



Heiko Mustermann

Marbachweg 20  
53840 Klein-Musterdorf

**Mustermann, Heiko**

geb. 17.12.1970 m

Praxis Barcode 60896555

Barcode 60896555

Labornummer 2512175066

Probenabnahme am 16.12.2025

Probeneingang am 17.12.2025 16:44

Ausgang am 17.12.2025

## Befundbericht


Endbefund, Seite 1 von 3

Benötigtes Untersuchungsmaterial: Serum Kapillarblut

## Vitamin D Test

Untersuchung	Ergebnis	Einheit	Vorwert	Referenzbereich/ Nachweisgrenze
--------------	----------	---------	---------	------------------------------------

### Mikronährstoffe

25-OH Vitamin D (Kapillarblut)	45	nmol/l		75 - 150
--------------------------------	----	--------	--	----------

Definition der Hypovitaminose D, basierend auf der 25(OH)D-Serumkonzentration:

VITAMIN D-STATUS nmol/l

Mangel < 25

ungenügend 25 - 49


genügend, aber Mangelercheinungen möglich 50 - 74

wünschenswert > 75

mögliche Hypervitaminose > 150

Intoxikation > 375

angelehnt an: Labor und Diagnose, Prof. Dr. L. Thomas 2020

25-OH Vitamin D (umgerechnet in ng/ml)	18,0	ng/ml		30 - 60
--	------	-------	--	---------

(alternative SI Einheit berechnet aus nmol/l)

Definition der Hypovitaminose D, basierend auf der 25(OH)D-Serumkonzentration:

VITAMIN D-STATUS ng/ml

Mangel < 10

ungenügend 10 - 19

genügend, aber Mangelercheinungen möglich 20 - 30

wünschenswert > 30

mögliche Hypervitaminose > 60

Intoxikation > 150

angelehnt an: Labor und Diagnose, Prof. Dr. L. Thomas 2020

## Mikronährstoffe und Metalle - Befundinterpretation

### 25 (OH) Vitamin D (Calcidiol)

Der Vitamin D-Spiegel ist vermindert.

Ein Bereich von 50 – 75 nmol/L stellt die minimale Versorgung mit Vitamin D sicher, die zur Erhaltung der Knochengesundheit erforderlich ist. Zahlreiche Studien belegen jedoch, dass für eine Förderung gesundheitlicher Funktionen (über die Erhaltung der Knochengesundheit hinaus) mindestens ein Spiegel von 75 nmol/l erreicht werden sollte<sup>2-6</sup>.

25(OH) D	Beurteilung
>375 nmol/l	Kritisch hoher Bereich <sup>1</sup>
>150 nmol/l	Hypervitaminose möglich <sup>2</sup>
>100 nmol/l	Optimalbereich <sup>3</sup>
75-100 nmol/l	Unterer Bereich für Krankheitsprävention <sup>4</sup>
50-75 nmol/l	Unterer Bereich zur Erhaltung der Knochengesundheit <sup>1,4</sup>
<50 nmol/l	Schwerer Vitamin D-Mangel!

**Funktion:**

Neben der regulativen Wirkung auf den **Calcium- und Knochenstoffwechsel** kommt dem Vitamin D eine große Bedeutung für zahlreiche Organe und Organfunktionen zu. Fast alle Körperzellen – auch **Muskel- und Nervenzellen** - sind von einer optimalen Vitamin D-Versorgung abhängig. Eine besondere Beziehung hat Vitamin D auch zu den Zellen des **Immunsystems**.

Eine **unzureichende Vitamin D-Versorgung** kann mit folgenden **Risiken und Symptomen** in Verbindung stehen:

- Verringerte Knochendichte und erhöhter Abbau von Knochensubstanz (Osteoporose)
- Erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie z.B. Herzinfarkt<sup>7</sup>
- Chronische Müdigkeit, Antriebsschwäche
- Muskelschmerzen, Muskelschwäche
- Verminderte Glukosetoleranz und Insulinsekretion bei Diabetes mellitus<sup>8,9</sup>
- Immunschwäche, erhöhte Infektanfälligkeit

Normalerweise wird das **Sonnenvitamin D** zu 90% durch Eigenproduktion über die Haut gebildet. Ein Vitamin-D-Mangel findet sich **häufig bei älteren Menschen, die sich kaum im Freien aufhalten**.

