

Testset: Mikronährstoffe

ORY ANALYSIS – BLOODSPOT



Nähr- und Vitalstoffe unter der Lupe

Sich gesund und kraftvoll fühlen ist eigentlich unser Grunddaseinszustand. Zu den grundlegenden Nährstoffen, die für eine Vielzahl von Körperfunktionen unverzichtbar sind, gehören neben Wasser und Sauerstoff auch die Makro- und Mikronährstoffe. Dabei lassen sich die Makronährstoffe weiter unterteilen in Kohlenhydrate, Proteine und Fette. Sie versorgen unseren Körper mit Energie

und liefern ihm die Bausteine für den Aufbau unserer Zellen, Gewebe und Organe. Zu den Mikronährstoffen zählen in erster Linie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Sie übernehmen verschiedene Funktionen im menschlichen Organismus. Nährstoffe müssen über eine ausgewogene Ernährung täglich in ausreichender Menge zugeführt werden. Ein Nährstoffmangel entsteht immer dann, wenn unser Körper aus verschiedenen Gründen und über einen längeren Zeitraum hinweg nicht ausreichend mit bestimmten Nährstoffen versorgt wird.

Ursachen:

- einseitige Ernährung
- vegane oder alternative Kostformen
- Schwangerschaft und Stillzeit
- hohes Alter
- intensive sportliche Betätigung
- dauerhaft hoher Stressfaktor
- Störung der Resorption & Verwertung
- Alkohol- und Nikotinkonsum
- Einnahme von Medikamenten

Mögliche Symptome:

- Blässe
- Müdigkeit & Schwächegefühl
- Muskel- und Gliederschmerzen
- Kopfschmerzen
- Konzentrationsschwäche
- Nervosität
- Haut-, Haar- und Nagelprobleme
- eingerissene Mundwinkel
- Zahnfleischbluten

TESTANLEITUNG:



ÜBERPRÜFEN

- Anforderungsbogen + Anleitung zur Durchführung
- 1 x Desinfektionstuch 1 x Pflaster
- 2 x Lanzetten (1x Reserve) + 1 x Pipette
- 1 x Trockenmittel + 1 x Schutzhülle
- 1 x Probenträger + Postversandkarton



TESTANLEITUNG

- Nehmen Sie das Desinfektionstuch und desinfizieren Sie damit die Spitze des Fingers.
- Halten Sie die Lanzette, wie im Bild gezeigt. Drehen Sie die blaue Schutzhülle einmal um die eigene Achse und ziehen Sie diese ab
- Legen Sie Ihre Hand auf eine feste Unterlage. Halten Sie die Lanzette zwischen Zeige- und Mittelfinger und setzen sie senkrecht auf die Spitze des Fingers. Drücken Sie nun mit dem Daumen fest auf den weißen Knopf. **Bitte werfen Sie den ersten Tropfen, da dieser besonders viel Gewebsflüssigkeit enthält.**
- Halten Sie die Hand waagrecht in Hüfthöhe und massieren Sie Ihren Finger von unten zur Einstichstelle, bis sich ein großer hängender Tropfen Blut bildet.
- Bewegen Sie die Pipette seitlich an den Tropfen Blut und warten Sie, bis sich das Blut vollständig bis zur weißen Bande aufgezogen hat
- Bringen Sie nun den Inhalt der gefüllten Pipette durch Drücken des weißen Kolbens vollständig mittig auf eines der vorgestanzten Felder (je nach Anforderung auf Serotonin, Fettsäuren bzw. bei allen anderen Untersuchungen auf ein freies Feld) und lassen den Filter mindestens 45 min. trocknen.



VERPACKEN UND VERSENDEN

Bitte geben Sie den Bloodspot anschliessend in die Folienverpackung und senden ihn samt dem vollständig ausgefüllten Anforderungsbogen in der Versandtasche an das Labor. Versandtasche muss nicht mehr frankiert werden.



Geschafft! Sie erhalten eine E-Mail, wenn Ihre Ergebnisse vorliegen.