



**NEU:**  
Mit individuellem  
Einnahmeplan

BT00001	199,00 € / Stück	
ab 2 Stück	191,04 € / Stück	- 4 %
ab 3 Stück	187,06 € / Stück	- 6 %



199,00 €



Messen



Wissen



Handeln

aminogramm ★★★★★

Aminosäuren sind die wichtigsten Bausteine des Lebens – sie machen glücklich, halten schlank und jung, fördern Kreativität und Höchstleistung. Das for you aminogramm ist Dein essentieller Schlüssel zur Gesundheit! Bestimme mit dem Aminosäuren Bluttest den Aminosäuren-Spiegel Deines Körpers.

Aminosäuren sind der Schlüssel zum Leben. Der Mensch besteht aus diesen Eiweißbausteinen. Unsere Muskeln, Hormone, Organe, Knochen, Haut und unser Immunsystem sind aus Aminosäuren aufgebaut und auf sie angewiesen. Täglich. Eiweiß ist der Schlüssel zur Gesundheit. Aminosäuren machen uns

körperlich und geistig leistungsstark. Wir sind belastbarer und ausdauernder und bleiben in Stresssituationen gelassener. Sie helfen uns bei Stimmungstiefs und Schlafstörungen, machen satt und arbeiten für die schlanke Linie. Nur, wenn unser Eiweiß-Pool gut gefüllt ist, sind wir kreativ, konzentriert und mental stark. Unser Körper kann sich nach großer Beanspruchung schneller erholen und wir fühlen uns energiegeladener und gut gelaunt.

Ein Aminosäurenmangel kann sich also stark auf Körper und Psyche auswirken. Das for you aminogramm ist ein Bluttest für Zuhause und misst die für Lebensfreude, Energie und Gesundheit entscheidenden Eiweißbausteine - 8 essentielle, 4 semi-essentielle und 8 weitere nicht-essentielle Aminosäuren. Unseren Bluttest kannst Du schnell, einfach und bequem von zuhause aus durchführen. Innerhalb weniger Tage stellen wir online Deinen individuellen Ergebnisbericht für Dich bereit - leicht verständlich und ausführlich von unseren Experten aufbereitet. Die Dienstleistung wird innerhalb von ca. 10 Werktagen nach Eingang Deiner Probe im Labor erbracht. Dann weißt Du, wie viel von welcher Aminosäure in Dir steckt.

**Inhalt:** Anleitung, 2 Lanzetten, Desinfektionstuch, Bluträger mit Aktivierungscode, Tupfer, Pflaster, Bonbon, Druckverschlussbeutel mit Silikatütchen, Rücksendeumschlag

Diese Blutwerte messen wir für Dich:

#### Aminosäuren

Alanin	Leucin
Arginin	Lysin
Asparagin	Methionin
Asparaginsäure	Ornithin
Carnosin	Phenylalanin
Citrullin	Prolin
Cystein	Serin
Glutamin	Taurin
Glutaminsäure	Threonin
Glycin	Tryptophan
Histidin	Tyrosin
Homocystein	Valin
Isoleucin	

**NEU:** Jetzt auch für Kinder, mehr dazu auf Seite 25!

Jetzt NEU mit individuellem Einnahmeplan:



Dein persönliches Online-Tool zur Supplementierung von Nahrungsergänzung. Enthält Blutwert, Auffüll- und Erhaltungsdosis und basiert auf Deinem individuellen Bedarf.

Jetzt mehr erfahren - einfach QR Code scannen oder auf [www.foryouhealth.de/for-you-einnahmeplan](http://www.foryouhealth.de/for-you-einnahmeplan)



BT00002	129,00 € / Stück	
ab 2 Stück	123,84 € / Stück	- 4 %
ab 3 Stück	121,26 € / Stück	- 6 %



Messen



Wissen



Handeln

129,00 €

## mineralstoff test ★★★★★

Mineralstoffe sind essentiell für den Stoffwechsel, Muskelwachstum, Nerven, Knochen und Blutbildung. Mit einem optimalen Mineralstoffhaushalt sind wir stressresistent, ausgeglichen und energiegeladen. Teste mit dem for you mineralstoff-test ob Du ausreichend mit den 10 wichtigsten Mineralien versorgt bist.

