

Einige Beispiele:

## **Vitamin B12-Test für 49 Franken.**

### **So funktioniert der Test:**

Mithilfe eines Testkits entnehmen Sie eine kleine Blutprobe aus der Fingerspitze und schicken diese im beiliegenden Umschlag kostenlos an das angegebene Labor.

### **Darauf erfolgt die Auswertung:**

Im Labor wird Ihre Blutprobe mittels einer umfangreichen Analyse untersucht.

### **Detaillierter Ergebnisbericht:**

Ihren Ergebnisbericht können Sie nach wenigen Tagen online in Ihrem gesicherten Bereich einsehen.

### **Unsere Meinung:**

Das ist eine Möglichkeit. Eine andere Möglichkeit wäre den Test beim Arzt machen zu lassen oder sich einfach gleich mit Vitamin B12 zu versorgen. Durchaus mit einem Nahrungsergänzungsmittel. Die meisten Menschen haben ab 40 - 50 ihren Darm dermassen kaputtgegessen, dass er kein Vitamin B12 mehr produzieren kann. Nehmen Sie keine hochdosierten Präparate. Diese können schädlich sein.

## **Vitamin D-Test für 49 Franken.**

### **So funktioniert der Test:**

Mit einer dem Vitamin-D-Test beiliegenden Lanzette entnehmen Sie sich selbst drei Tropfen Blut und geben diese auf eine Trockenblutkarte.

### **Test online aktivieren:**

Sie loggen sich in der entsprechenden App oder auf Ihrem Benutzerkonto auf der Website des Anbieters ein oder melden sich dort neu an. Hier aktivieren Sie den Test und beantworten einige kurze Fragen, damit wir Ihnen personalisierte Empfehlungen geben können.

Heute kann man sich für alles testen lassen. Warum? Zum Verkauf von Nahrungsmittelergänzungen | 2

**Blutprobe versenden:**

Die Trockenblutkarte mit Ihrer Blutprobe senden Sie mit dem Rücksendeumschlag per Post kostenfrei an das Labor.

**Analyse im Labor:**

Im Fachlabor wird Ihre Probe auf die Konzentration von 25-OH-D (Vitamin D3) in Nanogramm pro Milliliter im Serum analysiert.

**Ergebnisbericht:**

Sie erhalten einen persönlichen Ergebnisbericht, der Ihnen Ihren Vitamin-D-Spiegel verrät und konkrete Empfehlungen gibt, um Ihre Vitamin-D-Werte zu optimieren und in den grünen Bereich zu bringen.

**Unsere Meinung:**

Sie können auch jeden Tag eine 1/4 Stunde an der Sonne einen Spaziergang machen und haben genügend Vitamin D. Vielleicht über Mittag.

**Anmerkung:** So kommen immer mehr Tests auf den Markt, die kein Mensch braucht, ausser der Verkäufer dieser Tests. Natürlich können Sie dann die entsprechenden Nahrungsergänzungen, die kaum einen Nutzen haben, gleich beim Anbieter dieser Tests bestellen.

Wer gesund lebt, braucht das alles nicht. Wer nicht so gesund lebt, kann eine Blutanalyse bei seinem Arzt machen lassen (meistens von der Krankenkasse bezahlt). Wenn das Ergebnis einen Nährstoffmangel ausweist, kann er nachdenken, was er tun kann, dass ihm nichts mehr fehlt. Nahrungsergänzungen sind einfach zu nehmen, haben jedoch selten einen Nutzen.