

Für wen eignen sich die Untersuchungen?

Für Menschen, die

- sportlich aktiv sind.
- ihre Leistungsfähigkeit verbessern möchten.
- ihre Mikronährstoffversorgung prüfen möchten.
- präventiv etwas für ihre Gesundheit tun wollen.
- nach Erkrankungen ihre Regeneration unterstützen möchten.

Ihr Vorteil

Laborwerte zeigen, ob Ihr Körper optimal versorgt ist und wo noch Potenzial besteht. So können Ernährung, Mikronährstoffversorgung und Regenerationsstrategien gezielt angepasst werden für mehr Belastbarkeit, bessere Erholung und langfristige Leistungsfähigkeit.



**Regeneration verstehen.
Defizite erkennen.
Gesund aktiv bleiben.**

Regenerative Kapazität Basis 108,42 €

Mg, Se, Zn, Omega 3-Index, freies 25(OH)-Vitamin D

Regenerative Kapazität Performance 230,23 €

Mg, Se, Zn, Omega 3-Index, freies 25(OH)-Vitamin D, Ferritin, hsCRP, Selenoprotein P, Vitamin B2 bioaktiv, Vitamin B6 bioaktiv

Das Probenmaterial (Blut und Urin) muss innerhalb von 24h nach Entnahme im Labor eintreffen.

ggf. zzgl. 19 % Umsatzsteuer

Nach § 4 UStG sind Laboranalysen sowohl für Selbstzahler als auch Privatversicherte nur dann von der Umsatzsteuer befreit, wenn sie durch einen Arzt oder eine Person mit heilberuflicher Tätigkeit (z.B. Heilpraktiker, Zahnarzt) veranlasst werden. Die angegebenen Preise gelten für Selbstzahler. Bei Privatversicherten erfolgt die Abrechnung entsprechend der aktuell gültigen GOÄ.

Die Probenabholung aus Praxen und Krankenhäusern erfolgt bundesweit kostenfrei. Für regionale Kurieranfragen (Berlin und Umgebung):

+49 30 77001-250

Für überregionale Kurieranfragen aus Praxen und Krankenhäusern:

+49 30 77001-450

Mehr Informationen
finden Sie unter:



www.IMD-Berlin.de



IMD Institut für Medizinische Diagnostik Berlin-Potsdam GbR
IMD Berlin MVZ

Nicolaistraße 22 · 12247 Berlin (Steglitz)
Tel +49 30 77001-220 · Fax +49 30 77001-236
info@imd-berlin.de · IMD-Berlin.de



Regenerative Kapazität

Die Grundlage für Gesundheit
und Leistungsfähigkeit im Sport
schaffen





Sportliche Leistungsfähigkeit entsteht nicht allein durch Training.

Sie ist das Ergebnis eines Zusammenspiels aus Belastung, Regeneration und Ernährung. Mit einer gezielten Labordiagnostik lassen sich Trainingsprozesse steuern und die persönliche Leistungsfähigkeit optimieren.

Warum ist Regeneration so wichtig?

Beim Sport entstehen gewollte Belastungen für Muskeln, Sehnen, Knochen und das Herz-Kreislauf-System. Ob der Körper dadurch leistungsfähiger wird, hängt von seiner regenerativen Kapazität ab. Hier gibt es deutliche individuelle Unterschiede!

Zu den wichtigen Einflussfaktoren zählen:

- Gute Mikronährstoffversorgung
- Ausgewogene Ernährung
- Gesundes Darmmikrobiom
- Erholsamer Schlaf

Regeneration nach sportlicher Anstrengung ist kein passiver Zustand. Während der Erholungsphasen werden Energiespeicher aufgefüllt, Zellen repariert, Entzündungsprozesse reguliert und Anpassungs- und Heilungsprozesse abgeschlossen.



Unzureichende Regeneration führt zu:

- Verminderter Leistungsfähigkeit
- Anhaltender Müdigkeit
- Erhöhter Infektanfälligkeit
- Muskelbeschwerden
- Erhöhtem Verletzungsrisiko

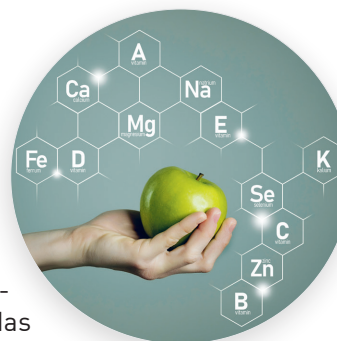
Die Labordiagnostik kann dabei unterstützen, individuelle Ursachen für eingeschränkte Erholung zu erkennen.

Regenerative Kapazität Basis

Die Grundlage für gesunde Regeneration

Magnesium, Selen und Zink

Diese drei Mineralstoffe sind Marker für eine bedarfsgerechte Mikronährstoffversorgung und wichtige Voraussetzungen für die Energiegewinnung, Regeneration, Wundheilung, das Immunsystem sowie die Muskel- und Nervenfunktion.



Omega-3-Index

Marker für die Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren, die Entzündungsregulation sowie Herz- und Muskelfunktion unterstützen.

Freies 25(OH)-Vitamin D

Marker für die biologisch verfügbare Vitamin-D-Versorgung zur Unterstützung von Muskeln, Knochen und Immunsystem.

Regenerative Kapazität Performance

Diese ergänzenden Untersuchungen liefern ein noch umfassenderes Bild Ihrer individuellen Regenerationsfähigkeit

Selenoprotein P

Marker für die aktuelle Bioverfügbarkeit von Selen und den antioxidativen Schutz des Körpers.

Ferritin

Marker für die Eisenspeicher des Körpers und die Verfügbarkeit von Eisen für Leistungsfähigkeit und Regeneration.

hsCRP

Marker für stille Entzündungsprozesse im Körper, die Regeneration und Leistungsfähigkeit beeinflussen können.

Vitamin B2 bioaktiv

Marker für eine ausreichende Versorgung mit bioaktivem Vitamin B2 zur Unterstützung des Energiestoffwechsels und des Zellschutzes.

Vitamin B6 bioaktiv

Marker für eine ausreichende Versorgung mit bioaktivem Vitamin B6 für Eiweißstoffwechsel, Blutbildung und Nervenfunktion.