Mineralstoffe bilden die Grundlage für lebende Zellen. Sie sind Bau- und Regelstoffe und an wesentlichen Prozessen beteiligt. Mineralstoffe sind sozusagen die Salze des Lebens. Mineralien und Spurenelemente sind essentiell für den Stoffwechsel, Muskelwachstum und -regeneration, Nerven, Knochen und

Blutbildung. Sie machen unser Immunsystem widerstandsfähig, bewahren unsere körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und schützen unsere Zellen. Mit einem optimalen Mineralstoffhaushalt sind wir stressresistent, ausgeglichen und energiegeladen.

Knochenfestigkeit, Fettverbrennung, Wundheilung, Schilddrüsenfunktion, sowie schöne Haare und Haut hängen davon ab, ob genügend Eisen, Magnesium, Zink, und Co. in unserem Körper vorhanden sind. Ein Mangel an diesen Mineralstoffen kann Folgen für unsere Gesundheit haben. Haar- und Hautprobleme aber auch Müdigkeit bis hin zu Erschöpfungszuständen können auf einen Mineralienmangel hindeuten.

**Eisen:** Wichtig für die Sauerstoffversorgung. Der Energie-Booster bei Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und Leistungsabfall - vor allem für Frauen und Sportler.

**Jod:** Hält die Schilddrüse gesund, bewahrt die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit.

**Magnesium:** Das Salz der inneren Ruhe, sorgt für einen guten Schlaf, entspannte Nerven und Blutgefäße.

**Zink:** Beteiligt an der Funktion von ca. 300 Enzymen. Hemmend oder beschleunigende Wirkung auf Stoffwechselprozesse.

**Selen:** Optimaler Zellschutz und Krebschutz.

**Zink:** Beteiligt an der Funktion von ca. 300 Enzymen. Hemmend oder beschleunigende Wirkung auf Stoffwechselprozesse.

**Phosphat:** Wichtig für die Energiegewinnung in den Zellen.

**Natrium:** Wichtig für das Gewichtsmanagement, Stoffwechselprozesse und Deinen Energiehaushalt.

**Inhalt:** Anleitung, 2 Lanzetten, Desinfektionstuch, Blutträger mit Aktivierungscode, Tupfer, Pflaster, Bonbon, Druckverschlussbeutel mit Silikatütchen, Rücksendeumschlag

Diese Blutwerte messen wir für Dich:

### Mineralstoffe

Calcium	Magnesium
Eisen	Natrium
Jod	Phosphat
Kalium	Selen
Kupfer	Zink

**NEU:** Jetzt auch für Kinder, mehr dazu auf Seite 25!



BT00010	149,00 € / Stück	
ab 2 Stück	143,04 € / Stück	- 4 %
ab 3 Stück	140,06 € / Stück	- 6 %



149,00 €



Messen



Wissen



Handeln

## immunsystem test ★★★★★

Die Immunabwehr ist ein komplexes Wunderwerk, das vor Krankheiten schützt. Vitamine, Mineralstoffe und Aminosäuren helfen dem Organismus dabei, das körpereigene Schutzschild aufrecht zu erhalten.

Der Immunsystem-Test hat sich zur Aufgabe gemacht, 15 Biomarker zu messen. Sie alle haben ein gemeinsames Ziel: Das Immunsystem stärken.

Der menschliche Organismus verfügt über herausragende Kräfte, die er Krankheitserregern gegenüber einsetzt. Möglich macht das die körpereigene Immunabwehr. Zahlreiche Akteure arbeiten täglich daran, Bakterien, Viren, Pilzen und

Parasiten den Garaus zu machen. Bereits im Mundraum starten die Schleimhäute die ersten Abwehrmaßnahmen. Gelingt es den Erregern doch, in den Körper einzudringen, wird die Kommandozentrale aktiviert. Die Abwehzellen des Immunsystems werden nun eingesetzt, um die Eindringlinge zu stoppen.

