



# Sonja Bagge

## Praxis für Naturheilkunde Wittstock

### Hinweise zur Vorbereitung auf Labordiagnostik

Bitte beachten Sie die folgenden Hinweise, um eine aussagekräftige Analyse Ihrer Werte sicherzustellen:

---

#### 1. Blutentnahme (Mikronährstoffanalyse / Hormonstatus etc.)

- Bitte erscheinen Sie **nüchtern** zur Blutabnahme (mindestens 12 Stunden kein Essen, nur stilles Wasser).
  - **Kein Kaffee, Tee, Kaugummi oder Nahrungsergänzungsmittel** am Morgen.
  - Kein Alkohol am Vorabend.
  - Stress möglichst vermeiden – kommen Sie ausgeruht zur Entnahme.
- 

#### 2. Haarmineralanalyse (z. B. auf Schwermetalle)

- Entnahme möglichst am **Hinterkopf**: eine bleistiftdicke Strähne, etwa 2–3 cm lang, direkt am Haaransatz abgeschnitten.
  - **Keine frische Haarfärbung oder chemische Behandlung** in den letzten 4–6 Wochen.
  - Bitte in **Papier oder Umschlag** aufbewahren – kein Plastik, keine Alufolie.
- 

#### 3. Stuhl- oder Speichelproben

- Bitte folgen Sie den genauen Anweisungen des Labors (liegen dem Probenkit bei).
  - **Versand möglichst Montag bis Mittwoch**, damit die Proben nicht über das Wochenende lagern.
  - Proben ggf. **gekühlt lagern**, bis sie versendet werden.
- 

#### 4. Allgemeines

- Informieren Sie mich über die Einnahme von Medikamenten oder Supplements.
- Laborkosten sind **selbst zu tragen**, sofern keine private Zusatzversicherung vorliegt.
- Die Proben werden an spezialisierte Labore wie medivere, GanzImmun oder Biovis übermittelt (je nach Fragestellung).