

**Vitamin D Test**  
TESTERGEBNIS

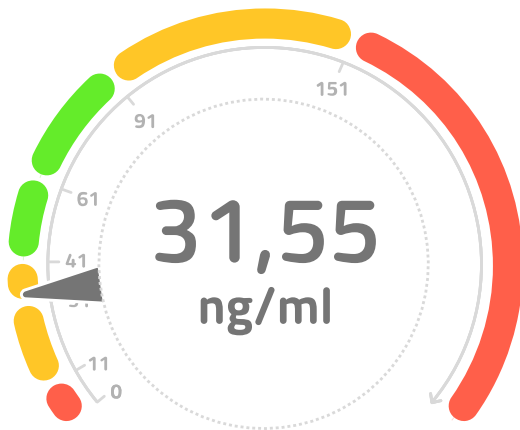
# Testergebnis Vitamin D

**Name**  
Ben Schmidt

**Test-ID**  
ABC123

**Berichtsdatum**  
11.11.2019

**Gewicht**  
85,0 kg



## Ihr Testergebnis

Sie befinden sich in einem guten Bereich!

[Weiterhin optimale Versorgung sicherstellen >>](#)

- <11ng/ml Kritisch niedriger Vitamin-D-Spiegel
- 11-30ng/ml Langfristiger Vitamin-D-Mangel
- 31-40ng/ml Ausreichende Vitamin-D-Versorgung
- 41-60ng/ml Gute & präventive Vitamin-D-Versorgung
- 61-90ng/ml Sehr gute Vitamin-D-Versorgung
- 91-150ng/ml Übermäßige Vitamin-D-Versorgung
- >150ng/ml Potentielle Vitamin-D-Vergiftung

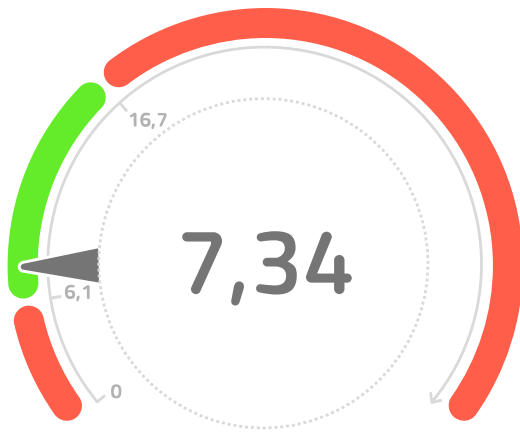
## Ihr individueller Ergebnisbericht

### Bewertung

Wir haben eine Vitamin-D-Konzentration (25(OH)D3) **von 31,55 ng/ml** in Ihrer Blutprobe gemessen: "ng/ml" bedeutet Nanogramm pro Milliliter. (Manchmal werden Vitamin D-Konzentrationen auch als Mikrogramm pro Liter oder nMol/l angegeben. Die Umrechnung ist: 1 ng/ml = 1 Mikrogramm pro Liter = 2,5 nMol/l.)

Wie Sie der Tabelle entnehmen können, führt Ihre Vitamin-D-Versorgung - nach Ansicht der Orthomolekularen Medizin - langfristig zu einem Mangel. Sie sollten versuchen, einen Wert von 60 ng/ml zu erreichen, um optimal mit Vitamin D versorgt zu sein.

\*Bitte beachten Sie, dass sich die angegebenen Referenzwerte auf Erwachsene beziehen. Der cerascreen® Test kann und will eine ärztliche Konsultation und Beratung nicht ersetzen. Das Dokument wurde automatisch erstellt und ist ohne Unterschrift gültig.



## Ihr Vitamin-D-Stoffwechsel

Ihr Verhältnis von 25(OH)D3 zu 24,25(OH)2D3 beträgt: **7,34**

● <6,1 Schneller Vitamin-D-Stoffwechsel

● 6,1-16,7 Ausgeglichener Vitamin-D-Stoffwechsel

● >16,7 Langsamer Vitamin-D-Stoffwechsel

### Bewertung

Das Verhältnis von 25(OH)D3 zu 24,25(OH)2D3 gibt Aufschluss über die Verstoffwechslung von Vitamin D im Körper. 24,25(OH)2D3 ist das Produkt des 25(OH)D3-Abbaus durch ein körpereigenes Protein. Das Verhältnis dient als Indikator für den abbauenden Vitamin-D-Stoffwechsel. Ist das Verhältnis kleiner als 6,1, wird aktives Vitamin D besonders schnell abgebaut. Befindet sich das Verhältnis zwischen 6,1 – 16,7, ist der Abbau ausgeglichen. Bei Werten größer als 16,7 wird Vitamin D langsam abgebaut. In seltenen Fällen existiert eine Mutation des Vitamin D abbauenden Proteins. In diesen Fällen ist das Verhältnis außerordentlich groß (>80). Studien deuten darauf hin, dass das Verhältnis von 25(OH)D3 zu 24,25(OH)2D3 zeigen kann, ob Vitamin D aus Nahrungsergänzungsmitteln im Körper schneller oder langsamer abgebaut wird.

### Vitamin-D-Spiegel optimieren

Basierend auf Ihrem aktuellen Vitamin-D-Status von 31,55 ng/ml müssten Sie Ihre Vitamin-D-Konzentration dauerhaft um 28,45 ng/ml erhöhen, um in einen optimalen Bereich zu gelangen (60 ng/ml). Die Zufuhr haben wir individuell an Ihr Gewicht angepasst. Für Ihr mit 85,0 kg angegebenes Gewicht sind daher 345.464 IE (=Internationale Einheiten) Vitamin D zusätzlich zur täglichen Erhaltungsdosis von 2.000 IE erforderlich. Um dies umzusetzen, sollten Sie zusätzlich zur Erhaltungsdosis von 2.000 IE pro Tag einen der folgenden Vorschläge umsetzen [1]:

#### 1. Vorschlag

Zusammen mit der Erhaltungsdosis von 2000 I.E., müssen Sie also 7.000 I.E. pro Tag einnehmen über 69 Tage. Besonders einfach zu dosieren sind Präparate in Tropfenform. Hier entspricht ein Tropfen 1.000 IE.

