkoholfuhr, Stress oder Medikamenteneinnahme entstehen. Letzteres betrifft neben den Diuretika auch Kortikoide und orale Kontrazeptiva („Anti-Baby-Pille“).

Weitere Ursachen finden Sie hier.

Was sind Symptome eines Magnesium-Mangels? _____ ^

Eine Unterversorgung an Magnesium führt zu Magen-Darm-Beschwerden wie Übelkeit und Erbrechen, Herzrhythmusstörungen sowie Kribbeln in Händen und Füßen bis hin zu Muskelkrämpfen. Ein massiver Mangel mit neuromuskulären Störungen bis hin zur Tetanie (Übererregung der Nerven mit Krämpfen und Krampfanfällen auch im Ruhezustand) kommt in unseren Breitengraden mit westlicher Ernährung nicht vor.

Weiteres zu den Symptomen finden Sie hier.

Wie kann ein Magnesium-Mangel ausgeglichen werden? _____ ^

Neben den Magnesium-Nahrungsergänzungsmitteln gibt es die Möglichkeit, die Ernährung entsprechend durch magnesiumreiche Lebensmittel anzugleichen. Dazu zählen besonders Weizenkleie, Sonnenblumenkerne, Sesam, Quinoa, Sojabohnen sowie verschiedene Nüsse.

Welche Auswirkungen hat ein hoher Gehörverlust auf die Kommunikation?

Ein hoher Gehörverlust führt zu erheblichen Schwierigkeiten bei der Kommunikation. Betroffene hören nicht nur leiser, sondern auch weniger verständlich. Dies führt zu Missverständnissen und Frustration. Zudem kann es zu sozialer Isolation kommen, da die Kommunikation mit anderen Menschen immer schwieriger wird.

Wie wird Gehör?

Wie wird Gehör?

Das Gehör wird durch die Schwingungen der Luftmoleküle übertragen, die durch die Ohrschnecke in mechanische Schwingungen umgewandelt werden. Diese Schwingungen werden durch die Haarzellen des Innenohrs in elektrische Signale umgewandelt, die dem Gehirn weitergeleitet werden.

Welche Bedeutung hat das Gehör?

Das Gehör ist ein wichtiger Sinnesorgan, das es uns ermöglicht, die Welt um uns herum wahrzunehmen. Es ist wichtig für die Kommunikation, die Orientierung und die Sicherheit. Ein Gehörverlust kann zu erheblichen Schwierigkeiten bei der Kommunikation und der Orientierung führen.

Die restlichen Seiten sehen Sie im Ergebnisbericht Ihres persönlichen Tests

Wie wird Gehör?

Das Gehör wird durch die Schwingungen der Luftmoleküle übertragen, die durch die Ohrschnecke in mechanische Schwingungen umgewandelt werden. Diese Schwingungen werden durch die Haarzellen des Innenohrs in elektrische Signale umgewandelt, die dem Gehirn weitergeleitet werden.

Wie wird Gehör?

Wie wird Gehör?

Das Gehör wird durch die Schwingungen der Luftmoleküle übertragen, die durch die Ohrschnecke in mechanische Schwingungen umgewandelt werden. Diese Schwingungen werden durch die Haarzellen des Innenohrs in elektrische Signale umgewandelt, die dem Gehirn weitergeleitet werden.

Wie wird Gehör?

Das Gehör wird durch die Schwingungen der Luftmoleküle übertragen, die durch die Ohrschnecke in mechanische Schwingungen umgewandelt werden. Diese Schwingungen werden durch die Haarzellen des Innenohrs in elektrische Signale umgewandelt, die dem Gehirn weitergeleitet werden.