



Mineralstoffe & Spurenelemente

Warum und wofür gibt es dieses Modul?



- Gesundheitswert von Mineralstoffen und Spurenelementen
- entscheidende Parameter
- evidenzbasierte Empfehlungen
- personalisierte Supplementierung / Multipräparate
- praktische Anwendungen des Trockenbluttests

Was sind die Inhalte des Moduls?



Du erfährst...

- ... warum und wofür der Mineral Test durchgeführt wird.
- ... wie der Mineral Test funktioniert und was dabei zu beachten ist.
- ... welche aktuellen Forschungsergebnisse und Patientenerfahrungen sowie Fallstudien es gibt.
- ... wie die Auswertungen zu lesen und zu verstehen sind.

Welche Mineralstoffe & Spurenelemente werden getestet?



Magnesium

Jod

Selen

Zink

Kupfer



Warum werden genau diese Mineralstoffe getestet und keine anderen?

- diese Mineralstoffe werden getestet, weil sie essenzielle Nährstoffe sind, die eine zentrale Rolle in verschiedene Körperfunktionen spielen
- Mangelercheinungen bzw. Ungleichgewichte in diesen Nährstoffen sind häufig und können erhebliche Auswirkungen auf die Gesundheit haben

Magnesium



- Magnesium ist ein essentieller, lebensnotwendiger Mineralstoff, der als Kofaktor für über 300 Enzyme fungiert
- es ist an zahlreichen biologischen Prozessen im Körper beteiligt, wie Zellteilung, Energiestoffwechsel und Eiweißsynthese

Funktionen im Körper

Magnesium



- Zellteilung
- Energiestoffwechsel
- Elektrolytgleichgewicht
- Nervenfunktion
- Muskelfunktion
- Eiweißsynthese
- Knochen & Zähne
- Psychische Gesundheit

Jod



- Jod ist ein lebenswichtiges Spurenelement, das über die Nahrung aufgenommen wird und für die Produktion der Schilddrüsenhormone, die den Stoffwechsel regulieren, sowie als starkes Antioxidans und Heilmittel gegen Viren und Bakterien wichtig ist
- es unterstützt die Funktion vieler Organe und Drüsen, und ein Mangel kann sich negativ auf den gesamten Körper auswirken

Funktionen im Körper

Jod



- Schilddrüse
- Stoffwechsel
- Energiestoffwechsel
- Organentwicklung/Wachstum
- Nervenfunktion
- Haut

Selen



- Selen ist ein lebensnotwendiges Spurenelement, das über die Nahrung aufgenommen werden muss, da der Körper es nicht selbst bilden kann
- es ist Bestandteil von Selenproteinen, die wichtige Funktionen wie die Regulation des Immunsystems, die Schilddrüsenfunktion, die Fortpflanzung und die DNA-Synthese unterstützen

Funktionen im Körper

Selen



- Zellschutz
- Schilddrüse
- Immunsystem
- Tumorprävention
- Entgiftung
- Fertilität

Zink



- Zink ist ein lebensnotwendiges Spurenelement
- der Körper kann das Spurenelement nicht selbst produzieren und auch nur kurzzeitig sowie in sehr geringer Menge speichern
- es ist Bestandteil vieler Enzyme und Proteine im Körper

Funktionen im Körper

Zink



- Immunsystem
- Zellteilung und Wachstum
- Haut, Haare, Nägel
- Stoffwechsel

Kupfer



- Kupfer ist ein lebensnotwendiges Spurenelement, das an Wachstum, Bildung roter Blutkörperchen und Energiegewinnung beteiligt ist
- es beeinflusst Haut, Haare, Knochen, Immunsystem, Stoffwechsel und Psyche

Funktionen im Körper

Kupfer



- Eisenstoffwechsel
- Antioxidans
- Melaninsynthese
- Kollagensynthese

Bestimmung Mineralstoffe



- misst intrazellulär
- es gibt noch keine Referenzwerte und Vergleiche vorher/nachher wie bei Omega-3 oder Vitamin D3/K2





Wie wird der Mineral Test durchgeführt?

Interpretation

Allgemein



- Diese Werte bieten einen allgemeinen Rahmen für die tägliche Zufuhr dieser Mineralstoffe und Spurenelemente.
- Eine ausgewogene Ernährung, die reich an verschiedenen Lebensmitteln ist, kann helfen, diese Bedürfnisse zu decken.
- In einigen Fällen, besonders bei spezifischen Gesundheitszuständen oder besonderen Lebensumständen, kann eine Supplementierung notwendig sein, um den Bedarf zu decken.
- Es ist immer ratsam, individuelle Bedürfnisse abzuklären.



