








**Externe Nr.**

Name	<b>Muster</b>	Geburtsdatum	<b>07.05.1980</b>	Auftrag Nr.	<b>11624829</b>
Vorname	<b>Muster</b>	Geschlecht	weiblich	Eingang am	16.11.2018
Probenentnahme am	15.11.2018 08:00	Validiert von	Thomas Gugerel	Befundstatus	<b>Endbericht</b>
Probenmaterial	SP	Validiert am	21.11.2018	Befundstatus am	22.11.2018

Test	Ergebnis	Einheit	Normbereich	Vorwert
------	----------	---------	-------------	---------

**Speichelanalytik**

**Hormon Profil (Speichel)**

Cortisol	<b>1,39</b>	ng/ml	3 - 9		SP A) ELISA
Progesteron	86,12	pg/ml	38,5 - 129,4		SP A) ELISA
Follikelphase: 7,6 - 33,6 pg/ml Lutealphase: 38,5 - 129,4 pg/ml Postmenopause: 22,6 - 75,5 pg/ml Phasenbezogene Normwerte bei Probenentnahme außerhalb der Lutealphase.					
Östradiol	2,97	pg/ml	0,73 - 5,06		SP A) ELISA
Follikelphase: 0,77 - 4,66 pg/ml Ovulationsphase: 2,27 - 9,63 pg/ml Lutealphase: 0,73 - 5,06 pg/ml Postmenopause 0,34 - 2,63 pg/ml Phasenbezogene Normwerte bei Probenentnahme außerhalb der Lutealphase.					
Progesteron/Östradiol/Quotient	<b>29,00</b>	Quotient	30 - 50		NA) RECHN
Testosteron	9,53	pg/ml	7 - 44,8		SP A) ELISA
DHEA	255,00	pg/ml	140 - 570		SP A) LUMIN
<b>Östriol im Speichel</b>					
Östriol	6,00	pg/ml	2,1 - 13,3		SP A) ELISA

Auftrag 11624829  
Eingang 16.11.2018  
Bericht 06.12.2018  
Name Muster  
Vorname Muster  
Geburtsdatum 07.05.1980

