Was sind Präventivleistungen?

Präventivleistungen sind Untersuchungen, die zum Erhalt der Gesundheit sowie zur Früherkennung von Mangelerscheinungen oder Krankheiten dienen. Sie zählen oft zu den sogenannten „individuellen Gesundheitsleistungen“, die nicht von den Krankenversicherungen übernommen werden müssen.

Zur Untersuchung kritischer Blutwerte haben wir ein spezielles Profil für Sie erstellt, welches Ihnen einen vollumfänglichen Überblick über Ihre aktuelle Nährstoffversorgung bietet:

Mikronährstoffe zur Linderung der Akne

Parameter	Selbstzahler	Privatpatient
Gamma-Linolensäure, Omega-3-Fettsäuren, Selen, Vitamin A, Vitamin B5, Vitamin E, Zink	€ 205,59	€ 213,02

Zur Durchführung labormedizinischer Analysen, ärztlicher Befundung der Analyseergebnisse und Abrechnung der Laborleistungen werden Ihre Daten an Labore der Limbach Gruppe und an eine privatärztliche Verrechnungsstelle weitergeleitet. Preisänderungen vorbehalten.

Sprechen Sie uns an.

Liebe Patientin, lieber Patient,
bitte wenden Sie sich bei weiteren Fragen vertrauensvoll an Ihren Arzt oder Ihr Praxisteam.

Ihr Praxisteam nimmt sich gern Zeit für Ihre Fragen:

MVZ Labor Münster
Dr. Löer, Prof. Cullen und Kollegen

MVZ Labor Münster Hafenweg GmbH
Hafenweg 9-11 | 48155 Münster
www.labor-muenster.de

LIMBACH GRUPPE

Herausgeber: © Limbach Gruppe SE – 09/2020_V1

Mikronährstoffe

zur Linderung der Akne



Entstehung der Akne

Akne ist eine entzündliche Hauterkrankung, unter der vor allem Jugendliche und junge Erwachsene leiden. Die Entstehung von Akne ist komplex und wird durch verschiedene Faktoren begünstigt. So können genetische Veranlagungen und hormonelle Schwankungen dazu beitragen, dass die Talgdrüsen durch eine übermäßige Talgproduktion und Verhornung der Haut verstopfen. Daraus resultierende Entzündungen und auch bestimmte Bakterien gelten als Hauptauslöser von Akne.



Ursachen der Akne

Akne ist oft hormonell bedingt, kann aber auch durch erbliche Veranlagung sowie Stress, bestimmte Medikamente oder Kosmetika ausgelöst werden. Ernährung spielt ebenfalls eine wichtige Rolle in der Entstehung. So fördert eine unzureichende Versorgung mit bestimmten Nährstoffen zusätzlich Hautunreinheiten.

Eine ausgewogene Versorgung mit Vitaminen und Mikronährstoffen kann Aknesymptome reduzieren. Ein Labortest gibt Auskunft darüber, ob Sie ausreichend mit Nährstoffen versorgt sind.

Was kann man dagegen tun?

Reduzieren Sie Stress und sorgen Sie für ausreichend frische Luft, Schlaf und Bewegung. Achten Sie auch auf eine gesunde Ernährung. Zucker- und fetthaltige Lebensmittel wie Gebäck und Fast Food verschlechtern die Akne. Essen Sie stattdessen Vollkornprodukte, Gemüse und Hülsenfrüchte.

Bei schwereren Formen der Akne ist eine ärztliche Behandlung nötig, um Komplikationen und Narben zu vermeiden. Der Arzt passt die Therapie nach Ihren individuellen Ursachen und Einflussfaktoren an. Zusätzlich lässt sich mithilfe bestimmter Mikronährstoffe die Talgproduktion reduzieren und entzündliche Prozesse können gestoppt werden.

Ursachen



Ernährungstipps für eine reine Haut

Fettiger Fisch, z. B. Lachs
Omega-3-Fettsäuren hemmen die Talgproduktion.

Haferflocken, Erdnüsse, Pilze
Zink hemmt eine übermäßige Talgproduktion.

Brokkoli, Karotten, Paprika
Vitamin A lindert Entzündungen und steuert die Talgproduktion.



Avocado, Nüsse, Spinat
Vitamin E ist ein starkes Antioxidans, das die Haut vor freien Radikalen schützt.

Fleisch, Ei, Pilze
Selen wirkt zudem entzündungshemmend.

Wasser
Wasser versorgt die Haut mit Feuchtigkeit.