

Blutwerte Checkliste

Diese Checkliste hilft Ihnen, die richtigen Blutwerte zu überprüfen und zu interpretieren.



Schilddrüse und Nebenniere



Schilddrüse: TSH, fT4, Ft3

Wann prüfen: Basic Check, Schilddrüsenprobleme

Symptome: langanhaltender hohes Stress, geringere Körpertemperatur, verdacht auf Nebennierenerschöpfung, Schilddrüsenprobleme, Depressionen, Burn-Out, Haarausfall, Reizbarkeit, Abnahmeprobleme, Schlafstörungen

Besonderheiten: Schilddrüsenprobleme und Nebennierenproblemen bedingen sich gegenseitig. Geringe Körpertemperatur (Siehe Temperaturmessblatt). Gesundheit Fragebogen: Mehr als 6 Kreuze in den Kategorien (Schilddrüse, SOS Ü und SOS E)



Schilddrüse: rT3

Symptome: langanhaltender hohes Stress, geringere Körpertemperatur, verdacht auf Nebennierenerschöpfung, Schilddrüsenprobleme, Depressionen, Burn-Out

Besonderheiten: Kann selten in normalen Laboren bestimmt werden



Nebenniere: DHEAs

Wann prüfen: Basic Wert!

Symptome: langanhaltender hohes Stress, geringere Körpertemperatur, Verdacht auf Nebennierenerschöpfung, Schilddrüsenprobleme, Depressionen, Burn-Out, (genetisch bedingter Testosteronüberschuss)

Besonderheiten: Jungbrunnen Hormon. Wert nimmt mit dem Alter ab! Vit. D 3 und Progesteron können erhöhte DHT Werte regulieren. Geringe Körpertemperatur. Erniedrigt: Gesundheit Fragebogen (SOS Ü und E) mehr als 6 Kreuze. Erhöht: Androgenen Typen- (genetisch bedingter Testosteronüberschuss = erhöhte DHT Werte)



Nebenniere: Cortisol bis 8:30 Uhr

Symptome: langanhaltender hohes Stress, geringere Körpertemperatur, verdacht auf Nebennierenerschöpfung, Schilddrüsenprobleme, Depressionen, Burn-Out, Autoimmunerkrankungen

Besonderheiten: Eine bessere Aussagekraft bietet der Cortisol Speicheltest bei Medivere oder Verisana

Niere und Leber

Niere

Zu prüfende Werte:

- Kreatinin
- Harnstoff
- GFR

Wann prüfen: Sollte einmal jährlich gecheckt werden. Könnte von der Krankenkasse abgerechnet werden

Besonderheiten: Wenn die GFR stark erniedrigt ist- den Kunden an einen Nephrologen weiterverweisen! GFR hat die größte Aussagekraft. Kreatinin bei Sportlern oft erhöht!

Leber

Zu prüfende Werte:

- GPT
- GOT

Wann prüfen: Sollte einmal jährlich gecheckt werden. Könnten von der Krankenkasse abgerechnet werden

Symptome: Kaum vorahnden! Leber leidet stumm und heimlich!

Weitere Leberwerte:

- Gamma GT
- Triglyceride

Wann prüfen: Bei Übergewicht, Diabetes, hohen Blutzucker, starker Müdigkeit, Blutzuckerschwankungen, Schlafstörungen (Wachphasen zwischen 1 und 3 Uhr)

Besonderheiten: Fettleber Index kann über diesen Rechner ermittelt werden:

<https://www.leberfasten.com/leberfasten-programm/machen-sie-den-test/>

Leber / Fettstoffwechsel

HDL /LDL

Wann prüfen: Basic Check!

Besonderheiten: Omega 3 Fettsäure-Test ist eine perfekte Ergänzung. Verhältnis HDL zu Tryglyceride sollte passen. HDL = Je höher desto besser

Glutathion

Wichtiger Wert für die Leberfunktion und Entgiftung

Immunsystem



HS-CRP

Wann prüfen: Basic Check

Besonderheiten: Gibt Hinweise auf versteckte, stille Entzündungen im System. Denke an Zahnfüllungen, Wurzel behandelte Zähne, Stille Darmprobleme



Gesamt Protein

Wann prüfen: Basic Check!

Symptome: Häufige Infekte, Autoimmunerkrankungen

Besonderheiten: Geringe Werte unter 7 gehen mit einem geschwächten Immunsystem ein!



Ferritin (Eisenspeicher)

Wann prüfen: Basic Check! Fast immer bei Frauen erniedrigt

Besonderheiten: Stark erhöht bei Entzündungen. Häufig erniedrigt bei Darm und Zyklusproblemen, falscher Ernährung. Speicher aufzufüllen kann bis zu mehrere Monate dauern! Nachkontrolle ist wichtig.



Omega 3 Index

Wann prüfen: Bei Übergewicht, erhöhten Blutdruck, Autoimmunerkrankungen, starken Hautproblemen, Fettleber

Besonderheiten: Häufig erhöht bei Entzündungen, geschwächten Immunsystem, schlechter Ernährungsweise, Endometriose, Autoimmunerkrankungen, Hautproblemen. Über Norsan Fettsäure Profil bestimmen lassen.

Vitamin D

Vitamin D 25 OH

Kosten: ca. 29 Euro

Wann prüfen: Basic Check- 3 mal pro Jahr!

Besonderheiten:

- Um Vitamin D 25 aufzufüllen wird Magnesium verbraucht
- Trockenblut Test gut geeignet!
- Wenn Wert nicht ansteigt Kofaktoren auffüllen (Magnesium und Vitamin A)
- Vitamin D wird in der Leber zu Vit. D 25 OH Umgewandelt

Vitamin D 1,25

Kosten: ca 45 Euro

Wann prüfen: Wenn der Vitamin D 25 nicht steigt!

