

Testergebnis Orthovitalyse

Ihr Vitaminhaushalt im Überblick

Die Auswertung besprechen wir telefonisch zusammen. Bitte vereinbaren Sie hierzu einen Termin mit mir. Die Beurteilung ist grafisch abgestuft dargestellt von 0-5. 0 steht für "Normal" in grün bis zu 5 für "Stark abweichend" in rot und akutem Handlungsbedarf.

Name

Beta Carotene



Sekundärer Pflanzenstoff, Provitamin A, Antioxidantien, wird gespeichert, Aufbau von Schleimhaut und Hautzellen, leichter Sonnenschutz, Selbstbräuner.

Enthalten in: Möhren, Paprika, Spinat etc.

Vitamin B1, Thiamin



Das „gute Laune“ Vitamin, muss regelmässig zugeführt werden, wichtig für den Erhalt der gesunden Funktion der Nerven, des Herzens, des Energiestoffwechsels, der Psyche. Unterversorgung können bei Darmproblemen auftreten.

Enthalten in: Hülsenfrüchten, Schweinefleisch, Vollkornprodukten

Vitamin B2, Riboflavin



Sekundärer gelber Pflanzenstoff, ohne werden Eiweiße, Kohlenhydrate und Fette nicht in Energie umgewandelt. Entgiftung, notwendig für spezielle Eiweiße der Augenlinse. Soll Migräne lindern können. Unterstützt Vitamin B6 und Niacin.

Enthalten in: wird nur von Pflanzen und Mikroorganismen gebildet, Hefe, Innereien, Emmentaler, Bergkäse, Camembert, Brokkoli, Erbsen, Nüsse, Seelachs, Makrele

Vitamin B3, Niacin



Wird zum Teil aus der Aminosäure Tryptophan hergestellt. Stoffwechsel und Zellteilung.

Enthalten in: Wild, Fleisch, Fisch, geröstetem Kaffee

Vitamin B5, Pantothensäure



Auf- und Abbau von Kohlenhydraten, Fetten und Aminosäuren. Wichtig im Zusammenhang mit Vitamin D, Steroidhormonen und verschiedenen Neurotransmittern. Hilft Müdigkeit zu verringern.

Enthalten in: Leber, Hering, Fleisch, Fisch, Eigelb, Brokkoli, Avocado, Hülsenfrüchte

Vitamin B6, Pyridoxin



Vitamin B6 ist das wichtigste Coenzym im Aminosäure-Stoffwechsel, z.B. gemeinsam mit Folat des Homocystein-Stoffwechsels. Zuständig für Bildung Neurotransmitter, Nerven, Fettstoffwechsel, Hormone, Immunsystem. Mangel bei chronischen Verdauungsproblemen, Alkoholabhängigkeit, Diäten, Senioren.

Enthalten in: Nüssen, Vollkorngetreide, Kartoffeln, Tomaten, roter Paprika, Karotten, Hülsenfrüchte

Vitamin B9, Folsäure, Folat



Folsäure unterstützt Prozesse der Zellteilung, der Zelldifferenzierung und der Regeneration der Zellen. Zusammen mit Vitamin B12/ B6/ B2 reguliert es den Homocysteinestoffwechsel und die Blutbildung.
Enthalten in: grünem Gemüse, Spinat und Blattsalaten, in Tomaten, Hülsenfrüchten, Nüssen, Orangen, Vollkornprodukten, Leber und Eiern

Vitamin B12, Collambrin



Blutbildung, Reizleitung Nerven, Mitochondrien, Zellteilung. Bei Mangel Müdigkeit, Kribbeln in den Händen, fahle Hautfarbe, Gedächtnisstörungen.
Enthalten in: Hülsenfrüchten, Schweinefleisch, Vollkornprodukten

Biotin, B7, Vitamin H



Haut und Haar Vitamin, Auf- und Abbau von Kohlenhydraten, Fetten und Aminosäuren, Psyche.
Enthalten in: Nüssen, Hefe, Haferflocken, Sojabohnen, Reiskleie, Innereien