Ergebnis

Magnesium

Ihr Ergebnis:

30,0 mcg/mL

Ihr Magnesiumwert im Blut war 30 mcg/mL. Ihr Magnesiumwert liegt innerhalb des normalen Bereichs (90 % Konfidenzintervall). Wenn Ihr Wert im niedrigeren Teil des grünen Bereichs liegt, können Sie durch die Erhöhung Ihrer tägliche Magnesiumeinnahme Gesundheitsvorteile erlangen.



Tagesbedarf

Magnesium



- Jugendliche und Erwachsene: 300 - 400 mg
- Schwangere: 310 - 350 mg
- Stillende: 390 mg



Ergebnis

Jod

Ihr Ergebnis:

0,058 mcg/mL

Ihr gemessener Jodwert im Blut war 0.058 mcg/mL. Ihr Wert liegt innerhalb des normalen Bereichs. Falls er im niedrigeren Bereich liegt, sollten Sie die Erhöhung Ihrer Jodeinnahme in Betracht ziehen.



Tagesbedarf

Jod



- Geburt - 6 Monate: 110 μg
- 7 - 12 Monate: 130 μg
- 1 - 8 Jahre: 90 μg
- 9 - 13 Jahre: 120 μg
- 14 Jahre und älter: 150 μg
- Schwangere: 220 μg
- Stillende: 290 μg



Ergebnis

Selen

Ihr Ergebnis:

0,11 mcg/mL

Ihr gemessener Selenwert im Blut war 0.11 mcg/mL. Ihr Selenwert liegt innerhalb des normalen Bereichs (90 % Konfidenzintervall). Wenn Ihr Wert im niedrigeren Teil des grünen Bereichs liegt, können Sie durch die Erhöhung Ihrer täglichen Seleneinnahme Gesundheitsvorteile erlangen.



Tagesbedarf

Selen



- Jugendliche und Erwachsene: 30 – 70 μg
- besser nach Körpergewicht: 1,5 – 2 μg pro kg



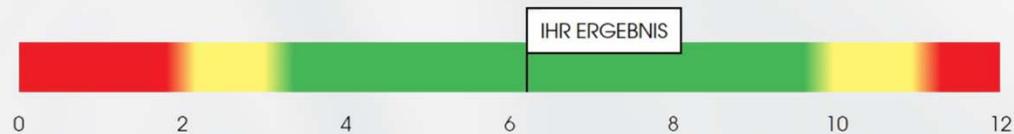
Ergebnis

Zink

Ihr Ergebnis:

6,2 mcg/mL

Ihr gemessener Zinkwert im Blut war 6.2 mcg/mL. Ihr Zinkwert liegt innerhalb des normalen Bereichs (90 % Konfidenzintervall). Wenn Ihr Wert im niedrigeren Teil des grünen Bereichs liegt, können Sie durch die Erhöhung Ihrer täglichen Zinkeinnahme Gesundheitsvorteile erlangen.



Tagesbedarf

Zink



Kinder und Jugendliche

- 0 - 4 Monate: 1,5 mg
- 7 - 12 Monate: 2,5 mg
- 1 - 4 Jahre: 3 mg
- 4 - 7 Jahre: 4 mg
- 7 - 14 Jahre: 6 - 8 mg

Männer

- 15 - 19 Jahre: 14 mg
- ab 19 Jahren: 11 - 16 mg

Frauen

- 15 - 19 Jahre: 11 mg
- ab 19 Jahren: 7 - 10 mg
- Schwangere: 10 bis 14 mg
- Stillende: 10 bis 14 mg



Ergebnis

Kupfer

Ihr Ergebnis:

0,92 mcg/mL

Ihr gemessener Kupferwert im Blut war 0.92 mcg/mL. Innerhalb des normalen Bereichs. Falls Ihr Wert im niedrigeren Bereich liegt, sollten Sie die Erhöhung Ihrer Kupfereinnahme in Betracht ziehen.



Tagesbedarf

Kupfer



- Jugendliche und Erwachsene: 1 – 1,5 mg

Best Practice



Der Vorteil dieser Fachweiterbildung liegt darin, dass die Teilnehmer die Tests an sich selbst und an Probanden durchführen, ausprobieren und dadurch wertvolle Erfahrungen sammeln können.

Deine Aufgaben als Teilnehmer.



- Schaffe dir Raum und Zeit für 100 % Fokus.
- Arbeite die Videos und Teilnehmer-Handouts intensiv durch.
- Wiederhole gern die ein oder anderen Module.
- Sende uns deine unbeantworteten Fragen per E-Mail zu, um diese in unseren monatlichen Q&A zu besprechen.
- Sei bei den regelmäßigen live Zooms dabei.
- Sende uns deine gesammelten Fragen per E-Mail.
- Stell deine Fragen in die gemeinsame Community-Gruppe.
- Teste dich selbst sowie deine Probanden und nutze all die Auswertungen, um dieses Modul durchzugehen.

Wie geht es weiter?



- In Modul Nummer 7 gehen wir darauf ein, wann, wo und bei wem die Tests eingesetzt werden.



Abschluss