Vitamin D – Vitamin B12 – Cortisol – Serotonin – Testosteron – Testen mit ceracreen

Mit der Firma www.cerascreen.de arbeite ich schon seit einiger Zeit als Vitamin-D-Beraterin zusammen. Dort beziehe ich meine benötigten Test-Sets für meine Gesundheits-, Ernährungs- und Vitamin-D-Beratung. Für die von Euch, die mich nicht besuchen können, habe ich mal einige Tests für Euch vorbereitet, um Euch nahe zu bringen, wie wichtig so ein Test für jeden von uns sein kann. Da ich mit diesem Labor nur gute Erfahrungen gemacht habe, lege ich Euch genau dieses Labor sehr ans Herz. Es gibt dort noch viele andere Tests, hier stelle ich Euch nur einige davon vor. Bei Fragen könnt Ihr Euch direkt an das Labor wenden, oder Ihr vereinbart bei mir einen Termin.

„Vitamin D Test

Vitamin D ist an folgenden Stoffwechselprozessen beteiligt:
+ Steigert Bildung von Muskelfasern sowie Muskelzellen und fördert Calcium-Freisetzung im Muskel
+ Stärkt Knochenbau sowie Muskulatur und senkt somit im Alter das Sturzrisiko und die Gefahr von Oberschenkelhalsbrüchen
+ Verbessert die Stimmung
+ Senkt das Diabetes-Risiko
+ Reduziert Entzündungsneigung und senkt den Blutdruck
+ Vermindert das Risiko für Herz- und Hirninfarkte
+ Stärkt Lungenfunktion sowie Immunsystem und wirkt sich positiv auf Allergien und Asthma aus
+ Verhindert Knochenerweichung bei Kleinkindern (Rachitis) und Erwachsenen (Osteomalazie)

Vitamin D gilt allgemein als Wohlfühlvitamin und unterstützt mehr als 30 wichtige Körperfunktionen. Da Vitamin D aber primär durch den

Sonnenkontakt auf der Haut gebildet wird, ist die große Mehrheit der Menschen nicht ausreichend mit Vitamin D versorgt! Hinzu kommen Ernährungsbedingungen vieler Menschen, die die Aufnahme und Speicherung von Vitamin D nicht unterstützen.
Die Vitamin-D Konzentration liegt bei vielen Menschen, aufgrund der Ernährungsbedingungen und fehlender Sonneneinstrahlung, nicht selten bei unter 31 Nanogramm pro Mililiter (ng/ml) und damit unterhalb der von Therapeuten geforderten Mindestkonzentration. Experten aus dem Fachbereich der orthomolekularen Medizin empfehlen hingegen einen Spiegel von 40 – 60 ng/ml als Zielwert für eine optimale und präventive Versorgung.

Vitamin B12 Test

Vitamin B12 ist als Co-Enzym an folgenden Stoffwechselprozessen beteiligt:
+ DNA-Bildung
+ Nervenschutz und -regeneration
+ Zellteilung und -atmung
+ Blutbildung
+ Synthese von Botenstoffen
+ Entgiftung

Vitamin B12 ist ein sogenanntes essentielles Vitamin. Das bedeutet, dass der Körper es nicht bzw. nicht in ausreichendem Umfang selbst herstellen kann. Vitamin B12 kann in sehr geringem Umfang von den Bakterien im Dünndarm produziert werden. Ohne regelmäßige Zufuhr von Vitamin B12 über die Nahrung kann die Gesundheit des menschlichen Organismus beeinträchtigt werden.

Cortisol Test

Für Menschen ist Cortisol neben den sogenannten Katecholaminen Noradrenalin, Adrenalin und Dopamin und deren Abkömmlinge das wichtigste Stresshormon. In Stresssituationen kommt es zu einem starken Anstieg der Cortisol-Produktion. Insgesamt reagiert das Cortisolsystem träge, anders als das Katecholaminsystem, welches sofort reagiert, jedoch bald wieder nachlässt. Die Stressreaktion der Katecholamine äußert sich im Zusammenziehen von Haut- und Darmgefäßen und der

Gefäßerweiterung in der Muskulatur. Zudem wird die Umverteilung von sauerstoff- und nährstoffhaltigem Blut für eventuelle Muskelanstrengungen evolutionsgeschichtlich im Falle von Kampf oder Flucht gefördert. Diese Wirkung der Katecholamine ist nur möglich unter Beteiligung von Cortisol. Die Regulation der Hormone erfolgt über die sogenannte endokrine Stressachse, die Hypothalamus – Hypophysen – Nebennierenrinden – Achse. Dabei wird durch die entsprechenden Gegenspieler der Hormonstatus wieder in Balance gebracht, sobald Schwankungen entstehen. Ist dieser Reaktionsmechanismus an einem der beteiligten Organe oder auch über dauerhaftes Stressaufkommen gestört, kommt es zum Entgleiten des physiologischen Cortisol-Spiegels. Nachfolgend finden Sie ein Beispiel eines Speichel-Cortisol Tagesprofils im Normbereich. Bei einem Burnout-Syndrom ist der Cortisol-Spiegel unterhalb des normalen Bereiches, wohingegen er bei akutem und chronischem Stress erhöht ist. Dies können Sie in Abbildung 2 erkennen, in der eine beispielhafte Cortisol-Tagesrythmik der verschiedenen Stresssituationen dargestellt wird.

Serotonin Test

Unentdeckte LebensmittelalleBei vielen Menschen ist die Serotonin-Konzentration im Urin wegen unterschiedlicher Grunderkrankungen oder Lebensgewohnheiten nicht im Bereich des Normalwertes von 50 – 250 Mikrogramm pro Gramm Kreatinin. Serotonin wird ausgehend von der lebenswichtigen Aminosäure Tryptophan gebildet. Diese Aminosäure kann der Körper nicht selbst bilden, sondern muss über die Nahrung zugeführt werden. Serotonin wird im Magen-Darm-Trakt und im zentralen Nervensystem erzeugt und mit den Thrombozyten (Blutplättchen) an die Wirkungsorte transportiert. Zudem benötigt es die Vitamine B3, B6 und C als Co-Faktoren, um seine Wirkung entfalten zu können.

Testosteron Test

Bestimmte Lebensphasen, Grunderkrankungen und Medikationen können zu einer Veränderung des Testosteron-Wertes führen.

Daher ist eine regelmäßige Überprüfung des Testosteron-Spiegels wichtig. Testosteron ist das wichtigste männliche Geschlechtshormon (Androgen). Aber auch Frauen produzieren in kleinen Mengen Testosteron. Es wird beim Mann in den Leydig-Zellen der Hoden und bei der Frau in den Theka-Zellen der Eierstöcke produziert. Außerdem findet eine geringe Produktion bei beiden Geschlechtern auch in der Nebennierenrinde statt. Die Freisetzung von Testosteron wird über die sogenannte Hypothalamus-Hypophyse-Gonaden Hormonachse gesteuert. Dabei wird Testosteron aus Cholesterin gebildet.“
Quelle: Cerascreen

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos!

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.
Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.
Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.
Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de
oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch Katrin

Meine Publikationen
20.07.2016
Mein 3. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-3668-26341-3
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil II
Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und ErnährungEin Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem E-Book wurde heute ein Buch, das erste Exemplar habe ich heute Morgen in meinen Händen gehalten!
ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden
ISBN: 978-3-668-08751-4
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung