

## Wie bemerke ich einen Vitamin- oder Mineralstoffmangel?

Ein Nährstoffmangel – ebenso wie ein Überschuss – zeigt sich nicht immer eindeutig. Bestimmte Beschwerden können jedoch auf eine Unterversorgung oder einen erhöhten Bedarf hinweisen. Treten solche Symptome häufiger auf - auch im Zusammenhang mit Stress, Infekten, unausgewogener Ernährung oder Verdauungsproblemen - kann ein Vitamin- und Mineralstoffcheck hilfreich sein.

### Mögliche Anzeichen für einen Nährstoffmangel:

- Infektanfälligkeit
- Müdigkeit und Erschöpfung
- Konzentrationsstörungen
- Leistungsschwäche
- Kopfschmerzen
- Sehstörungen
- Brennen, Kribbeln oder Taubheitsgefühl in Fingern und Zehenspitzen
- langsame Wundheilung
- Neigung zu depressiver Stimmung
- Nervosität
- Appetitverlust
- trockene oder blasse Schleimhäute
- blasse Haut oder Hautprobleme
- Haarausfall und Haarprobleme
- Muskelschwäche und Muskelkrämpfe
- Wachstumsstörungen bei Kindern
- Lernschwäche

Der Vitamincheck kombiniert ein kleines Blutbild mit einer Messung wichtiger Mineralstoffe und Vitamine im Vollblut.

Da die Menge der Mineralstoffe Eisen, Kupfer, Magnesium, Selen und Zink im Verhältnis zur Anzahl der roten Blutkörperchen berechnet wird, erhält man ein besonders verlässliches Bild, wie gut der Körper wirklich versorgt ist.

## Nehmen Sie Ihre Gesundheit in die eigenen Hände!

Oft haben Beschwerden keine klare Ursache. Der sinnvollste Weg zur Diagnose ist daher, mögliche Auslöser sorgfältig zu prüfen und andere Ursachen systematisch auszuschließen. **medivere** unterstützt Sie mit hochwertigen Labortests, selbst für Ihre Gesundheit aktiv zu werden.

- ✓ sicher und diskret
- ✓ 100% Zufriedenheitsgarantie
- ✓ zertifiziertes und akkreditiertes Labor
- ✓ übersichtliche Befunde

**Wir möchten,  
dass Sie gesund bleiben!**



medivere GmbH  
Hans-Böckler-Str. 111  
55128 Mainz  
Tel. 061 31 - 7205-216  
Fax 061 31 - 7205-100  
info@medivere.de  
www.medivere.de



## VITAMINCHECK

Kleine Stoffe, große Wirkung

**zuhause testen:  
sicher und einfach**



**Laboranalyse lebenswichtiger  
Vitamine und Mineralstoffe**

## Warum sind Mikronährstoffe so wichtig?

Oft sind es die kleinsten Dinge, die den größten Unterschied machen. Vitamine und Mineralstoffe sind unverzichtbar, damit unser Körper leistungsfähig, gesund und widerstandsfähig bleibt.

### Sie wirken als stille Helfer im Hintergrund:

- steuern zahlreiche Stoffwechselprozesse
- unterstützen die Abwehrkräfte
- schützen die Zellen
- sorgen für gesunde Haut und kräftige Haare
- sind wichtig für Konzentration und Energie

Zudem spielen sie eine zentrale Rolle bei der **Bildung von Hormonen, Enzymen und Blut** und helfen, den Körper vor Schadstoffen zu schützen.

Ein Mangel entwickelt sich oft schleichend und bleibt lange unbemerkt. Erste Anzeichen können unspezifische Beschwerden wie Müdigkeit, Antriebslosigkeit oder erhöhte Infektanfälligkeit sein.

*Ihre Gesundheit liegt  
in Ihren Händen!*

**Achtung!** Für diesen Test ist eine Blutabnahme bei einem Arzt oder Therapeuten erforderlich. Die Kosten werden direkt über medivere abgerechnet.

## Nährstoffe in Balance

Täglich fünf Portionen Obst und Gemüse halten gesund! Wer sich abwechslungsreich und saisonal ernährt, versorgt den Körper meist ausreichend mit Vitaminen und Mineralstoffen. Da die meisten nicht selbst gebildet werden können, ist eine regelmäßige Zufuhr über die Nahrung entscheidend.

### Doch trotz bewusster Ernährung kann bei ungünstigem Lebensstil ein Mikronährstoffmangel entstehen:

- häufigen Stress oder Schlafmangel
- Leistungssport
- Alkohol- und Nikotinkonsum
- Einnahme bestimmter Medikamente
- chronische Erkrankungen
- unausgewogene Ernährung oder Fast Food

### Vorsicht:

Auch eine übermäßige Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln kann dem Körper schaden.

## Moderne Labordiagnostik für zuhause

Mit dem **Vitamincheck Basis** erhalten Sie einen Überblick, ob Ihr Körper ausreichend mit zentralen Vitaminen und Mineralstoffen versorgt ist. Analysiert werden:

- Calcium
- Eisen
- Kupfer
- Magnesium
- Mangan
- Molybdän
- Selen
- Zink
- Folsäure
- Vitamin B6
- Vitamin B12
- kleines Blutbild
- Hämatokrit-Korrelation

Die **Hämatokrit-Korrelation** beschreibt den Zusammenhang zwischen dem Anteil der festen Blutzellen (Hämatokritwert) und der Konzentration von Mikronährstoffen im Blut. Sie gleicht Schwankungen im Blutvolumen aus und sorgt so für verlässlichere Messergebnisse.

## Ihr persönlicher Befund - leicht verständlich und übersichtlich