Weitere Ursachen eines Vitamin D-Mangels können jedoch auch auftreten bei:

- einer gestörten Verwertung von Vitamin D, z.B. chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen, größeren Darmoperationen
- einem erhöhten Bedarf in der Schwangerschaft, Stillzeit und bei Kindern
- der Einnahme bestimmter Medikamente (z.B. Antiepileptika)
- einer erhöhten Ausscheidung von Vitamin D über die Nieren bei Niereninsuffizienz

**Literatur:** <sup>1</sup> Gröber, U. (2013) Vitamin D: update 2013; <sup>2</sup> Pludowski, P. et al. (2018); <sup>3</sup> Robbins, R.N. et al. (2022); <sup>4</sup> Vieth, R. (2006); <sup>5</sup> Ganji, V. et al. (2020); <sup>6</sup> Holick, M.F. et al. (2011); <sup>7</sup> Thompson, B. et al. 2023; <sup>8</sup> Ganji, V. et al. (2020); <sup>9</sup> Sung, C.-C. et al. (2012)

---

Zur individuellen Besprechung der übermittelten Laborergebnisse setzen Sie sich bitte mit einem Arzt oder Therapeuten in Verbindung.

---

---

**Boog, Oliver**

---

geb. 17.12.2025 m

---

Praxis Barcode 60896413

---

Barcode 60896413

---

Labornummer 2512175044

---

Probenabnahme am 16.12.2025

---

Probeneingang am 17.12.2025 16:44

---

Ausgang am 17.12.2025

---

**Befundbericht**

Endbefund, Seite 3 von 3



Medizinisch validiert durch Dr. med Patrik Zickgraf und Kollegen.

Dieser Befund wurde maschinell erstellt und ist daher auch ohne Unterschrift gültig.

Die mit \* gekennzeichneten Untersuchungen wurden von einem unserer Partnerlaboratorien durchgeführt.

\*\* Untersuchung nicht akkreditiert





Die folgenden Empfehlungen sind ausschließlich an den behandelnden Arzt oder Therapeuten gerichtet und nicht zur Weitergabe an den Patienten vorgesehen.

Bitte beachten Sie, dass die Empfehlungen auch **alternative Präparate unterschiedlicher Hersteller** enthalten, die sich hinsichtlich Inhaltsstoffen, Anwendung und Indikation ähneln. Eine Orientierungshilfe geben die Angaben in den entsprechenden Spalten, diese decken sich bei Alternativpräparaten weitgehend.

Präparate	Inhaltsstoffe und Anwendung	Indikation	Hinweise
<b>Vitamin D3 1000</b> <b>Hersteller/Vertrieb:</b> NICApur® Micronutrition GmbH <b>Dosierung:</b> 1 x tgl. 1 Kps. <b>Bezugsquelle:</b> Apotheke PZN 14047583 (120 Kps.)	<b>Inhaltsstoffe:</b> 1000 I.E. Vitamin D3 / Kps. <b>Anwendung:</b> Mit viel Flüssigkeit zu einer Mahlzeit verzehren.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vitamin D-Mangel</li><li>• essentiell für einen gesunden Calcium- und Knochenstoffwechsel</li><li>• trägt zu einer normalen Immunfunktion bei</li></ul>	
<b>oder</b> <b>Vitamin D3 Hevert®</b> <b>Hersteller/Vertrieb:</b> Hevert-Arzneimittel GmbH & Co. KG <b>Dosierung:</b> 1 x tgl. 1/2 - 1 Tbl. <b>Bezugsquelle:</b> Apotheke PZN 04897760 (100 Tbl.) 09887387 (200 Tbl.)	<b>Inhaltsstoffe:</b> 1000 I.E. Vitamin D3 / Tbl. <b>Anwendung:</b> mit viel Flüssigkeit einnehmen	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vitamin D-Mangel</li></ul>	