

DEINE BLUTANALYSE · 01

Stoffwechsel & Herz-Kreislauf

Fettwerte, Blutzucker, Leber, Niere und stille Entzündungen auf einen Blick.

PARAMETER	MESSUNG 1 · DATUM	MESSUNG 2 · DATUM	OPTIMALBEREICH
Stoffwechsel & Herz-Kreislauf			
Cholesterin gesamt			130–180 mg/dl
LDL-Cholesterin			< 115 mg/dl
HDL-Cholesterin			> 55 mg/dl
Triglyceride			< 100 mg/l
Ratio Triglyceride / HDL			1–2
Apolipoprotein B			< 80 mg/l
Lipoprotein (a)			< 50 mg/l
Gesamt-Eiweiß			70–85 g/l
Blutzucker & Insulin			
Nüchtern-Glucose			< 90 mg/dl
Nüchtern-Insulin			< 10 mU/ml
HOMA-IR Index			< 2
HbA1c (Langzeitzucker)			5,0–5,5 %
Leber & Niere			
GOT			M < 50 · F < 35 U/L
GGT			M < 50 · F < 35 U/L
GPT			M < 50 · F < 35 U/L
Cystatin C			0,7–1,1 mg/l
eGFR			> 90 ml/min
Entzündung & oxidativer Stress			
hs-CRP			< 1,0 mg/l
Harnsäure			< 5,0 mg/dl
LDH			125–250 U/L
Oxidiertes LDL			< 50 U/L
Leukozyten			3,5–8

DEINE BLUTANALYSE · 02

Nährstoffe & Mineralstoffe

Methylierung, Vitamine, Fettsäuren, Mineralien und Spurenelemente.

PARAMETER	MESSUNG 1 · DATUM	MESSUNG 2 · DATUM	OPTIMALBEREICH
Methylierung			
Homocystein			6–8 µmol/l
Folsäure im Serum			> 15 ng/ml
Holo-TC / B12			> 100 pmol/l
Vitamin B6 (EDTA)			> 36 mcg/l
Vitamin B1 (EDTA)			> 70 mcg/l
Vitamine & Fettsäuren			
Vitamin D3 (25-OH)			50–80 ng/ml
Vitamin D3 (1,25-OH)			30–40 pg/ml
D-Ratio 1,25 / 25			um 0,5
Vitamin A (Retinol)			600–900 µg/l
Coenzym Q10			> 1700 (bei Chol. < 250)
Omega-3-Index			8–12 %
EPA			4–8 %
DHA			4–8 %
Mineralstoffe			
Natrium			Serum um 140 mmol/l
Kalzium			Serum um 2,45 mmol/l
Kalium			4,5–5,5 mmol/l
Magnesium			0,85–1,0 mmol/l
Hämatokrit			0,35–0,45 l/l
Spurenelemente			
Zink			Serum 90–120 µg/dl
Kupfer			Serum 80–110 µg/dl
Selen			Serum 100–150 µg/ml
Jod			Serum 70–100 µg/dl

DEINE BLUTANALYSE · 03

Blutbild & Schilddrüse

Blutbildung, Eisenstoffwechsel und die komplette Schilddrüsen-Achse.

PARAMETER	MESSUNG 1 · DATUM	MESSUNG 2 · DATUM	OPTIMALBEREICH
Blutbildung & Eisenstoffwechsel			
Ferritin			M 100–300 · F 70–100 ng/ml
Transferrin			2,0–3,6 g/l
Gesamt-Eisen			40–160
Transferrinsättigung			M 30–40 % · F 25 %
Hämoglobin			M 14–17 · F 13–16 g/dl
MCV (Volumen)			85–90 fl
MCH (Farbe)			28–30 fl
Schilddrüse			
TSH			1,2–1,8 mU/l
Freies T3			3–3,5 pg/ml
Freies T4			1,2–1,5 ng/ml
Reverse T3			90–150 pg/ml
TPO-AK Laborreferenz beachten			< 80 U/L
TR-AK Laborreferenz beachten			< 1,0 IU/L
TG-AK Laborreferenz beachten			< 40 IU/ml

DEINE BLUTANALYSE · 04

Hormone

Referenzbereiche für Mann und Frau – die Frauenwerte je nach Zyklustag.

PARAMETER	MESSUNG 1 · DATUM	MESSUNG 2 · DATUM	REFERENZ
Hormone Mann			
Freies Testosteron			7–22 pg/ml
Gesamt-Testosteron			2,49–8,36 ng/ml
SHBG			< 100 nmol/l
Albumin			3500–5200 mg/dl
DHEA-S			34–568 mcg/dl
Cortisol			4,3–22,4 mcg/dl
Progesteron			0,27–0,9 ng/ml
Estradiol			15–40 pg/ml
Hormone Frau			
Freies Testosteron			0,84–3,4 pg/ml
SHBG			< 100 nmol/l
Cortisol			4,3–22,4 mcg/dl
DHEA-S			25–460 mcg/dl
Abnahme 19.–21. Zyklustag · Lutealphase			
Progesteron Zeitpunkt prüfen			0,7–17 ng/ml
Estradiol			55–214 pg/ml
Abnahme 4.–6. Zyklustag · Follikelphase			
LH			1,9–12,5 mIU/ml
FSH			2,5–10,2 mIU/ml

Der weibliche Zyklus im Überblick