Die Erste-Hilfe-Maßnahmen gegen Keime laufen häufig im Hintergrund ab. In den meisten Fällen merkst Du davon nichts. Um die hilfreichen Abwehzellen zu unterstützen, ist eine ausreichende Versorgung mit Vitalstoffen notwendig. Aminosäuren, Vitamine und Mineralstoffe sind es, die unsere Immunzellen auf Trab bringen. Das Ergebnis: Deine Schlagkraft gegen Virusinfekte und Erkältungen erhöht sich. Der for you immunsystem-test verrät Dir, wie gut Deine Depots zum Immunsystem stärken gefüllt sind.

### Immunsystem stärken - Symptome eines geschwächten Immunsystems

Ein Nährstoffmangel kann Keimen ein Hintertürchen öffnen. Dein Körper kann dann nicht mehr so hart durchgreifen, um Krankheitserreger auf Abstand zu halten. Das bemerken wir häufig daran, dass wir uns krank, müde und antriebslos fühlen. Eine ständig laufende Nase und Halsschmerzen sind ebenfalls Anzeichen für ein schwaches Immunsystem. Die gute Nachricht: Wir können denjenigen Nährstoffen, die unser Immunsystem pushen, auf die Spur kommen. Mit unserem immunsystem-test für zuhause kannst Du testen, ob Du ausreichend mit den wichtigsten Vitalstoffen versorgt bist, die Dein Immunsystem stärken. Mit geeigneten Maßnahmen können Schwachstellen aufgedeckt und behoben werden. Ein aktives und starkes Immunsystem beugt Krankheiten vor und lässt die Infektanfälligkeit sinken.

**Inhalt:** Anleitung, 2 Lanzetten, Desinfektionstuch, Blutträger mit Aktivierungscode, Tupfer, Pflaster, Bonbon, Druckverschlussbeutel mit Silikatüchen, Rücksendeumschlag

#### Diese Blutwerte messen wir für Dich:

<b>Aminosäuren</b>	<b>Vitamine</b>
Homocystein	Vitamin A
Isoleucin	Vitamin D
Leucin	
Lysin	<b>Mineralstoffe</b>
Methionin	Eisen
Phenylalanin	Magnesium
Threonin	Selen
Tryptophan	Zink
Valin	

**NEU:** Jetzt auch für Kinder, mehr dazu auf Seite 24!



BT00024	79,00 € / Stück	
ab 2 Stück	75,84 € / Stück	- 4 %
ab 3 Stück	74,26 € / Stück	- 6 %



79,00 €



Messen



Wissen



Handeln

## omega3 fettsäuren analyse ★★★★★

Fettsäuren sind lebensnotwendig für Deinen Körper. Ungesättigte Fettsäuren halten das Herz-Kreislaufsystem in Schwung und die grauen Zellen bei Laune. Sowohl Omega 3 Fettsäuren als auch Omega 6 Fettsäuren werden von Deinem Körper benötigt. Allerdings kommt es auf das richtige Verhältnis an. Überwiegen Omega 6 Fettsäuren kann das unter anderem Entzündungen befeuern und Deinen Gefäßen zusetzen. Das Gleiche gilt für einen Omega 3 Mangel. Mit unserem omega 3 test nimmst Du Dein Fettsäure-Profil genau unter die Lupe und öffnest ein Türchen zu mehr Gesundheit.

Fettsäuren legen in Deinem Körper den Turbogang ein. Omega 3 Fettsäuren helfen dabei, das Beste aus Deiner mentalen Leistungsfähigkeit herauszuholen. Aber nicht nur für die grauen Zellen, sondern auch für die Sehkraft und die Gehirnfunktionen sind die Stars unter den Fettsäuren wichtig.