biovis Diagnostik MVZ  
GmbH

Justus-Stadt-Str. 2  
65555 Limburg Offheim

Tel: 06431 / 21248-0  
Fax: 06431 / 21248-66  
Email: info@biovis.de

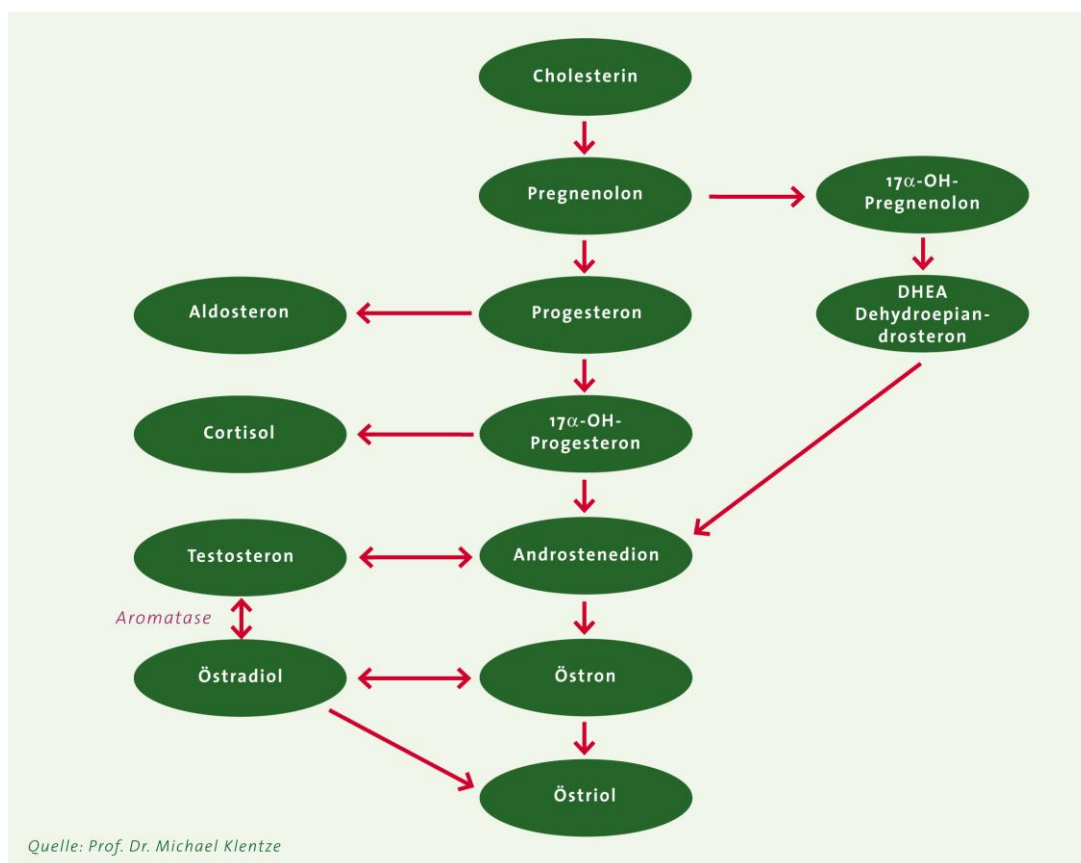
Index ADMI

## Speichelhormontest

### Hintergrundinformationen zur Beurteilung von Speichelhormonbefunden

Die Relation der einzelnen Hormone zueinander hat bei Interpretation der nachgewiesenen Werte Priorität. Normale, erhöhte oder erniedrigte Werte scheinen auf den ersten Blick unauffällig, aber durch eine genauere Betrachtung der Zusammenhänge von Geschlecht, Alter, Monatszyklus und den vorliegenden Beschwerden ergibt sich unter Umständen eine exaktere individuelle Interpretation. Es gibt viele Elemente, die den Hormonstoffwechsel beeinflussen können. Des Öfteren sind weitere differential-diagnostische Untersuchungen sinnvoll, wie z. B. Schilddrüsenfunktion, Nebenniere und Stressfaktoren etc.

Hormone entstehen aus Cholesterin über Zwischenstadien wie **Pregnenolon**, zu einerseits **Progesteron** und andererseits **DHEA** aus denen sich dann weitere Hormone entwickeln, wie die nachfolgende Graphik zeigt.



Auftrag **11624829**  
Eingang **16.11.2018**  
Bericht **06.12.2018**  
Name **Muster**  
Vorname **Muster**  
Geburtsdatum **07.05.1980**

**biovis Diagnostik MVZ  
GmbH**

Justus-Stadt-Str. 2  
65555 Limburg Offheim

Tel: 06431 / 21248-0  
Fax: 06431 / 21248-66  
Email: info@biovis.de

Index

ADMI

**Die wichtigsten Geschlechts- oder Steroidhormone sind:**

### **Progesteron**

**Natürliches Progesteron oder Gelbkörperhormon ist ein Vorläuferhormon, das großen Einfluss auf die hormonellen Abläufe nimmt.**

Progesteron ist für beide Geschlechter wichtig, da es als Steroidhormon Östradiol, Cortisol und Testosteron beeinflusst. Seine positive Wirkung zielt u. a. auf die Stabilität der Knochen, Steigerung der Kollagenbildung, Verlängerung der Lebensdauer von Hautzellen und wirkt somit auch gegen Faltenbildung. Neben Stimmungsausgleich, kann Progesteron auch der Schlafförderung dienen, die Gedächtnisleistung erhöhen und die Wasserausscheidung positiv beeinflussen. Progesteron ist als Gegenspieler der Östrogene (Östron, Östradiol, Östriol) von großer Wichtigkeit.

Progesteron ist eines der ersten Hormone, bei dem die Produktion bereits Mitte 30 nachlässt.

Oft liegt schon im Alter zwischen 30 und 40 ein Ungleichgewicht beider Hormone vor, es kann zu einer Östrogendominanz, also einem Überwiegen des Östrogens kommen. Dies kann bei beiden Geschlechtern vorkommen und zu unerwünschten Nebenwirkungen von Östradiol führen. Östrogen und Progesteron wirken auf vielfältige Weise zusammen.

