

## 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
Gamma-Linolensäure, Omega-3-Fettsäuren, Selen, Vitamin A, Vitamin B5, Vitamin E, Zink	€ 148,63

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. Zzgl. € 9,36 für Blutentnahme und Auslagen.

## Ablauf

1. Terminvereinbarung **online** oder unter **07141 / 966-0**
2. Vorbereitung auf die Blutentnahme (nüchtern sein, früh morgens)
3. Sie erhalten Ihr Ergebnis nach ca. 5 Werktagen je nach Umfang der Untersuchung per App auf Ihr Handy oder per Post.
4. Fragen hierzu?  
Rufen Sie gerne die Kolleginnen direkt in unserer Ambulanz unter **07141 / 966-400** an.

## Terminvereinbarung

Besuchen Sie gerne unsere Homepage unter <https://www.mvz-labor-lb.de/fuer-patienten/> oder senden Sie uns eine E-Mail an [ambulanz@mvzlb.de](mailto:ambulanz@mvzlb.de)

Scannen Sie den QR-Code ein, um einen Termin zu vereinbaren!



**MVZ Labor  
LUDWIGSBURG**  
Medizinisches Versorgungszentrum  
Labor Ludwigsburg GbR  
Wernerstr. 33 | 71636 Ludwigsburg  
[www.mvz-labor-lb.de](http://www.mvz-labor-lb.de)

LIMBACH  GRUPPE

Herausgeber: © Limbach Gruppe SE – 08/2024\_V1

## Mikronährstoffe

zur Linderung der Akne



Kennen Sie Ihre  
Mikronährstoffversorgung?

## 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 gestoppt werden.



### Ursachen



Hormone



Veranlagung



Bakterien



Stress



Verstärkte  
Talgproduktion



Ernährung



Medikamente



Stoffwechselerkrankungen



Kosmetika

### Ernährungstipps für eine reine Haut

#### Fettiger Fisch, z. B. Lachs

Omega-3-Fettsäuren  
hemmen die  
Talgproduktion.

#### Haferflocken, Erdnüsse, Pilze

Zink hemmt eine über-  
mäßige 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.