Neben Omega 3 benötigt Dein Körper auch Omega 6. Mit den Fettsäuren, die zu der Familie der Omega 6 Ausgabe gehören, gelingt es Deinem Körper, Bausteine für Hormone herzustellen. Allerdings sind sie mit Vorsicht zu genießen, denn sie können Entzündungsprozesse unterhalten.

### Omega 3 Mangel - Bestimmen und beheben

Es geht also nicht um gute und schlechte Fettsäuren, sondern wie sie zueinanderstehen. Ein Omega 3 Mangel wird hervorgerufen, wenn zu wenig Lieferanten in Form von Lebensmitteln auf dem Speiseplan landen. In diesem Fall sind das vor allem gesunde Speiseöle und Fischmahlzeiten. Auch Algen sind wahrhaftige Fettsäurewunder.

Eine Ernährung, die den Körper vor allem mit Omega 6 Fettsäuren versorgt, ist weit verbreitet. Schuld daran sind stark verarbeitete Lebensmittel und Fast Food wie Burger und Co. Ein Mangel oder eine falsche Zusammensetzung kann unschöne Nebeneffekte wie Entzündungen, trockene Haut, Haarbruch und vieles mehr hervorrufen. Ein ausgeglichenes Verhältnis sorgt hingegen dafür, dass Du Dich fit, leistungsfähig und erholt fühlst.

**Inhalt:** Anleitung, 2 Lanzetten, Desinfektionstuch, Blutträger mit Aktivierungscode, Tupfer, Pflaster, Bonbon, Druckverschlussbeutel mit Silikatüchen, Rücksendeumschlag

Diese Blutwerte messen wir für Dich:

Omega 3 Fettsäuren	Omega 6 Fettsäuren
α-Linolensäure	Linolensäure
Eicosapentaensäure	Arachidonsäure
Docosapentaensäure	Omega 6
Docosahexaensäure	<b>Verhältnis</b>
Omega 3	AA/EPA-Verhältnis
	EPA/DHA-Verhältnis
	Omega 6/3-Verhältnis



BT00003	99,00 € / Stück	
ab 2 Stück	95,04 € / Stück	- 4 %
ab 3 Stück	93,06 € / Stück	- 6 %



99,00 €



Messen



Wissen



Handeln



## schwermetall test

Niemand kann Schwermetallen aus dem Weg gehen, denn sie sind in Nahrung, Wasser, Luft und Alltagsgegenständen enthalten. Sie belasten unseren Körper und machen uns krank. Der for you schwermetall test zeigt Dir ob Du mit Arsen, Quecksilber, Cadmium, Antimon, Thallium, Silber oder Blei belastet bist und wie du die Toxine wieder ausleiten kannst.

Unser Körper ist immer häufiger mit Schwermetallen belastet. Wir können den toxischen Metallen kaum aus dem Weg gehen, denn sie sind in unseren Böden, Nahrungsmitteln, im Wasser, in der Luft, die wir atmen und in Alltags-

gegenständen, die wir mit der Haut berühren, enthalten. Einmal in den Körper eingedrungen, werden Schwermetalle ohne Zutun nur langsam wieder abgebaut. Sie belasten unseren Stoffwechsel, schaden unseren Zellen, fördern Entzündungen und hindern unseren Körper an der Aufnahme wichtiger Nährstoffe. Schwermetalle sind an der Entstehung vieler Volkskrankheiten wie z.B. Bluthochdruck oder Demenz beteiligt, kurzum sie können das Gleichgewicht unseres Körpers empfindlich stören.

Mit unserem schwermetall-test kannst Du mögliche Belastungen erkennen und erfährst, wie Du die schädlichen Substanzen ausleiten kannst. Wir testen diese wichtigen Schwermetalle für Dich: Antimon, Arsen, Cadmium, Quecksilber, Silber, Thallium und Blei. Unseren Bluttest kannst Du einfach, schmerzfrei und bequem von zuhause aus durchführen. Innerhalb weniger Tage stellen wir online Deinen individuellen Ergebnisbericht für Dich bereit - leicht verständlich und ausführlich von unseren Experten aufbereitet. Die Dienstleistung wird innerhalb von 10 bis 15 Werktagen nach Eingang Deiner Probe im Labor erbracht.