**Progesteron ist wichtig für:** die Psyche, Gehirntätigkeit und -leistung, Konzentration, Regulierung der Blutgerinnung, Mineralverarbeitung, Stressbewältigung, Immunsystem, Zucker- und Fettverarbeitung, Schilddrüsengesundheit, Schlaf, Herz, Stoffwechsel, Knochen, Cholesterinregulierung, gesunde Brust, Gebärmutter-schleimhaut, Schwangerschaft, Regulierung der Frauenzyklen, Prostata des Mannes und Energie.

**Progesteronmangel kann sich bei beiden Geschlechtern folgendermaßen zeigen:** Schilddrüsenfunktionsstörungen, Herzrhythmusstörungen, Kopfschmerzen, Migräne, **Blasenprobleme, Wasserreinlagerungen**, emotionale und depressive Verstimmungen bis hin zu Depressionen, plötzliche Aggressionen, Vergesslichkeit, Gefühl der Sinnlosigkeit des Lebens, Leistungsabfall, Energiemangel, Blutdruckschwankungen, Osteoporose, nachlassende Libido und Gewichtszunahme

**Bei Frauen zusätzlich noch: mangelnde Empfängnisbereitschaft, Unfruchtbarkeit, Frühabortus, PMS, Brustspannen, Zysten und Myome und Wechseljahresbeschwerden**

### **Die Östrogene**

**Die Östrogene bilden eine Hormongruppe, zu welcher Östradiol, Östriol und Östron gehören.**

**Östradiol (E2)**, ist der Repräsentant der Östrogene und als das weibliche Fruchtbarkeitshormon bekannt. In der Pubertät reifen unter Östrogen Mädchen zu Frauen. Östradiol ist wichtig für die Zellteilung (Wachstumshormon!) und fördert den Aufbau der Gebärmutter-schleimhaut. Auch beim Mann ist Östradiol von großer Bedeutung, denn es sorgt für die Elastizität der Gefäße, für die Potenz und die Fruchtbarkeit. Aus präventivmedizinischer Sicht beugt es Herz-Kreislauferkrankungen vor. Es speichert Fett und Wasser für gesunde, schöne Haut und Haare, unterstützt die Regelung der Körpertemperatur und gesunden Schlaf.

**Erhöhte Östradiolwerte** sind verantwortlich für die so genannte **Östrogendominanz**, die sich mit folgenden Symptomen äußert: Gebärmutterkrebs und -myome, Brustempfindlichkeit, –schwellung und –schmerzen, vermehrte Wassereinlagerung im Gewebe, Verminderung der Fettverbrennung, Müdigkeit, Unterzuckerung, Gedächtnisverlust, Allergien, Abnahme der Libido, Osteoporose, Gallenblasenkrankheit, Depression, Kopfschmerzen, Reizbarkeit, Sehstörungen, Bildung von Blutgerinnseln, Kupferspeicherung, erhöhtem Schlaganfallrisiko, Verweiblichung beim Mann (Zeugungsunfähigkeit, Muskelabbau, hohe Stimme) und Prostatavergrößerung.

Auftrag **11624829**  
Eingang **16.11.2018**  
Bericht **06.12.2018**  
Name **Muster**  
Vorname **Muster**  
Geburtsdatum **07.05.1980**

**biovis Diagnostik MVZ  
GmbH**

Justus-Staudt-Str. 2  
65555 Limburg Offheim

Tel: 06431 / 21248-0  
Fax: 06431 / 21248-66  
Email: info@biovis.de

Index

ADMI

**Bei niedrigem Östradiolspiegel** kann es zu Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Zyklusstörungen, Veränderungen der Haut, Haarausfall und einer tiefen Stimme bei Frauen kommen. Auch ein unerfüllter Kinderwunsch kann mit erniedrigtem Östrogenspiegel einhergehen.

**Östriol (E3)** ist das Östrogen, das zur Gesunderhaltung aller Schleimhäute im Körper bei Frauen und Männern beiträgt. Augen, Nase, Ohren, Mund und Rachen, der gesamte Magen und der Darmbereich können von Gaben dieses natürlichen Hormons profitieren. Bei Frauen hat es sehr großen Einfluss auf die Zellen in der Scheide (Vagina) und kann daher gegen Trockenheit im Scheidenbereich gegeben werden, sowie bei Reizblase oder Blasenschwäche. Erstaunliche Wirkungen zeigt Östriol auch bei Gebärmuttervorfall und Hitzewallungen.

