

# VITAMIND TEST

## SELBSTTEST ZUR ANALYSE DES VITAMIN-D-STATUS IM BLUT

---



---

### PRODUKT-HIGHLIGHTS

Der VitaminD Test ist ein vertraulicher, im Labor analysierter Trockenblutspotttest, der den aktuellen Status zeigt und dabei hilft, den Ernährungsbedarf von Vitamin D anzupassen. Er ist schnell und einfach durchzuführen und das Vitamin-D-Statusergebnis wird in leicht verständlichen Grafiken zusammengefasst.

Die Durchführung des Tests wird Ihnen Einblicke in Ihren Vitamin-D-Spiegel geben und es werden Ihnen maßgeschneiderte Empfehlungen zur Verfügung gestellt, die Sie darüber informieren, wie Sie Ihren Spiegel aufrechterhalten oder verbessern können. Es wird empfohlen, den Test alle 120 Tage durchzuführen, um Ihren Status zu überwachen und Ihre Aufnahme und Ihren Lebensstil je nach saisonalen Faktoren anzupassen.

### HAUPTVORTEILE

---

- ▶ **Misst den Vitamin-D-Status**
- ▶ **Schnell und einfach**
- ▶ **Ausführliche Einblicke**
- ▶ **Verfolgen Sie Ihren Fortschritt**
- ▶ **Anonyme Testergebnisse aus unabhängigem Labor**

## ANALYSIEREN SIE IHRE GESUNDHEIT

VitaminD Test von Zinzino ist ein einfacher Selbsttest zur Analyse des Vitamin-D-Spiegels im Kapillarblut, welches mithilfe eines Trockenblut-Verfahrens (Dried Blood Spot, DBS) aus einer Fingerspitze entnommen wird. Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass ein DBS-Test für die Analyse des Vitamin-D-Status genauso exakt wie eine venöse Blutprobe ist. Alles, was hierzu erforderlich ist sind 1 bis 2 Tropfen Blut Ihrer Fingerspitze auf einem Whatman®-Filterpapier – ein Vorgang, der weniger als eine Minute dauert.

VITAS Analytical Services in Norwegen wird Ihren aktuellen Vitamin-D-Status analysieren und das Ergebnis ist anonym. Der Status kann über das Jahr hinweg variieren, je nach dem, wie viel Sonneneinstrahlung Sie ausgesetzt sind, wie Sie sich ernähren, wo Sie leben und welche Nahrungsergänzungsmittel Sie zu sich nehmen. Daher beträgt das empfohlene Testintervall 120 Tage.

Mit Ihrer persönlichen Test-ID erhalten Sie detaillierte personalisierte Empfehlungen, die auf Ihrem Vitamin-D-Status basieren, um ihn zu optimieren.

## WIE FUNKTIONIERT DER TEST?

### 1. Machen Sie Ihren Test

Es ist ganz einfach: Piksen Sie in Ihren Finger und geben Sie 1 bis 2 Tropfen Blut auf das Filterpapier.

### 2. Aktivieren Sie Ihren Test

Geben Sie Ihre Test-ID ein und füllen Sie das Formular aus, um Ihren Test zu registrieren. Alle Daten bleiben anonym.

### 3. Beginnen Sie Ihre Reise

Profitieren Sie von einem klaren Ausgangspunkt für Ihre Reise hin zu einem normal funktionierenden Immunsystem. Passen Sie Ihren optimalen Vitamin-D-Status das ganze Jahr über sanft an und erhalten Sie ihn aufrecht.

### 4. Warten Sie auf die Auswertung

Vitas Analytical Services hat mehr als 25 Jahre Erfahrung mit führenden Technologien und stellt die unabhängige Auswertung Ihrer Probe und den Schutz Ihrer Daten sicher.

### 5. Holen Sie sich Ihre Ergebnisse

Ihre Ergebnisse sind innerhalb von 10–20 Tagen zugänglich und werden Ihnen in unseren leicht verständlichen Grafiken präsentiert.

### 6. Überprüfen Sie Ihre Werte erneut

Die Vitamin-D-Aufnahme durch Sonneneinstrahlung kann je nach Region und Jahreszeit variieren. Um Ihren Speicher mithilfe von Vitamin-D-Nahrungsergänzungsmitteln aufzufüllen, kann es abhängig von der Dosis und Ihren individuellen Werten 3 bis 4 Monate dauern. Wir empfehlen, den Test alle vier Monate zu wiederholen, um Ihre Fortschritte zu sehen und sicherzustellen, dass Sie Ihren optimalen Vitamin-D-Spiegel beibehalten.

## WAS WIR MESSEN

Es gibt unterschiedliche Methoden, um den Vitamin-D-Spiegel im Körper zu messen. Wir richten uns nach der Best Practice, um sicherzustellen, dass unsere Testgenauigkeit ausgezeichnet ist. Ein 25-Hydroxy-Vitamin-D-Test ist optimal, um die Vitamin-D-Werte zu prüfen. Er misst die 25(OH)D-Serumkonzentration, auch Calcidiol genannt, im Blut.

