



H E T F E L D
H E A L T H & P E R F O R M A N C E

DEIN KÖRPER IN ZAHLEN

Blutwerte Guide

Erkenne Risiken.
Optimiere deine Performance.
Gewinne gesunde Lebenszeit.



Inhaltsverzeichnis

<u>Einleitung</u> „ <u>Gesundheit & Performance sind kein Zufallsprodukt</u> “	3
<u>Kassenleistung</u> „ <u>Das Minimalprinzip</u> “	4
<u>Referenzwerte</u> „ <u>Kein Maßstab für dich</u> “	5
<u>Der Durchschnitt</u> „ <u>Ein ungesundes Mittelmaß</u> “	6
<u>Blutwerte privat messen lassen</u> „ <u>Arztpraxis vs Labor</u> “	7
<u>Checkliste vor der Blutabnahme</u>	8
<u>Gesundheit</u> „ <u>Blutwerte für kluges Risikomanagement</u> “	9
 <u>Gesundheits-Werte</u> [Tabelle inkl. Optimalwerte]	10-11
<u>Performance</u> „ <u>Blutwerte für deinen Wettbewerbsvorteil</u> “	12
 <u>Performance-Werte</u> [Tabelle inkl. Optimalwerte]	13-14
<u>Dein Geschenk</u>	15

Disclaimer

Die in diesem Guide enthaltenen Informationen dienen ausschließlich Informationszwecken und ersetzen keine ärztliche Diagnose, Beratung oder Behandlung. Alle Angaben zu Optimalwerten und Messmethoden basieren auf aktueller wissenschaftlicher Literatur und praktischer Erfahrung, stellen jedoch keine individuellen Empfehlungen dar.

Die Interpretation von Blutwerten sollte immer im persönlichen Kontext erfolgen. Bei gesundheitlichen Beschwerden oder kritischen Blutwerten konsultiere bitte einen Arzt.

Einleitung

„Gesundheit & Performance sind kein Zufallsprodukt“

Ohne Zahlen kein Erfolg

Stell dir vor du führst ein Unternehmen, aber ohne Bilanzen, ohne Kennzahlen und ohne klare Datenlage.

Du triffst Entscheidungen rein nach deinem Bauchgefühl und hoffst aufs Beste.

Unvorstellbar, oder?

Doch genau so gehen die meisten mit ihrer Gesundheit um. Dabei ist dein Körper dein wichtigstes Unternehmen.

Und wie in jedem erfolgreichen Business **brauchst du klare Kennzahlen, um fundierte Entscheidungen zu treffen.**



Raten kostet Fortschritt. Messen bringt Resultate.

Blutwerte sind die **Kennzahlen deines Körpers**. Sie zeigen dir, wo Handlungsbedarf besteht - oftmals schon lange bevor du ihn spürst.

Mit den richtigen Daten kannst du **gezielt und effizient** an den Bereichen arbeiten, die deine Gesundheit und Performance am stärksten beeinflussen.

Ohne Umwege und mit höchster Präzision.

In diesem Guide zeige ich dir, warum es unerlässlich ist, deine Gesundheit in die eigene Hand zu nehmen und welche Blutwerte relevant sind, wenn du deine Lebensqualität und Leistungsfähigkeit auf das nächste Level bringen willst.