Eine Hormontestung ist bei Östriol nicht immer zwingend nötig, denn die entsprechenden Schleimhautbeschwerden zeigen den Bedarf auch an, wenn kein Speicheltest durchgeführt wurde. Es kann jedoch Östriolmangel bestehen, obwohl Östradiol erhöht nachgewiesen wurde.

## Testosteron

**Testosteron** ist bei beiden Geschlechtern für Energie, Durchhaltevermögen, Muskelkraft, Leistungsfähigkeit, Libido und Ausdauer zuständig. Es unterstützt die Männlichkeit, Stoffwechselfvorgänge wie z. B. Fettverbrennung, Blutzuckerregulierung, Bildung von roten Blutkörperchen und Aminosäuren (Bausteine für Eiweiße), sowie die Produktion von gefäßschützendem HDL-Cholesterin und es verbessert die Gehirnfunktion. Testosteron bremst Bluthochdruck und stärkt das Immunsystem. Es ist wichtig für das Wachstum und die Erektionsfähigkeit des männlichen Gliedes, sowie die Spermienreifung. Außerdem fördert es das sexuelle Verlangen und das Wachstum der Körperbehaarung und verstärkt die Aggressivität.

Zu **niedrige Testosteronwerte** führen beim Mann zu gestörter Erektionsfähigkeit und zu Prostataproblemen und bei der Frau zu auffallend starken Blutungen. Bei beiden Geschlechtern kann es zu nachlassender Libido, reduzierter Muskelkraft, mangelndem Selbstbewusstsein, Angstzuständen, Depressionen, Energieverlust und Konditionsschwäche führen.

Testosteron-Überschuss zeigt sich in aggressivem Verhalten, starker Muskelkraft, verstärktem Damenbartwuchs und Akne während der Pubertät.

## DHEA

**DHEA** (De-hydro-epi-androsteron) wird vorwiegend in der Nebennierenrinde produziert. Es gilt als Vorläuferhormon, denn mit Ausnahme von Progesteron, kann unser Organismus sowohl männliche (Testosteron) als auch weibliche Hormone (Östrogene) daraus bilden.

Schon im Alter von 25 Jahren beginnt die DHEA-Produktion bei beiden Geschlechtern stetig abzunehmen. DHEA hat verschiedene Regulierungsmechanismen in unserem Stoffwechsel, wie Blutzuckerspiegel, Blutdruck und Fettverbrennung. Das Körpergewicht wird kontrolliert und Libido und Potenz gesteigert. Es hat einen positiven Einfluss auf die Herz-Kreislauf-Funktion, unser Immunsystem und das Gedächtnis. Außerdem sorgt es dafür, dass wir Stress besser tolerieren können. Es gilt als Gegenspieler von Cortisol

Dauerstress kann für niedrige DHEA-Werte sorgen.

## Cortisol

**Cortisol** ist ein sogenanntes „Stresshormon“ (und zwar das wichtigste), das bei psychischem und / oder physischem Stress ausgeschüttet wird, daher auch sein Name. Cortisol entsteht in der Nebennierenrinde. Es wird hauptsächlich in der zweiten Nachthälfte gebildet und steht morgens zwischen 7 und 8 Uhr in maximaler Konzentration für die Tagesaktivität bereit. Der Cortisolspiegel reduziert sich im Tagesverlauf bis auf ca. 10 % des Morgenwertes.

Auftrag **11624829**  
Eingang **16.11.2018**  
Bericht **06.12.2018**  
Name **Muster**  
Vorname **Muster**  
Geburtsdatum **07.05.1980**

**biovis Diagnostik MVZ  
GmbH**

Justus-Stadt-Str. 2  
65555 Limburg Offheim

Tel: 06431 / 21248-0  
Fax: 06431 / 21248-66  
Email: info@biovis.de

Index

ADMI

### **Bedeutung und Wirkung von Cortisol:**

Cortisol hat wegen seiner herausragenden Bedeutung für die Anpassung an jede Form von Belastung (Stress) ein enorm breites Wirkungsspektrum.

Es hemmt die Eiweißsynthese der Lymphozyten (wichtige Zellen des Immunsystems), Entzündungsprozesse, ist wichtig für den Wasserhaushalt, den Eiweißstoffwechsel und den Elektrolythaushalt. Es stabilisiert den Blutzuckerspiegel während Hungerperioden (Fasten) und unterdrückt immunologische Vorgänge. Cortisol beeinflusst das seelische Wohlbefinden.