Schwangere und Stillende sollten besonders vorsichtig sein, da einige Schwermetalle über die Plazenta bzw. Muttermilch in den Körper des Kindes gelangen und so die Hirnentwicklung des Kindes gefährden können.

Zu den Frühsymptomen der Schwermetallbelastung können gehören:

- Verdauungsbeschwerden
- Schlafstörungen
- Kopfschmerzen
- Abnehmende Leistungsfähigkeit
- Infekt-Anfälligkeit
- Bluthochdruck
- Gliederschmerzen
- Muskelbeschwerden
- Hautprobleme
- Haarausfall
- Konzentrationsstörungen

**Inhalt:** Anleitung, 2 Lanzetten, Desinfektionstuch, Blutträger mit Aktivierungscode, Tupfer, Pflaster, Bonbon, Druckverschlussbeutel mit Silikatüthen, Rücksendeumschlag

Diese Blutwerte messen wir für Dich:

### Schwermetalle

Antimon	Quecksilber
Arsen	Silber
Cadmium	Thallium
Blei	



BT00029	39,00 € / Stück	
ab 2 Stück	37,44 € / Stück	- 4 %
ab 3 Stück	36,66 € / Stück	- 6 %



Messen



Wissen



Handeln

39,00 €

## vitamin D3 & K2 test ★★★★★

Mit dem for you Vitamin D3 und K2 Bluttest für zuhause kannst Du einfach und bequem die beiden Werte 25-OH-D3 (Vitamin D) und MK-7 (Vitamin K) in nur einer Blutprobe bestimmen lassen. Wusstest Du, dass deutschlandweit 30 % der Männer und 31 % der Frauen an einem Vitamin D Mangel leiden?

Die Gründe hierfür sind vielseitig: eine eingeschränkte körpereigene Produktion, eine zu geringe Aufnahme durch Lebensmittel und die Tatsache, dass viele von uns einen Vitamin D unfreundlichen Lifestyle pflegen. Viel Zeit in geschlossenen Räumen verbringen, Sonnenschutz-Lotions auf- oder langärmelige Kleidung tra-

gen – auch im Sommer. Diese Faktoren begünstigen einen Vitamin D Mangel.

Supplementierst Du Vitamin D über einen längeren Zeitraum, solltest Du unbedingt auch Deinen Vitamin K2 Spiegel kennen. Denn: Vitamin D steigert gemeinsam mit dem Parathormon die Calciumresorption in Deinem Körper. Das Vitamin K2 aktiviert wiederum zwei Proteine, welche für die Calciumverwertung in Deinem Blut verantwortlich sind und dafür sorgen, dass es in Knochen und Zähnen eingelagert wird. Nimmt Dein Körper mehr Calcium auf, bedarf es demnach auch mehr Vitamin K2, um dieses verwerten zu können. klingt logisch, oder?

Kenne Deine Vitamin D3- und K2-Spiegel und stelle somit sicher, dass Dein Immunsystem stark und Deine Knochen gesund sind. Vitamin D und K2 sind wichtige Grundbausteine für ein gesundes Wohlbefinden und die Prävention vieler Krankheiten.

Unseren Bluttest kannst Du schnell, einfach und bequem von zuhause aus durchführen. Innerhalb weniger Tage stellen wir online Deinen individuellen Ergebnisbericht für Dich bereit - leicht verständlich und ausführlich von unseren Experten aufbereitet. Die Dienstleistung wird innerhalb von ca. 10 Werktagen nach Eingang Deiner Probe im Labor erbracht. Dann weißt Du, wie viel von welchem Vitamin in Dir steckt.

Auf Basis dieser konkreten Handlungs- und Ernährungsempfehlungen kannst Du Defizite gezielt auffüllen und Dein Blut-tuning starten.