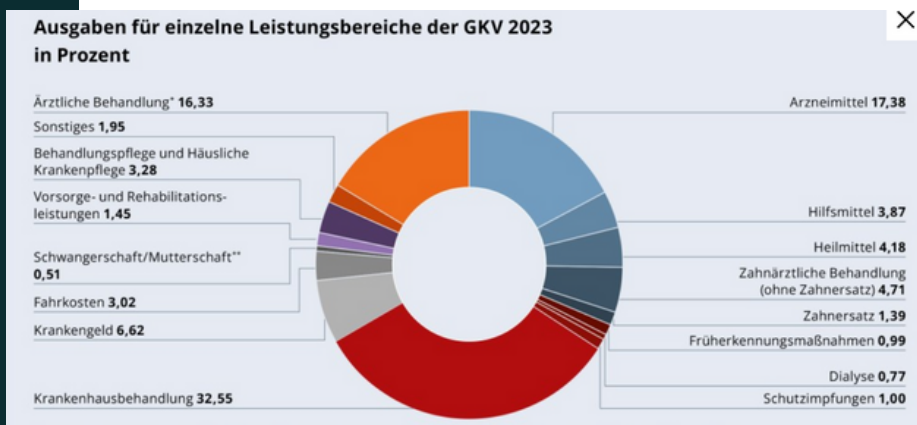
Kassenleistung - Das Minimalprinzip

„Warum du Eigenverantwortung übernehmen musst“

Die **Krankenkassen** müssen an allen Stellen **sparen**, auch **bei deiner Gesundheit**.

Das Ziel ist nicht, deine Leistungsfähigkeit langfristig zu sichern sondern **Kosten zu senken** und möglichst viele Patienten in kurzer Zeit abzufertigen.

Eine individuelle Strategie zur gesundheitlichen **Vorsorge und Optimierung** deiner Leistungsfähigkeit ist **nicht Bestandteil der Kassenleistung**.



Die Zahlen sprechen für sich: Weniger als 1% der Kassenausgaben fließen in Früherkennung. Wer ernsthaft vorsorgen will, muss selbst aktiv werden.

https://www.gkv-spitzenverband.de/media/grafiken/gkv_kennzahlen/kennzahlen_gkv_2024_q1/300dpi/GKV-Kennzahlen_Leistungsbereiche_Prozent_2023_300.jpg

Warum du Eigenverantwortung übernehmen musst

- Im Rahmen eines Gesundheits Check-Ups **beim Arzt** wird nur das aller notwendigste gemessen und dafür verwendet man auch noch die **billigsten und unzuverlässigsten Marker**.
- Es ist im Prinzip wie bei der Rente: Willst du **sinnvoll vorsorgen** und deine Zukunft aktiv gestalten, musst du es **selbst in die Hand nehmen**.
- Im Kassensystem geht es nicht darum, ob du mit 50, 60 oder 70 noch **voller Energie** bist, **gut aussiehst** und dein **Leben in vollen Zügen genießen** kannst. Ob du gesund alt wirst oder einfach nur alt interessiert dort niemanden.

Referenzwerte

„Kein Maßstab für dich“

Um **fundierte Entscheidungen** für deine Gesundheit zu treffen, brauchst du verlässliche **Daten**, zum Beispiel aus einer **Blutuntersuchung**.

Ohne sie steuerst du im Blindflug. 

Labore liefern zu den Messungen zwar **Referenzbereiche**, die zeigen sollen, ob ein Wert im normalen „Soll-Bereich“ liegt. Diese basieren aber auf **statistischen Durchschnittswerten** von meist **älteren oder kranken Menschen**, da diese Menschen häufiger zum Arzt gehen und so mehr Messwerte dieser Gruppe in die Statistiken einfließen.

Es gelten **pauschal 95 Prozent** der Bevölkerung als „**normal**“, während 2,5 Prozent darüber und 2,5 Prozent darunter liegen.

Das Problem dabei:

1

Es wird eine alternde, kranke Bevölkerung als Referenz verwendet.

2

Mit sinkender Gesundheit der Bevölkerung sinken auch die Referenzwerte seit Jahrzehnten.