Vitamin C



Antioxidans, Aufbau von Bindegewebe, Knochen, Knorpel, verbessert die Eisenaufnahme, hemmt die Bildung von krebserregenden Nitrosaminen, stärkt die Immunabwehr.
Enthalten in: Obst, grünem Gemüse, Algen, Zitrusfrüchten, Hagebutten, Sanddorn

Vitamin E, Tocopherol



Zellschutz Vitamin, Antioxidans, Entzündungshemmend, Rheuma, Gelenke, Arthritis, Stärkung des Immunsystems, hemmt Prostaglandine (Entzündungsbotenstoffe), schmerzlindernd.
Enthalten in: Sanddornöl, Weizenkeimöl, Olivenöl, Rotes Palmöl

Calcium + D



Knochen, Zähne, Muskulatur, Stabilität der Zellwände, Blutgerinnung, lebenswichtiges Mineral, Reizübertragung Nervensystem.
Enthalten in: Brokkoli, Grünkohl, Rucola, Milch und Käse, Mineralwasser, Haselnüssen, Paranüssen, Mandeln

Magnesium



Mineral, Muskelentspannung, abführend, Co-Faktor für viele Enzyme, Mineralisierung der Knochen, Zähne, Muskulatur, Zellen. Calcium-Antagonist. Organische Magnesiumverbindungen sind besser bioverfügbar! Mangel durch längere Einnahme von Säureblockern (Protonenpumpeninhibitoren), Durchfälle, oder Diuretika (Niere). Mangel: z.B. Muskelkrämpfe, Schwindel, Herzrhythmusstörungen.
Enthalten in: Weizenkleie, Kürbis- & Sonnenblumenkernen, Schokolade, Cashew-/Erdnüsse, Naturreis, Haferflocken, weißen Bohnen, Erbsen, Vollkornbrot, Nudeln, Garnelen, Spinat, wenig enthalten in Vollmilch, Joghurt

Zink



Spurenelement, Wundheilung, Haut, Haare, Eiweißstoffwechsel, Hormone, Immunsystem, Spermien-Bildung.

Enthalten in: Fleisch, Fisch, Meeresfrüchten, Leber, Käse, Haferflocken, Linsen, Sojabohnen, Nüssen, Eiern etc.

Zink aus tierischen Quellen wird besser verwertet!

Chrom



Spurenelement, Zucker- u. Fettstoffwechsel, senkt Cholesterin, Synthese von Aminosäuren in die Muskeln.

Enthalten in: Bierhefe, braunem Zucker, Pfeffer, Käse, Vollkornprodukten, Linsen, Huhn

Selen



Spurenelement, Bestandteil vieler Enzyme, Zellschutz, Schilddrüsenhormon, Spermien-Bildung.

Enthalten in: Fleisch, Eiern, Fisch, Paranüssen, Pilzen, Spargel, Linsen, Käse, wenig in pflanzlichen Lebensmitteln da selenarme Böden in Europa

Eisen



Rote Blutkörperchen, Sauerstofftransport, Frauen haben höheren Bedarf (Periode), Vitamin C fördert die Eisenaufnahme. Behindert Eisenaufnahme: Rotwein, Schwarzer Tee, Spinat, Rote Beete, Kakao. Bei Eisenmangel: Leistungsschwäche, Müdigkeit.

Enthalten in: Leber, Rindfleisch, Hirsch, Salami, Leberwurst, Fisch, Dinkelbrot, Sojabrot, Müsli, Vollkornbrot, Pfifferlingen, Schwarzwurzeln, Mangold, Rosenkohl, Spargel, Himbeeren, Erbeeren, Cashewkernen

Co-Enzym Q10 – Ubiquinol (sofort verfügbar)



Energiehaushalt, Mitochondrien = Kraftwerke der Zellen, Immunsystem, Anti-Aging, Haut, Falten, stärkt Herz und Nerven, Biokatalysator. Hitzeempfindlich!