Dauerstress und Fehlfunktionen der Nebennieren können zu **niedrigen Cortisolwerten** führen. Dies wiederum kann Leistungsverlust, Burn-out, Müdigkeit, Antriebsmangel, gesteigerte Geräuschempfindlichkeit, Störung der Schmerzempfindung, diffuse Muskel- und Gelenkschmerzen und Stuhlentleerungsstörungen (z. B. Verstopfung oder Durchfall) zur Folge haben. Außerdem kann es zu vermehrter Hautpigmentierung kommen.

**Erhöhte Cortisolspiegel** können durch Langzeiteinnahme von Glucocorticoiden oder durch krankhafte Überproduktion bedingt sein.

Die Symptome zu hoher Cortisolspiegel zeigen sich u. a. durch Infektanfälligkeit, Adipositas, Neigung zu Fetteinlagerung (Stammfettsucht), Neigung zu Diabetes mellitus, Muskelschwund, Stress, Nervosität, Depression, Kopfschmerzen und Osteoporose.

## **Ergebnisse**

Zu **niedrige Cortisolwerte** weisen auf eine Funktionsuntüchtigkeit (Erschöpfung) der Nebennierenrinde u. a. durch Stress hin.

Isoliert betrachtet lag der **Progesteronwert** im **unauffälligen Normbereich**.

Das **Östradiol** lag **in der Norm**.

Der **Östriolwert** lag **im Normbereich**.

Das vorliegende ungünstige **Verhältnis** von Östradiol zu Progesteron kann bei entsprechenden Beschwerden auf einen **relativen Mangel an Progesteron** hinweisen. Das Verhältnis von Östradiol zu Progesteron sollte bei Beschwerden nicht unter 1:30 liegen.

Der **Testosteronspiegel** liegt **im unauffälligen Normbereich**.

Der **DHEA-Spiegel** liegt **im Normbereich**.

## **Therapieempfehlungen**

### **Achtung:**

Auch naturidentische/biologische oder homöopathisch aufbereitete Hormone sollten möglichst in Begleitung eines Therapeuten angewandt werden. Eine Eigenbehandlung ist nicht zu empfehlen. Naturidentische Hormone sind verschreibungspflichtig. Dies trifft nicht auf homöopathisch potenzierte Hormone zu. Bereits mit homöopathisch aufbereiteten Darreichungsformen wie z. B. Progesteron Creme D4 lassen sich sehr gute Erfolge erzielen.

Wird mit naturidentischen Hormonen oder homöopathischen Hormonen therapiert, sollte alle vier Wochen eine Pause von 5 Tagen gemacht werden. Diese Zeit benötigen die entsprechenden Rezeptoren, um sich zu regenerieren.

Auftrag **11624829**  
Eingang **16.11.2018**  
Bericht **06.12.2018**  
Name **Muster**  
Vorname **Muster**  
Geburtsdatum **07.05.1980**

**biovis Diagnostik MVZ  
GmbH**

Justus-Staudt-Str. 2  
65555 Limburg Offheim

Tel: 06431 / 21248-0  
Fax: 06431 / 21248-66  
Email: info@biovis.de

Index

ADMI

Bei gleichzeitigem Einsatz von Hormonen (Pille, Hormonspirale, Depotspritzen etc.) erzielt eine Therapie mit bioidentischen und / oder homöopathischen Hormonen oft nicht den gewünschten Erfolg, da die Rezeptoren bereits fremd belegt sind.

#### **Wichtiger Hinweis bei Einnahme von Hormonen:**

Die bisherige Östrogendosis sollte um die Hälfte reduziert werden, wenn die bioidentische Progesterontherapie beginnt, da sonst eine Beschwerdeverstärkung zu erwarten ist. Die Reduktion von Östrogen sollte solange fortgesetzt werden, bis ein optimales Verhältnis zwischen Progesteron und Östradiol erreicht ist. (Wertkontrolle erforderlich) Gegebenenfalls kann dann Östradiol durch Östriol ersetzt werden. Die Umstellung sollte unter therapeutischer Aufsicht und in kleinen Schritten vorgenommen geschehen.

