

Vitamin B12 Test

Der cerascreen Vitamin-B12-Test ist ein einfach durchzuführender Selbsttest zur Testung auf einen Vitamin-B12-Mangel. Die Probe wird in dem beigegefügtten Rücksendebeutel kostenlos an unser Diagnostik-Fachlabor geschickt. Kunden erhalten dazu einen ausführlichen Ergebnisbericht mit vielen Informationen und Empfehlungen.

Mit dem Test wird die Konzentration des aktiven Vitamin B12 (Holotranscobalamin) gemessen. Dies ist die Form des Vitamin B12, die von den Zellen aufgenommen werden kann und gibt den genauesten Hinweis auf einen eventuellen B12-Mangel.



Warum ist Vitamin B12 so wichtig?

Das Vitamin B12 ist ein sogenanntes Coenzym und spielt eine wichtige Rolle bei vielen Stoffwechselvorgängen. Es baut beispielsweise Fettsäuren in unserem Körper ab und unterstützt die Blutbildung, Zellteilung, Zellatmung und schützt das Nervensystem. Weiterhin ist es an der Synthese bestimmter Stoffe beteiligt, die für die Kommunikation in unserem Körper zuständig sind. Die Bakterien im Dünndarm können nur eine sehr geringe Menge an B12 selbst produzieren. Es muss also unbedingt durch die Nahrung aufgenommen werden. Es wird daher als ein sogenanntes essentielles Vitamin bezeichnet.

Vitamin-B12-Mangelzustände kommen relativ häufig vor, da dieses Vitamin nur in tierischen Lebensmitteln vorkommt. Gute Lieferanten sind in erster Linie Fleisch und Fisch, aber auch in Hühnereiern, Milch und Milchprodukten ist Vitamin B12 vorhanden. In geringen Mengen ist B12 auch in fermentierten pflanzlichen Lebensmitteln wie Sauerkraut zu finden.

Ursachen für einen Vitamin-B12-Mangel im Überblick

- Unzureichende Zufuhr durch die Nahrung (vor allem bei vegetarischer und veganer Ernährung problematisch)

- Wechselwirkungen bei der Aufnahme von Vitaminen und bestimmten Lebensmitteln, z. B. Kaffee, Alkohol (resultiert in verminderter Aufnahmefähigkeit)
- Besondere Lebensumstände (Schwangerschaft, Stillen)
- Tabakkonsum (Vitamin B12 neutralisiert das im Tabak enthaltene Cyanid und wird dabei verbraucht)
- Aufnahmestörung von Cobalmin durch Erkrankungen oder Medikamente
- Mehrbedarf bei Stress (durch vermehrte Ausschüttung von Stresshormonen und verminderte Durchblutung der Verdauungsorgane)

Symptome bei einem Vitamin-B12-Mangel

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------|
| ▪ Erschöpfung | ▪ Nervenstörungen und |
| ▪ Müdigkeit | Lähmungserscheinungen |
| ▪ erhöhte Infektanfälligkeit | ▪ Koordinationsstörungen |
| ▪ Kribbeln und Taubheit in Armen und | ▪ Blutarmut |
| Beinen | ▪ Depressionen |

Das Vitamin-B12-Testkit besteht aus

- einer ausführlichen, bebilderten Anleitung, in der die gesamte Testdurchführung und die Online-Registrierung des Tests erklärt wird,
- dem Blutentnahme-Set, bestehend aus Transportröhrchen, Blutauffangröhrchen, 2 Lanzetten CE 0050, Pflaster, Tupfer und Desinfektionstuch,
- einem frankierten Rücksendeumschlag in dem die Blutprobe kostenlos an das cerascreen-Labor gesendet wird,
- einer Aktivierungskarte mit Test-ID zur Registrierung des Tests.

Wie funktioniert der Vitamin-B12-Test?

cerascreen Tests sind schnell, einfach und sicher. Aufgrund neuester laboranalytischer Verfahren sind Blutanalysen mit sehr geringen Blutmengen aus dem Finger möglich (von nur 300 µl = 8 Tropfen). Mithilfe des Blutentnahmesets wird eine kleine Blutprobe aus dem Finger entnommen und anschließend in dem beiliegenden Rücksendeumschlag kostenfrei an unser diagnostisches Fachlabor geschickt.

Im Labor wird die Konzentration des aktiven B12 (Holotranscobalamin) bestimmt. Wenige Werktage später ist der persönliche Ergebnisbericht in dem persönlichen Online-Kundenbereich einzusehen.

Neben den detaillierten Ergebnissen bekommen Sie wertvolle Gesundheitsempfehlungen und Tipps zum Thema Vitamin B12.

Für wen eignet sich der Vitamin-B12-Test?

Der Vitamin-B12-Selbsttest eignet sich für alle Personen, die auf einfache und bequeme Weise ihren Vitamin-B12-Spiegel erfahren möchten. Besonders in Stresssituationen und bei hoher körperlicher und geistiger Beanspruchung kommt es zu einem erhöhten Bedarf an Vitamin B12. Aber auch Schwangere und stillende Mütter haben einen Mehrbedarf an Vitamin B12, da hier auch das Ungeborene beziehungsweise der Säugling mitversorgt werden muss. Weiterhin weisen ältere Personen oftmals ein B12-Defizit auf, da die Aufnahmefähigkeit für Vitamine sinkt und es dadurch trotz ausreichender Zufuhr zu Mangelzuständen kommen kann. Eine weitere Risikogruppe stellen Raucher dar, denn das in Zigaretten enthaltene Cyanid wird von Vitamin B12 neutralisiert und damit verbraucht.

Alle Vorteile im Überblick:

- individuelle Auswertung
- von Experten entwickelt
- sicher und vertraulich
- Analyse im Fachlabor
- eigener, sicherer Kundenbereich
- persönliche Beratung