

Blutanalyse

Die Blutanalyse verrät viele Details über Ihren gesundheitlichen Zustand. Aus dem Blutbefund kann man Werte wie Cholesterin, Blutzucker oder Fett herauslesen. Der Befund erscheint als Untersuchung der roten und weißen Blutkörperchen sowie der Dichte des Blutes und eine Differenzierung der Blutkörperchen. Grundsätzlich besteht die Möglichkeit, bei Ihrem Hausarzt oder einem Arzt des Snitex®-Netzwerks ein **großes Blutbild** machen zu lassen. Im großen Blutbild werden zusätzlich Hormone, Vitamine, Eiweiße und Spurenelemente analysiert.

Zumindest benötigen wir ein **kleines Blutbild** (normales Blutbild mit Standardwerten), in dem folgende Parameter untersucht werden:

z.B. Blutzucker, Kreatinin, Gamma-GT, Cholesterin, HDL-Cholesterin, LDL-Cholesterin, Ferritin, Eisen, Schilddrüsenparameter

Zusätzliche wäre die Vollblutanalyse folgender Mikronährstoffe sinnvoll, denn ein guter Status hält Ihre Vitalität auf hohem Niveau:



Eisen – das Element des Lebens

z.B. Fleisch, Blattgemüse

Eisen ist elementarer Baustein des roten Blutfarbstoffs und wichtiger Faktor für die Funktion von Hormonen, Neurotransmittern und Enzymen. Dadurch ist es für die Sauerstoffversorgung von Gehirn, Muskeln, Organen, Regeneration von Knochen, Knorpel, Bindegewebe, Entgiftung und Immunabwehr lebenswichtig. Eisenmangel ist weit verbreitet, etwa während Wachstumsphasen, bei Frauen, Schwangeren, Vegetariern, Älteren, Sportlern oder unter der Einnahme von Arzneimitteln.



Selen – wichtiges Antioxidans

z.B. in Paranüssen, Rotbarsch

Selen ist ein essentielles Spurenelement was bedeutet, dass es einerseits lebenswichtig ist und andererseits nur in Spuren vom Körper benötigt wird. Allerdings muss diese geringe

Menge regelmässig über die Nahrung zugeführt werden, da der Körper Selen nicht selbst herstellen kann. Die beiden grundlegenden Eigenschaften des Selens sind seine ausgezeichnete antioxidative Wirkung sowie seine Fähigkeit, Schwermetalle an sich zu binden. Beide Funktionen schützen die Körperzellen vor den Angriffen freier Radikale und stärken die körpereigene Abwehrkraft. So kann eine ausreichende Selenversorgung vor sehr vielen Krankheiten schützen.

Zink – essentielles Spurenelement

z.B. in Haferflocken, Käse

Zink ist ein essentielles Spurenelement, auf das der menschliche Organismus - wenn auch nur in kleinen Mengen - angewiesen ist.

Es greift in den Eiweiß- und Kohlenhydratstoffwechsel ein, steuert die Herstellung des Bauchspeicheldrüsenhormons Insulin und ist Bestandteil von mehr als 70 Enzymen, deren Aktivität erhöht ist. Zink fördert Muskelaufbau, Hautgesundheit und Heilprozesse aller Art. Leidet man an Zinkmangel, so merkt man dies besonders an Haut- und Schleimhautproblemen sowie an einer schwachen Abwehrkraft.

Das liegt daran, dass Haut, Schleimhäute und das Immunsystem zu den Zellsystemen mit hoher Zellteilungsrate gehören. Bei Zinkmangel kann aber genau diese schnelle Zellteilung nicht mehr so rasant ablaufen, wie es für diese Zellsysteme nötig wäre. Da auch die Haarfollikel zu den Bereichen mit schneller Zellteilungsrate gehören, macht sich ein Zinkmangel nicht selten auch durch Haarausfall bemerkbar.

Vitamin D – das Sonnenvitamin

z.B. in Avocado, Eidotter

Unser tägliches Leben findet meist in geschlossenen Räumen statt. Sei es zu Hause oder bei der Arbeit. Aufgrund der geografischen Lage hat Österreich keinen Platz an der Sonne, die Folge ist eine Unterversorgung mit Vitamin D. Neue wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass mit einer ausreichenden Vitamin-D-Versorgung vielen Krankheiten wie grippalen Infekten und selbst Krebserkrankungen wie Darm- und Brustkrebs vorgebeugt werden kann. Die Ansprechraten von Arzneimitteln bei einer Krebstherapie werden verbessert, Nebenwirkungen werden verringert. Vitamin D senkt den Blutdruck und kann eine Hypertonie-Behandlung sinnvoll unterstützen.