#### **Therapieansätze bei Unterfunktion der Nebennierenrinde:**

Phytocortol-N: Die Dosierung sollte stets patientenorientiert verordnet werden, i. d. R. in einem 1 / 2 Glas Wasser vor den Mahlzeiten einnehmen.

1. Tag Phytocortol-N: 1 x 5 Tropfen, ab 2. Tag 2 x 5 Tropfen Dosissteigerung bei guter Verträglichkeit ist möglich. Um Rückfälle zu vermeiden empfehlen wir die kurmäßige Anwendung.

Alternative Ansätze zur Unterstützung der Nebennieren: Cortisonum D4, Adrenal Energy, Adrenal Cortex.

Die zusätzliche Gabe von Vitamin B-Komplex, Vitamin C, Magnesium, Chrom und Aminosäuren unterstützt die Cortisolbalance. Eine diesbezügliche Überprüfung der Mikronährstoffe im Vollblut und ggf. die Untersuchung der entsprechenden Vitamine und/oder des Aminosäurestatus erscheint empfehlenswert (entsprechende Untersuchungsmöglichkeiten sind in unserem Anforderungsbogen zu finden).

#### **Progesteron**

Anwendungsformen: Creme, Kapseln, Zäpfchen, Globuli

#### **Anwendung von Progesteroncreme – im Allgemeinen:**

Östrogen und Progesteron wirken auf vielfältige Weise antagonistisch. Der aktuelle Östrogenspiegel wirkt sich somit auf die benötigte Progesteronmenge aus. Die Dosierung von Progesteron richtet sich auch nach den Beschwerden. Oft muss die Dosierung patienten-orientiert eingestellt werden.

**Transdermale Progesterongabe** ist besonders schonend, da die Leber als Stoffwechselstation umgangen wird. Natürliche Progesteroncreme zieht schnell in die Haut ein und wird vom darunter liegenden Bindegewebe aufgenommen. So gelangt das Progesteron in den Blutkreislauf. Von dort wird es zu den Progesteronrezeptoren im gesamten Körper transportiert. Bioidentische Hormone sind verschreibungspflichtig, wie alle Hormone. Homöopathische Darreichungsformen sind nicht verschreibungspflichtig.

Progesteroncreme an den dünneren und weicheren Hautstellen z. B. Innenseite der Unterarme, die Handgelenke, Handinnenflächen, Fußsohlen Gesicht, Dekolletée oder Hals auftragen (nicht in die Brust einreiben!). Brustwarzen können empfindlich auf die Progesterongabe reagieren, da dort besonders viele Progesteronrezeptoren zu finden sind – aus diesem Grund nie direkt auf die Brust auftragen und gegebenenfalls Dosis reduzieren.

Durch die äußerliche Anwendung kommt man mit viel geringeren Mengen des Hormons aus.

#### **Anwendung bei regelmäßigem monatlichem Zyklus:**

1. Tag der Regelblutung ist der 1. Zyklustag

- Beginn der täglichen Anwendung der Progesteroncreme ist der 10. Zyklustag (+/-1 Tag) abhängig von der Länge Ihres Zyklus.
- Auftragen der Creme 1 – 2x tgl. bis zum Beginn Ihrer Periode. (Bei PMS kann die Creme 10 Tage vor der erwarteten Periode, bei Schmerzen auch bis zum Beginn der Periode und darüber hinaus appliziert werden. Die Dosis kann vor der Periode leicht erhöht werden. Oft muss ausprobiert werden, wie es richtig ist.
- Während der Periode wird keine Creme aufgetragen, unabhängig von deren Dauer.

Auftrag **11624829**  
Eingang **16.11.2018**  
Bericht **06.12.2018**  
Name **Muster**  
Vorname **Muster**  
Geburtsdatum **07.05.1980**

**biovis Diagnostik MVZ  
GmbH**

Justus-Staudt-Str. 2  
65555 Limburg Offheim

Tel: 06431 / 21248-0  
Fax: 06431 / 21248-66  
Email: info@biovis.de

Index ADM1

Die Tageszeit sollte ebenfalls individuell erprobt werden.

#### **Homöopathische Alternative:**

Alternativ zur bioidentischen Progesteroncreme kann mit **Progesteronum D4 (Creme)** behandelt werden. Abends 1- kirschkerngroße Menge der Creme in der 2. Zyklushälfte auftragen. Mit Einsetzen der Blutung wird die Progesterongabe eingestellt.

