



# MEINE Apotheke HILFT

Blutdruck	Puls	Blutzucker (Glukose)	Cholesterin TC/HDL-Verhältnis < 4,5
<b>Optimal:</b> bis 120/80 mmHG	<b>Optimal:</b> 60 - 80 Schläge/min	<b>Normal nüchtern:</b> << 100 mg/dl (5,6 mmol/l)	<b>Gesamtcholesterin optimal:</b> bis 200 mg/dl (5,17 mmol/l)
<b>Normal:</b> bis 140/90 mmHG		<b>Normal 2h nach dem Essen:</b> ≤ 140 mg/dl (7,8 mmol/l)	<b>HDL optimal:</b> > 60 mg/dl (1,03 mmol/l)
<b>Hoch:</b> > 140/90 mmHG		<b>Hoch nüchtern:</b> > 110 mg/dl (6,1 mmol/l)	<b>LDL optimal:</b> > 130 mg/dl (2,95 mmol/l)
		<b>Hoch 2h nach dem Essen:</b> > 200 mg/dl (11,1 mmol/l)	<b>Triglyceride optimal:</b> < 150 mg/dl (1,69 mmol/l)

Richt- werte mg/dl	Gesamt- cholesterin 200-239	HDL 40-60	LDL <100	Trigly- ceride 150-199	TC/HDL- Ver. <4,5	Glucose 100-110
Datum						
Datum						
Datum						
Datum						

## Vitamin D3

Bewertung der Werte	Vitamin D-Spiegel in ng/ml	Vitamin D-Spiegel in nmol/l
Schwere Hypovitaminose	< 10	< 25
Moderate Hypovitaminose	< 20	< 50
Leichte Hypovitaminose	< 30	< 75
Optimaler Vitamin D-Spiegel	≥ 30	≥ 75
Vitamin D-Intoxikation	>150	>375

Datum	Ihr Wert

Bei einem dauerhaft zu niedrigen Vitamin D-Spiegel steigt das Risiko für

- Osteoporose, Rachitis
- Infektionen
- Muskelschwäche mit erhöhter Sturz- und Frakturgefahr
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Diabetes mellitus Typ 1 und 2
- Neurologische Erkrankungen wie Depressionen, Demenz, MS
- Krebs, vor allem Mamma-CA und Colon-CA



**die Apotheke  
im Rheincenter**

Prävention • Gesundheit • Kosmetik