Der Test spiegelt alle drei Vitamin-D-Quellen wider – Nahrung, Nahrungsergänzungsmittel und Sonne – und bestimmt, ob Ihre Vitamin-D-Werte optimal, zu hoch oder zu niedrig sind.

Der normale Vitamin-D-Bereich wird in Nanogramm pro Milliliter (ng/ml) oder Nanomol pro Liter (nmol/l) gemessen. Nmol/l ist der am häufigsten verwendete Messwert für den Vitamin-D-Status. In den USA und einigen anderen Ländern wird der Wert jedoch in ng/ml angegeben. Sie können daher wählen, in welcher Messeinheit Ihre Testergebnisse dargestellt werden sollen.

## UNABHÄNGIGES LABOR

Vitas ist ein GMP-zertifiziertes Vertragslabor für chemische Analysen und als führender Akteur im Bereich der modernen Trockenbluttests anerkannt. Das Labor verfügt über 25 Jahre Erfahrung und liefert qualitativ hochwertige, individuelle chromatografische Analysen, die dem neuesten Wissens- und Technologiestand entsprechen. Es entstand aus der Abteilung für Ernährung des Instituts für Medizinwissenschaften der Universität Oslo – der größten Abteilung für Ernährung in Europa.

## ZERTIFIZIERTES TESTKIT

Der Zinzino Trockenblut-Test ist zertifiziert nach EU-Verordnung 98/79/EB für In-vitro-Diagnostika (IVD). Das bedeutet, dass der Test einschließlich aller seiner Bestandteile den geltenden Gesetzen und Bestimmungen entspricht. Aus diesem Grund besitzt das Kit das CE-Kennzeichen.

## DURCHFÜHRUNG DES TESTS

1. Der Zinzino-Test ist ein zugelassenes in-Vitro-Diagnostikum für die persönliche Blutabnahme zuhause.

- **Waschen Sie sich zuerst die Hände mit Seife. Gründlich mit warmem Wasser abspülen und trocknen.**

2. Entnehmen Sie die **Probekarte** aus dem Papierumschlag.

Bewahren Sie den Umschlag für später auf.

Reißen Sie den Bereich **AUFBEWAHREN** von der Probekarte ab und machen Sie ein Foto der Test-ID. Sie können **mit Ihrer PERSÖNLICHEN Test-ID NUR** IHR Testergebnis sehen. Legen Sie die Karte mit den zwei Kreisen nach oben auf den Tisch.

3. **Stimulieren Sie den Blutfluss**, indem Sie mit Ihrem Arm große Kreise machen oder die Hand 20 Sekunden lang nach unten schütteln.

4. Entnehmen Sie die Einmal-Lanzette aus der Verpackung. Nach Entfernen der durchsichtigen Sicherheitskappe ist die Lanzette gebrauchsfertig.

Reinigen Sie die Fingerspitze (am besten des Mittelfingers) mit dem Alkoholtupfer.

Legen Sie die Lanzette auf den **unteren** Teil Ihrer Fingerspitze, der dem Entnahmepapier auf dem Tisch zugewandt ist. Drücken Sie die Lanzette in Richtung Finger, bis Sie ein Klickgeräusch hören. Die Lanzette macht automatisch einen kleinen Stich in den Finger.

5. Berühren Sie das Filterpapier nicht mit den Fingern.

6. Füllen Sie die Kreise einzeln nacheinander mit Blut. Drücken Sie den Finger vorsichtig und lassen Sie einen Tropfen Blut von selbst auf den Kreis fallen. Falls das Blut den Kreis nicht komplett bedeckt, lassen Sie sofort noch einen Tropfen Blut auf den Kreis fallen.

Lassen Sie die **Probekarte** mindestens 10 Minuten lang bei Raumtemperatur in einer horizontalen Position liegen, damit die Proben gut trocknen.

7. Stecken Sie die **Probekarte** in den Papierumschlag. Stecken Sie den Papierumschlag anschließend in den Metallbeutel und **schließen Sie diesen**.

**WICHTIG:** Das Trockenmitteltütchen darf dabei nicht entfernt werden.

8. Legen Sie den geschlossenen Metallbeutel in den großen Umschlag, auf dem die Laboradresse aufgedruckt ist. **HINWEIS!** Sie **müssen** den Briefumschlag ausreichend frankieren, bevor Sie ihn in den Briefkasten stecken.

Registrieren Sie Ihren Testcode auf der Website **www.zinzinotest.com**. Hier finden Sie später Ihr Testergebnis. Es dauert 10–20 Tage, bis Ihr Ergebnis verfügbar ist.

**WICHTIG:** Bewahren Sie den mit **SAVE** gekennzeichneten Teil der Karte auf. Sie können **nur Ihre** Testergebnisse mit Ihrer anonymen Test-ID sehen.