Ergänzende Werte: Parathormon, Kalium und Phosphat

Besonderheiten:

- Calcitriol/Calcidiol sollte optimalerweise <1 sein.
- Je entzündlicher das Milieu, desto ausgeprägter die Konversion von Calcidiolen (25 OH) zu Calcitriolen (1,25 OH).
- Vereinfacht gesagt: Je mehr Calcitriole sich messen ließen, desto entzündeter war der Patient.
- Vit. 25 OH wird in der Niere zu D 1,25 umgewandelt

B-Vitamine und Mineralstoffe

B-Vitamine

Zu prüfende Werte:

- Homocystein
- Holotranscobalamin (B12)

Wann prüfen: Basic Check!

Besonderheiten: Jeder B-Vitamin sehr kostenspielig. Alternativen: Homocystein, Holotranscobalamin (B12)

Symptome: Müdigkeit, Hautprobleme, Entgiftungsprobleme

Weitere Infos:

- Wert oft erniedrigt bei Hautproblemen, Darmprobleme, Langzeiteinnahme von Magensäureblocker
- Hoher Homocystein - Hinweis auf B.6 Folsäure oder B 12 Mangel
- Gabe von B 6 regt Entgiftung an, dosierung langsam erhöhen
- Gesundheit Fragebogen, HPU Fragebogen KEAC, HPU TEST Medivere
- Substitution von Vitamin B 6 über einen längeren Zeitraum empfohlen bei HPU

Mineralstoffe im Vollblut

Magnesium

- An über 300 Stoffwechselfvorgängen beteiligt, immer erniedrigt
- Nahezu jeder hat einen Mangel
- Wichtig für alle Vorgänge im System

Zink

- An über 300 Stoffwechselfvorgängen beteiligt, immer erniedrigt
- Höherer Bedarf bei HPU!
- Wichtig für alle Vorgänge im System
- BEI HPU Langzeiteinnahme von Zink empfohlen!
- HPU Fragebogen KEAC (Mehr als 6 Kreuze HPU TEST)
- HPU Test über Medivere

Selen

- Basic Check!
- Wenn Schilddrüsenwerte nicht optimal sind
- Entgiftungsprobleme
- Schilddrüse
- Entgiftung
- Oxidativen Stress
- Gesundheit Fragebogen-> Schilddrüse mehr als 6 Kreuze

Zuckerstoffwechsel und Energiestoffwechsel

Zuckerstoffwechsel

Homa Index

Wann prüfen: Bei Übergewicht, Blutzuckerschwankungen, PCOs

Besonderheiten: Menschen mit hohem Index profitieren sehr von dem Gesundheit Reset

Hba1C (Langzeitblutzuckerwert)

Wann prüfen: Bei PCOs, Blutzuckerschwankungen, Übergewichtig

Besonderheiten: Regelmäßige Mahlzeiten bis zu 5-mal Zeiten ohne schnelle Kohlenhydrate können den Blutzucker schnell regulieren. Gesundheit Fragebogen (Siehe Blutzucker)

Energiestoffwechsel

Cholesterin korrigiertes Coenzym Q 10

Symptome: Chronische Müdigkeit, Energielosigkeit

Besonderheiten: Oft erniedrigt bei Nebennierenschwäche, chronischer Stress, Impfungen. Gesundheit Fragebogen (SOS Ü und E mehr als 6 Kreuze)

Lipidperoxidation

Symptome: Chronische Müdigkeit, Energielosigkeit, oxidativen Stress

Besonderheiten: Gibt Auskunft über die Antioxidative Kapazität. Können nicht viele Labore messen.

Blutwerte in der Übersicht und Allgemeine Infos

Blutwerte in der Übersicht

Schilddrüse*:

- TSH, fT4, Ft3*
- rT3 kann selten bestimmt werden bei sehr hohen und langanhaltenden Stresslevel sinnvoll

Nebenniere:

- DHEAs*
- Cortisol bis 8:30 Uhr nüchtern

Niere:

- Kreatinin
- Harnstoff
- GFR

Leber / Galle:*

- Gamma GT, GPT, GOT
- HDL / LDL
- Triglyceride

Immunsystem:

- HS- CRP (Entzündungsmaker)
- Gesamt Protein*
- Ferritin* (Eisenspeicher)
- Omega 3 Index

Allgemeine Infos

Beachte bitte, dass wir kein gewöhnliches Blutbild benötigen und dass zusätzliche Kosten durch das Labor anfallen können. Bitte stimme die Höhe der Kosten im Vorfeld mit deinem Arzt/Labor ab.

Voraussetzungen:

- nüchtern sein
- kein Sport am Vortag
- Frauen, 3 Tage Abstand vor Beginn und nach Ende der Periode
- keine Nahrungsergänzungen in den letzten 48-72 Stunden vor der Blutentnahme
- keine Medikamente am Morgen vor der Blutentnahme einnehmen, erst nach der Blutentnahme einnehmen

Mineralstoffe im Vollblut, im Serum ist nur in der akut Medizin sinnvoll.

- Magnesium
- Selen
- Zink
- Calcium
- Kalium
- Folsäure
- B Vitamine
- Homocystein
- Holotranscobalamin (Vit. B12)
- Vitamin D 25 OH
- Vitamin D 1,25 (Kosten ca 45 Euro)

Übergewicht / Verdacht auf Prädiabetes / Zuckerstoffwechsel:

- Homa Index
- Hba1C (Langzeitblutzuckerwert)

Energielosigkeit / Mitochondriopathie:

- Cholesterin Korrigiertes Coenzym Q 10
- Lipidperoxidation (können nicht viele Labore messen)