Die **verschreibungspflichtige 0,5 – max. 3,0 % bioidentische Progesteroncreme** kann jeder Apotheker herstellen, der die Zutaten dazu hat. Sie wird als „Progesteroncreme“ oder „Progesterongel“ deklariert. Das Gleiche gilt für die homöopathische Darreichungsform. Sie wird als „Progesteroncreme D4“ deklariert.

*Die Zeit des Wirkungseintritts kann wie bei allen anderen Therapien unterschiedlich lang ausfallen. Manche Patienten/innen berichten von Wochen bis zur Besserung der Beschwerden.*

Leichte Formen vom PMS können mit **Agnus Castus – Mönchspfeffer** unterstützt werden. Eine gleichzeitige Überprüfung von Defiziten der Mikronährstoffe im Vollblut und deren Ergänzung schafft oftmals Abhilfe. Meistens liegt Calcium- und/ oder Magnesiummangel bei PMS vor.

#### **Aufgrund der anamnestischen Beschwerden:**

Bei ausgeprägten **prämenstruellen Beschwerden** sollte auf eine ausreichende Zufuhr von **Magnesium, Gamma-Linolensäure (GLS), Vitamin B6** und **Vitamin E** geachtet werden.

Nährstoff	Tagesdosis	Wirkmechanismus
<b>Magnesium</b>	400 mg	Die Gabe von Magnesium kann nervöse Spannungen abbauen, Schmerzen in den Brüsten vermindern und einer Gewichtszunahme entgegenwirken.
<b>Gamma-Linolensäure</b>	4-8 Kapseln Nachkerzenöl	Gammal-Linolensäure, Vitamin E, und Vitamin B6 lindern wirksam die Symptome bei prämenstruellen Beschwerden. Vitamin B6
<b>Vitamin E</b>	400 mg	vermindert die Ansammlung von Wasser, besonders, wenn es in
<b>Vitamin B6</b>	50-100 mg	in Verbindung mit Magnesium eingenommen wird.

**Erschöpfungssyndrome** oder **chronische Müdigkeit** lassen sich über orthomolekulare Therapieansätze oft günstig beeinflussen. Bewährt haben sich vor allem Vitamin C (0,5 – 1 g/Tag) und Lecithin (5-10 g/Tag). Ferner muss auf eine ausreichende Grundversorgung mit Mikronährstoffen geachtet werden. Die gewählten Produkte sollten mindestens 5-10 mg Eisen und 10-20 mg Zink enthalten, da vor allem bei Frauen und Vegetariern Eisen- und Zinkdefizite häufig Ursachen für Müdigkeit und Erschöpfungszustände darstellen.

Um **Stressbelastung vorzubeugen**, können **Bewegung** und **Entspannungstechniken** (z.B. autogenes Training) sinnvoll sein. Zudem sollte auf **ausreichend Schlaf** und einen geregelten Tagesrhythmus geachtet werden.

Patienten mit **Gelenkerkrankungen** sollten auf eine ausreichende Zufuhr von **Vitamin C, Vitamin E, Selen** und **Omega-3-Fettsäuren** achten.

Nährstoff	Tagesdosis	Wirkmechanismus
<b>Vitamin E</b>	400-800 mg	Kann Schmerzen lindern und nach regelmäßiger Einnahme das Fortschreiten von Gelenkerkrankungen verlangsamen.
<b>Vitamin C</b>	1-2 g	Fördert Neubildung von Knorpelgewebe und verbessert die Immunfunktion.
<b>Selen</b>	100-200 µg	Selen und Omega-3-Fettsäuren wirken entzündungshemmend, lindern Schmerzen und wirken einer Steifheit entgegen.