Enthalten in: Fleisch, Fisch, Nüssen, Hülsenfrüchten, Sesamsamen, Pflanzenölen, Kohl, Kartoffeln, Brokkoli

Acidophilus Bifidus



Wichtig für eine gesunde Darmflora, Darmbakterien, stärkt das Immunsystem. Bei Mangel: Allergien, Durchfall, verringerte Nährstoffaufnahme. Bakterium wird für die Herstellung von Joghurt etc. verwendet.

Enthalten in: milchsauer vergorenen Lebensmitteln, Joghurt

OPC



Stärkstes natürliches Antioxidans, Anti-Aging, verstärkt Vitamin C, Immunsystem, verbessert die Fließfähigkeit des Blutes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rheuma, PMS, stärkt das Bindegewebe, Anti-Falten, Zahnfleisch, entzündliche Hautprobleme, nebenwirkungsfreies Anti-Histamin

Omega-3 (Alpha-Linolensäure)



Gesundes Fett, produziert entzündungshemmende Gewebeshormone, Immunsystem, kann den Abbau von Gehirnzellen verhindern, Anti-Depressiva (Serotonin), Diabetes Reduktion, Rheuma, Schlaganfälle.....

Enthalten in: fettreichem Fisch (Lachs), Nüssen, Leinöl, Blattgemüsen, Samen, Algen

Testergebnis Aminolyse

Ihr Aminosäurehaushalt im Überblick

Die Auswertung besprechen wir telefonisch zusammen. Bitte vereinbaren Sie hierzu einen Termin mit mir. Die Beurteilung ist grafisch abgestuft dargestellt von 0-5. 0 steht für "Normal" in grün bis zu 5 für "Stark abweichend" in rot und akutem Handlungsbedarf.

Name

L-Alanin



Neben Glutamin zählt diese Aminosäure zu den wichtigsten Stoffen für den Aminostoffwechsel des Blutes. Proteinogen ist L-Alanin, weil der Körper Proteine mit L-Alanin und den anderen 21 proteinogenen Aminosäuren herstellt. Energie-Lieferant, Prostata, Diabetes mellitus, Muskelaufbau.

se L-Arginin



Semi-essentiell, kombiniert mit B-Vitaminen senken Bluthochdruck! Unterstützt bei Diabetes, Blutgefäße (Leucin + Glutamin), + Anti-Oxidantien für Leistungssteigerung (Sport, Alter), Bildung von Neurotransmittern im Gehirn, tägliche Erneuerung der Darmmucosazellen, wichtig für den Muskelstoffwechsel deshalb besonders wichtig bei Leistungssport.

se L-Asparagin



Semi-essentiell, Vorstufe der Asparaginsäure, Bestandteil des Immunsystems, Beteiligt an der Bildung der RND (= RNA, Ribonukleinsäure) und DNS (Nukleinsäure). Harntreibend und blutreinigend, Bildung von Neurotransmittern im Gehirn, tägliche Erneuerung der Darmmucosazellen, wichtig für den Muskelstoffwechsel deshalb besonders wichtig bei Leistungssport, sorgt für guten Schlaf, stärkt den Kreislauf, erhöht die Manneskraft.

L-Carnitin



Fettstoffwechsel, reguliert Blutzuckerspiegel, verbessert Herzfunktion, Ausdauer. Bei Mangel: Erschöpfung, Ermüdung, verminderte Antriebskraft, Funktionen von Herz, Leber und Niere werden beeinträchtigt.

L-Cystein



Wichtig für Haare, Nägel, Knorpel, Knochen enthält Schwefel, mit Vitamin B5 werden die Fettsäuren der Zellmembran gebildet. Ausgangsstoff für Taurin, das für die Entwicklung des Nervensystems, der Herzfunktion, aber auch für Funktion der Sehzellen wichtig ist. Taurin verhindert außerdem die Bildung von Gallensteinen, regt die Fettverbrennung an, indem es mit der Gallensäure reagiert.