**Vitamin D3 und K2: Warum sollte ich meine Blutwerte bestimmen lassen?** Schaut man sich die Liste von Mangelsymptomen an, wird schnell deutlich, weshalb es wichtig ist, den Körper ausreichend mit beiden Vitaminen zu versorgen. Gerade in den Wintermonaten, in denen unser Körper von wenig Sonne verwöhnt wird, ist das Risiko für einen Vitamin D Mangel groß. Gleichzeitig ist es uns quasi unmöglich leichte Mängel zu erspüren und unser Körper reagiert meist erst mit Symptomen, wenn bereits ein schwerer Mangel vorliegt.

**Inhalt:** Anleitung, 2 Lanzetten, Desinfektionstuch, Blutträger mit Aktivierungscode, Tupfer, Pflaster, Bonbon, Druckverschlussbeutel mit Silikatütchen, Rücksendeumschlag

Diese Blutwerte messen wir für Dich:

**Vitamine**

Vitamin D

Vitamin K2

**NEU:** Jetzt auch für Kinder, mehr dazu auf Seite 24!



BT00030	49,00 € / Stück	
ab 2 Stück	47,04 € / Stück	- 4 %
ab 3 Stück	46,06 € / Stück	- 6 %



Messen



Wissen



Handeln

49,00 €

## corona antikörper test ★★★★★

Corona Antikörper Status einfach und bequem von zuhause bestimmen. Finde mit dem for you corona antikörper-test heraus, ob Du Corona Antikörper in Deinem Blut hast. Mit dem Bluttest für zuhause kannst Du bequem aus dem eigenen Wohnzimmer ermitteln, wie hoch Deine Immunantwort nach der Corona-Schutzimpfung ist oder wie viele Corona Antikörper in Deinem Körper vorhanden sind. Können Antikörper festgestellt werden, ist dies ein Hinweis darauf, dass Du bereits COVID-19 hattest oder geimpft bist.

### Corona Antikörpertest nach Impfung

Du hast bereits Deine zweite Corona-Schutzimpfung erhalten und diese liegt mehr als 14 Tage zurück? Dann ermittle mit dem Antikörper-Test, wie viele SARS-CoV2-IgG Antikörper in Deinem Blut vorhanden sind. Ein höherer Wert gibt Hinweise auf einen höheren Schutz. Ein niedriger Wert gibt Hinweis darauf, dass Du eventuell eine Booster-Impfung benötigst. Nimm Deine Gesundheit in die eigene Hand und finde heraus, wie gut Dein Körper auf die Impfung reagiert hat.

### Corona Antikörpertest nach Infektion

Wenn Du nicht geimpft, sondern genesen bist, sollten in Deinem Blut ebenfalls Antikörper vorliegen. Ermittle mit dem for you corona antikörper-test wie hoch Deine Immunantwort nach der Infektion ist oder nutze ihn, um den Abbau Deiner Antikörper zu beobachten und zu kontrollieren. Nur wer weiß, wie hoch sein Corona Antikörperwert ist, kann wirklich einschätzen, wie geschützt er sich vor dem Coronavirus fühlt.

### Corona Antikörpertest - Gewinne Sicherheit

Ist das Corona Antikörper Ergebnis positiv und Du hast weder eine Impfung hinter Dir noch eine zurückliegende Infektion? Möglicherweise ist dies ein Hinweis darauf, dass Du bereits unwissentlich an COVID-19 erkrankt warst, sodass Dein Körper Antikörper gegen SARS-CoV-2 entwickelt hat.

### Corona Antikörper & Immunität

Bedeutet Antikörper in meinem Blut, dass ich immun gegen das Coronavirus bin? Diese Frage erreicht unseren Kundenservice häufig. Aktuell liegen keine wissenschaftlichen Belege vor, die zeigen, dass Du nach einer Corona-Schutzimpfung oder überstandenen Infektion immun gegen eine (erneute) Ansteckung bist.