Auftrag **11624829**  
Eingang **16.11.2018**  
Bericht **06.12.2018**  
Name **Muster**  
Vorname **Muster**  
Geburtsdatum **07.05.1980**

**biovis Diagnostik MVZ  
GmbH**

Justus-Staudt-Str. 2  
65555 Limburg Offheim

Tel: 06431 / 21248-0  
Fax: 06431 / 21248-66  
Email: info@biovis.de

Index

ADMI

**Schlafstörungen** lassen sich über orthomolekulare Therapieansätze oft günstig beeinflussen. Bewährt haben sich vor allem Melatonin, Tryptophan, Niacinamid, Kalzium und Magnesium, die jeweils 30 – 60 Minuten vor dem Zubettgehen eingenommen werden sollten. Die Gabe von **Melatonin** erscheint v.a. bei älteren Menschen sinnvoll, die einen *verminderten Hormonspiegel* im Blut aufweisen (0,5-3 mg). **Tryptophan** (1-3 g) kann die Schlafqualität verbessern. **Niacinamid** (1 g) und **Magnesium** (800 mg Magnesiumorotat) fördern das Einschlafen. **Kalzium** (600 mg) hat eine beruhigende Wirkung.

**Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten, bitte beachten!**

#### Weiterführende Labordiagnostik:

**Aufgrund der angegebenen Erschöpfung ist eine Überprüfung der Mitochondrienfunktion (z.B. Mitochondriale Aktivität E330) empfehlenswert.**

#### **Labordiagnostik bei chronischer Stressbelastung/depressiven Verstimmungen:**

Chronische Stressbelastungen führen oft zu einem anhaltenden Verbrauch an Stresshormonen und Neurotransmittern mit ausgeprägten physischen und/oder psychischen Erschöpfungssymptomen. Um einer solchen Entwicklung möglichst frühzeitig entgegenwirken zu können, empfiehlt sich eine **Untersuchung der Neurotransmitter im Urin (z.B. Basisprofil F500).**

**Aufgrund der Beschwerden wie Verdauungsprobleme sind Darmuntersuchungen (z.B. Basisprofil Darm) empfehlenswert.**

**Der angegebene Vaginalausfluss sollte mykologisch und bakteriologisch abgeklärt werden. Dazu empfehlen wir als Untersuchung ein Aromatogramm (K366).**

**Hinsichtlich der anamnestischen Angaben (rezidivierender Harnwegsinfekt) empfehlen wir als weitere Untersuchung ein Aromatogramm (K386).**

**Achten Sie stets auf eine Normalisierung des Körpergewichtes und denken Sie an eine sinnvolle Lebensführung zur Aufrechterhaltung Ihrer körperlichen, seelischen und geistigen Fitness.** Nehmen Sie eine gesunde ausgewogene Nahrung zu sich und ergänzen Sie diese evtl. mit Vitaminen, Spurenelementen und Mineralien, die Ihnen fehlen. Zur Aufrechterhaltung der Lebensenergie und zur Entsorgung von Abfallprodukten (Stoffwechselschlacken) sind zahlreiche Stoffwechselfvorgänge pro Sekunde nötig, dazu brauchen wir neben Nahrung auch eine Mindestmenge von 1,5 – 2 Liter stillem Mineral- oder Quellwasser am Tag. Ohne Wasser kann der Körper keine Giftstoffe ausscheiden. Ausreichende Bewegung an der frischen Luft (z. B. 20 Minuten täglich Spaziergehen, Gymnastik, Schwimmen, Radfahren) ist sind auch im Alter optimal, beugt Osteoporose vor und leistet nebenbei auch einen positiven Beitrag zum Hormonhaushalt.

Mit freundlichen Grüßen

Ihre Biovis-Diagnostik

**Achtung:** Die aufgeführten Empfehlungen stellen nur Hinweise auf Basis der erhobenen Befunde und etwaiger klinischer Angaben dar. Sie sind ausschließlich an die medizinische Fachperson (Arzt oder Therapeut) gerichtet und **nicht** zur Weitergabe an den Patienten gedacht. Sie können nicht die Beurteilung und Therapie vor Ort durch den behandelnden Arzt / Therapeuten ersetzen. Die Verantwortung für die letztendliche Massnahme / Auswahl / Dosierung liegt im Einzelfall bei dem jeweiligen verantwortlichen Arzt oder Therapeuten. Beachten Sie bitte auch, dass bei bestehenden Grunderkrankungen und bei der Einnahme von gewissen Medikamenten Kontraindikationen / Wechselwirkungen mit den empfohlenen Arzneimitteln / Nährstoffsupplementen auftreten können. Diese müssen vor Beginn der Therapie durch den Arzt oder Therapeuten abgeklärt werden.