



# VITALITY HEALTH CHECK

## Vitamin-D-Testung und individuelle Beratung für

Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Körpergewicht: \_\_\_ kg Körpergröße: \_\_\_ cm Alter: \_\_\_ Geschlecht:  w /  m

Aktuelle Vitamin-D-Supplementierung:  keine

\_\_\_\_\_ Einheiten pro Tag/Woche

Sonstige Angaben: \_\_\_\_\_

### VHC Vitamin-D Test

Mit dem VHC Vitamin-D Test wird die Speicherform des Vitamin-D, das sogenannte 25-OH-Vitamin-D bestimmt. Dieses hat die beste Aussagekraft bezüglich Ihrer allgemeinen Grundversorgung. Ein optimierter Vitamin-D Spiegel erhöht Ihre Leistungsfähigkeit, Stresstoleranz und Abwehrbereitschaft; er wirkt vielfältig präventiv und steigert die Lebensqualität. Eine zu geringe Vitamin-D-Versorgung ist dagegen mit erhöhtem Risiko für das Auftreten einer Vielzahl von Krankheitsbildern verbunden. In vielen Fällen kann die Optimierung des Vitamin-D-Spiegels chronische Krankheitsverläufe positiv beeinflussen. Unterhalb einer Konzentration von 30 ng/ml besteht nach Ansicht vieler Spezialisten eine langfristige Vitamin-D-Insuffizienz, die sich nachteilig auf Ihre Gesundheit auswirken kann. Sie empfehlen einen 25-(OH)-Vitamin-D-Spiegel von 40-60 ng/ml anzustreben und zu halten. In bestimmten Fällen, kann es sinnvoll sein einen höheren Spiegel anzustreben, etwa bei besonderen Leistungsanforderungen, zur Unterstützung der Selbstheilungskräfte, Regeneration, Krankheitsprävention oder -Therapie.

### Vitamin-D-Befundbericht

Ihr VHC Vitamin-D Messergebnis: \_\_\_\_\_ ng/ml 25-(OH)-Vitamin-D

	Klasse	Vitamin-D-Konzentrationsbereich		Interpretation <sup>(2)</sup>
<input type="checkbox"/>	1	< 20 ng/ml	< 50 nmol/l	Kritisch niedriger Vitamin-D-Spiegel
<input type="checkbox"/>	2	21-30 ng/ml	52,5 – 75 nmol/l	Langfristiger Vitamin-D-Mangel
<input type="checkbox"/>	3	31-40 ng/ml	77,5 – 100 nmol/l	Ausreichender Vitamin-D-Spiegel
<input type="checkbox"/>	4	41-60 ng/ml	102,5 – 150 nmol/l	Guter Vitamin-D-Spiegel
<input type="checkbox"/>	5	61-90 ng/ml	152,5 – 225 nmol/l	Sehr guter Vitamin-D-Spiegel
<input type="checkbox"/>	6	> 90 ng/ml	> 225 nmol/l	Hoher Vitamin-D-Spiegel

Quellen: (1) Holick MF & Chen TC (2008); *Am J of Clin Nutr*, Vol87 No4 pp1080-6 (2) Worm N. Heilkraft D: systemed Verlag, Lünen. 2010

**Hinweise:** Die heute gemessene Vitamin-D Konzentration ist, wie viele andere medizinisch relevante Parameter, immer nur eine Momentaufnahme und unterliegt natürlichen und individuellen Schwankungen. Wichtig für die prognostische Einstufung ist daher nicht der einzelne Messwert, sondern der Bereich (Klasse), in dem sich Ihr Vitamin-D Spiegel befindet.

Aufgrund der zentralen Bedeutung von Vitamin D für die Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität empfehlen wir, den Vitamin-D-Spiegel jeweils im Herbst und Frühling, zu kontrollieren, um Versorgungslücken frühzeitig zu erkennen und gegebenenfalls gezielt und vorsorglich gegenzusteuern.



## Individuelle Empfehlungen zur Optimierung Ihres Vitamin-D-Spiegels

Basierend auf Ihrem heutigen Messergebnis und Ihren Angaben haben wir für Sie eine persönliche Empfehlung erstellt, wie Sie ihren Vitamin-D-Spiegel optimieren können.

**Aus Ihrem heute bestimmten Spiegel von \_\_\_\_\_ ng/ml 25(OH)-Vitamin-D**

- lässt sich auf eine insgesamt gute Vitamin-D-Versorgung schließen. Wenn Sie bisher bereits regelmäßig Vitamin-D einnehmen oder einen Weg gefunden haben, ausreichend Sonne zu tanken, behalten Sie dies bei, um Ihren Spiegel zu erhalten.
- ergibt sich eine Versorgungslücke von \_\_\_\_ ng/ml, im Vergleich zu 40 ng/ml für eine gute Vitamin-D-Versorgung. Um diese auszugleichen, hat Ihr Körper, nach einer von Experten allgemein verwendeten Formel einen Auffüllbedarf von etwa \_\_\_\_\_ Internationalen Einheiten Vitamin D (I.E.).

Empfehlung zum Ausgleich der festgestellten Vitamin-D-Versorgungslücke:

In Abhängigkeit vom Körperfettanteil, der Vitamin-D-Aufnahmeeffizienz im Darm und weiteren Faktoren kann Ihr Zusatzbedarf auch höher liegen. Ideal ist es, wenn Sie Ihren Vitamin-D-Spiegel in etwa 2 Monaten erneut bestimmen lassen. Nach dieser Zeit hat sich die Anpassung Ihres Vitamin-D-Spiegels stabilisiert und der Erfolg kann kontrolliert werden. Ebenso kann Ihnen durch die erste und jede weitere Kontrollmessung eine individuell optimierte Empfehlung zur Erhaltungsdosierung oder einer erneut erforderlichen Anpassung gegeben werden.

Empfehlung zum langfristigen Erhalt Ihres Vitamin-D-Spiegels:

- Damit Vitamin D optimal wirken kann und die von ihm aktivierten Prozesse gut funktionieren, ist es wichtig, für eine gute Versorgung des Körpers mit Mikronährstoffen, Mineralien & Vitaminen zu sorgen.

Empfehlung zu Mineralien und Vitaminen:

- \_\_\_\_\_
- Magnesium \_\_\_\_\_ wichtig für die Aktivierung von Vitamin D in Leber und Niere
- Vitamin K2 \_\_\_\_\_ wichtig für den Vitamin D vermittelten Transport von Calcium in die Knochen und Arteriosklerose-Prävention
- Vitamin B2 \_\_\_\_\_ wichtig für die Reaktivierung der Vitamin-D-Hydrolasen

Ort/Datum

Beratung durch