Homocystein



Wichtig für das Herz, den Bluthochdruck, gegen Arteriosklerose. Braucht viele B-Vitamine. Besonders ältere Menschen haben durch häufigen Vitaminmangel infolge von Mangelernährung oftmals einen erhöhten Homocystein-Spiegel, der durch eine Vitamingabe einfach zu therapieren ist.

L-Glutamin



Neben L-Alanin zählt diese Aminosäure zu den wichtigsten Stoffen für den Aminostoffwechsel des Blutes. Hohe Konzentration im Blutplasma, Muskeln, Darm, gesunde Blutgefäße, Schlafstörungen

Glycine



Kleinste Aminosäure, beteiligt an der Bildung aller Aminosäure, Wachstumshormonen, gegen Entzündungen, reguliert den Blutzucker. Kollagen enthält 33% Glycin - bei Mangel Abbau von Kollagen, Müdigkeit, Erschöpfung. Liefert den Muskeln Energie, stärkt Konzentration und Gedächtnis

se L-Histidin



Semi-essentiell, Vorstufe von Histamin, Allergien, Nebenniere

e L-Lysin



Essentiell, Bildung von Hormonen, Antikörpern und Enzymen, wichtigster Kollagen-Bestandteil (dort zusammen mit den Aminosäuren Prolin und Glycin) sorgt es für den Aufbau von Knochen, Sehnen und Blutgefäßen, die Festigkeit von Finger- und Zehennägeln etc.

e L-Methionin



Essentiell, enthält Schwefel, wichtig für Gelenkknorpel, Haare. Methionin senkt den Histaminspiegel und ist daher bei entzündlichen und allergischen Reaktionen besonders wichtig.

L-Ornithin



Sorgt für guten Schlaf. Abbau des Ammoniak im Blut, verringert dadurch schnelle Ermüdung.

e Phenylalanin



Essentiell, Vorstufe des L-Tyrosin (Schilddrüse), wird umgewandelt in die Neurotransmitter Dopamin, Serotonin und Tyramin.

L-Prolin



Als einer der wichtigsten Kollagen-Bestandteile (dort zusammen mit den Aminosäuren Lysin und Glycin) sorgt es für den Aufbau von Knochen, Sehnen und Blutgefäßen, die Festigkeit von Finger- und Zehennägeln etc.

Serin



Bestandteil vieler Membranen, wie z.B. Zellmembrane im Gehirn, Reizübertragung auf die Neuronen, verbessert die geistige Leistungsfähigkeit, Kurzzeitgedächtnis, Erinnerungsvermögen (Senioren!)

Taurin



Galle, Fettstoffwechsel, Herz stärkend, Augendruck senkend, Anti-Oxidans, Lymphozyten und Thrombozyten benötigen viel Taurin.

e L-Threanin



Essentiell, fördert Stressabbau, verbessert Schlafqualität, wirkt beruhigend, leicht blutdrucksenkend.

e L-Tryptophan



Essentiell, Aufbau von Vitamin B3, Kohlenhydratstoffwechsel, Fettstoffwechsel, Bindegewebe. Bei Mangel: Stimmungstiefs, Depressionen, Schlafstörungen.

L-Tyrosin



Schilddrüse, Tyrosin ist ein Neurotransmitter-Baustein, der bei Stress für einen klaren Kopf sorgen kann. Bildung von Adrenalin + Noradrenalin. Bei Mangel: Müdigkeit, Gewichtszunahme.

e BCAA: Valin, Leucin, Isoleucin



essentiell, Leistungssteigerung, Energiegewinnung, „Erste Hilfe“ Gewebeaufbau bei Verletzungen, Stressabbau, Immunsystem, zentrales und peripheres Nervensystem, erhält und baut Muskeln auf.

Die grün gekennzeichneten Aminosäuren sind "essentiell" und müssen über die Nahrung zugeführt werden, da der Körper sie nicht selbst bilden kann.