Gleichzeitig stimmen erste Studien Forscher optimistisch, dass die meisten Menschen in den beiden oben genannten Fällen eine gewisse Immunität gegen COVID-19 aufbauen. Relativ sicher scheint, dass geimpfte oder genesene Personen mit einer höheren Wahrscheinlichkeit von schweren Verläufen verschont bleiben. Der Nachweis eines positiven Antikörpertests bedeutet somit NICHT, dass bei Dir eine Immunität vorliegt, dennoch können Antikörper Dich besser vor schweren Verläufen schützen.

**Inhalt:** Anleitung, 2 Lanzetten, Desinfektionstuch, Blutträger mit Aktivierungscode, Tupfer, Pflaster, Bonbon, Druckverschlussbeutel mit Silikatütchen, Rücksendeumschlag

Diese Blutwerte messen wir für Dich:

SARS-CoV2 - IgG Antikörper



BT00041	99,00 € / Stück	
ab 2 Stück	95,04 € / Stück	- 4 %
ab 3 Stück	93,06 € / Stück	- 6 %



99,00 €



## nahrungsmittelunverträglichkeits test

Finde mit dem for you nahrungsmittelunverträglichkeits-test heraus, ob bei Dir Nahrungsmittelallergien vorliegen. Insgesamt bestimmt der Bluttest für zuhause Deine Reaktion auf 38 Nahrungsmittel bestimmter Lebensmittelgruppen.

Zusätzlich bestimmt der for you nahrungsmittelunverträglichkeits-test Dein Gesamt-IgE (Immunglobulin E).

Die Messung allergenspezifischen IgE-Antikörper gibt einen Hinweis auf eine mögliche allergische Erkrankung.

**Nahrungsmittelunverträglichkeits-Test: Kennst Du diese Symptome?** Bauchkrämpfe, Blähungen, Durchfall, Jucken oder Sodbrennen sind die typischen Anzeichen von Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Aber auch Kopfschmerzen, Schwindel oder allgemeine Abgeschlagenheit können ein Hinweis darauf sein, dass Dein Körper ein bestimmtes Lebensmittel nicht verträgt. Beobachtest Du diese Symptome häufiger bei Dir, solltest Du einen Nahrungsmittelunverträglichkeits-Test machen.

Es gibt gute Nachrichten: Damit Deine Symptome weniger häufig auftreten, genügt es oftmals auf Bestandteile verschiedener Nahrungsmittelgruppen wie Fisch, Fleisch, Gemüse oder Getreide zu verzichten.

Eine einfache Ernährungsumstellung kann dazu beitragen, dass Du Dich direkt wohler fühlst. Teste Dein Blut auf Allergien und finde heraus welche Lebensmittel Deinem Körper wirklich guttun. Gehe der Ursache Deiner Beschwerden auf den Grund und gewinne ein Stück Lebensqualität zurück.

Kurz gesagt: Weißt Du, auf welche Lebensmittel Du reagierst, kann Du diese gezielt ersetzen oder weglassen. Dies wird Allergie- und Unverträglichkeits-symptome lindern und schenkt Dir mehr Wohlbefinden in Deinem Alltag.

Unseren Bluttest kannst Du schnell, einfach und bequem von zuhause aus durchführen. Innerhalb weniger Tage stellen wir online Deinen individuellen Ergebnisbericht für Dich bereit - leicht verständlich und ausführlich von unseren Experten aufbereitet. Die Dienstleistung wird innerhalb von ca. 10 Werktagen nach Eingang Deiner Probe im Labor erbracht. Dann weißt Du, ob bei Dir Nahrungsmittelallergien auftreten.

**Inhalt:** Anleitung, 2 Lanzetten, Desinfektionstuch, Blutträger mit Aktivierungscode, Tupfer, Pflaster, Bonbon, Druckverschlussbeutel mit Silikatütchen, Rücksendeumschlag

### Diese Allergene messen wir für Dich:

**38 Allergene, darunter:**

**Fisch und Meeresfrüchte**

Fleisch

Früchte

Gemüse

Getreide

Hühnerei

Kuhmilch

Nüsse, Samen und Saaten

Soja

Gesamt-IgE

Scanne den QR-Code und erfahre, welche einzelnen Nahrungsmittel auf Unverträglichkeit getestet werden können:





BT00042	39,00 € / Stück	
ab 2 Stück	37,44 € / Stück	- 4 %
ab 3 Stück	36,66 € / Stück	- 6 %



Messen



Wissen



Handeln

39,00 €

## vitamin B12 test ★★★★★

Vitamin B12 testen mit dem for you vitamin b12 test. Finde mit dem Bluttest für zuhause heraus, wie gut Dein Körper mit dem wichtigen Vitamin B12 versorgt ist. Der Test eignet sich sowohl zur Bestimmung des Status Quo als auch zur langfristigen Beobachtung Deiner Vitamin B12 Versorgung.

Vitamin B12 ist ein essentielles Vitamin, welches zahlreiche Stoffwechselfunktionen in Deinem Körper beeinflusst. Es ist wichtig für die Entwicklung und Reparatur des Gehirns und Nervensystems. Vitamin B12 beeinflusst die Darmgesundheit sowie den Energiestoffwechsel. Eine wesentliche Rolle spielt

es zudem bei der Zellerneuerung, der Blutbildung und der Regeneration der Schleimhäute.

Diese vielseitigen Eigenschaften zeigen, wie wichtig es ist, dass Du Deinen Vitamin B12 Status kennst und eventuelle Defizite frühzeitig aufdeckst. Denn wir merken oft jahrelang nicht, dass sich unser Vitamin B12-Speicher langsam leert. Ein Vitamin B12 Test als Bluttest für zuhause ermöglicht Dir diese Analyse einfach und bequem aus dem eigenen Wohnzimmer... oder Badezimmer, oder der Küche...

### Vitamin B12 Mangel aufdecken mit einem Vitamin B12 Test

Für Deine Versorgung mit Vitamin B12 sind vor allem zwei Faktoren relevant:

- Die Aufnahme von Vitamin B12 – über die Nahrung und
- die Verstoffwechslung des Vitamins – über Deinen Magen und Darm.

Gerät einer dieser Faktoren aus dem Lot, kann dies langfristig zu einem Vitamin B12 Mangel führen. Besonders tückisch ist hierbei, dass Dein Körper mit der Leber über einen hervorragenden Vitamin B12 Speicher verfügt und sich bei einer zu geringen Aufnahme aus diesem bedient. Ein solcher Vorrat kann bis zu 12 Monate reichen und Vitamin B12 Mangelsymptome zeitverzögert auftreten lassen. Vitamin B12 Mangelsymptome schleichen sich somit über die Zeit ein. Typisch sind Symptome wie Müdigkeit, Antriebsmangel, sprödes Haar oder Konzentrationsstörungen.

Erkennst Du Dich in den Symptomen wieder oder vermutest, dass Du einen Vitamin B12 Mangel hast, so kann Dir ein Vitamin B12 Test Gewissheit geben. Häufig treten Mängel bei Menschen mit einem hohen Anteil an veganer oder vegetarischer Ernährung, sowie ab einem Alter von 60 Jahren auf. Außerdem können gewissen Vorerkrankungen z. B. der Nieren oder des intestinalen Bereiches (Darm) einen Vitamin B12 Mangel begünstigen. Zusätzlich haben Schwangere und Stillende einen erhöhten Bedarf.

Wenn Du Dich also in den Symptomen wiedererkennst, zu einer der Risikogruppen gehörst oder vermutest, dass bei Dir ein Mangel vorliegt, kannst Du mit einem Vitamin B12 Test Gewissheit gewinnen.

**Inhalt:** Anleitung, 2 Lanzetten, Desinfektionstuch, Blutträger mit Aktivierungscode, Tupfer, Pflaster, Bonbon, Druckverschlussbeutel mit Silikatütchen, Rücksendeumschlag

Diese Blutwerte messen wir für Dich:

**Methylmalonsäure (früher und sensibler Indikator für Vitamin B12-Mangel)**