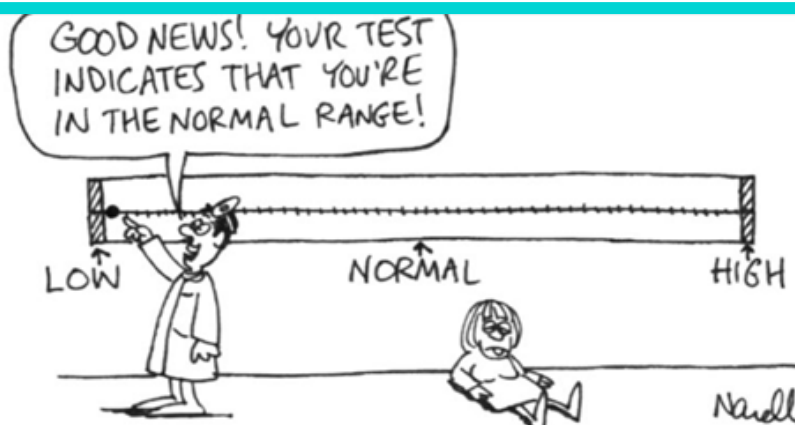
3

5% fallen pauschal aus der Referenz heraus, unabhängig von der Sinnhaftigkeit.

4

Nicht einmal dein Alter oder Geschlecht werden von der Referenz berücksichtigt.

Deshalb müssen Blutwerte immer im persönlichen Kontext interpretiert werden – mit Blick auf deine Ziele, deinen Lebensstil und dein Risikoprofil.



„Herzlichen Glückwunsch, Ihre Werte befinden sich in den Top 95% (oberhalb der untersten 2,5%), es ist alles im grünen Bereich.“



Der Durchschnitt

„Ein (un)gesundes Mittelmaß“

- Wenn du gesund sein willst, reicht es nicht, "nicht krank" zu sein.
- Wenn du performen willst, darfst du dich nicht am Minimum orientieren.
- Wenn du in Bestform altern willst, musst du dich vom Mittelmaß verabschieden.

Der Begriff "Durchschnitt" ist in den meisten Lebensbereichen nichts, worauf man stolz sein sollte – vor allem nicht, wenn es um deine Gesundheit geht.

Denn mit ihr kannst du alles erreichen.

Aber ohne sie wirst du früher oder später an dir selbst scheitern.

Robert Koch Institut:

„Herz-Kreislauf Erkrankungen sind die führende Todesursache in Deutschland und verursachen insgesamt etwa **40 Prozent** aller Sterbefälle. Darüber hinaus sind sie mit erheblichen individuellen Krankheitsfolgen verbunden...“

https://www.gbe.rki.de/DE/Themen/Gesundheitszustand/KoerperlicheErkrankungen/HerzKreislaufErkrankungen/herzkreislauferkrankungen_node.html



Spielst du auch russisch Roulette?

40 % der Deutschen verlieren und der Großteil merkt nicht einmal, dass er längst mitspielt

Das ist das wohl gravierendste Beispiel dafür, was es bedeutet, zum Durchschnitt zu gehören und nicht zu wissen, wie hoch das eigene Risiko ist.

Und vergiss nicht, auch diese 40% sind Krankenversichert und besuchen regelmäßig den Arzt!

Doch es muss nicht so weit kommen. Statt dich mit dem Mittelmaß abzufinden, kannst du deine Gesundheit proaktiv in die Hand nehmen und deinem Körper die besten Voraussetzungen für Energie, Leistung und Langlebigkeit schaffen.

Blutwerte privat messen

„Arztpraxis vs Labor“

Du hast nun verstanden, dass du das Ruder selbst übernehmen musst.

Doch damit du die richtige Fahrtrichtung einschlagen kannst, benötigst du Informationen – wie z.B. Blutwerte.

Aber wie kommst du überhaupt an deine Blutwerte?

Prinzipiell hast du als Selbstzahler zwei Optionen.

Die Erfahrung zeigt:

Arzt- praxis

- Berechnet den Faktor x2,3 der Gebührenordnung für Ärzte. Du zahlst das 2,3 Fache.
- Beginnt oft Diskussionen und erzählt dir, dass du das alles nicht brauchst.
- Schreibt teilweise nicht alle Werte auf, weil er sie nicht auswerten kann oder will.
- Vergütung nach Leistungsziffern: Will möglichst wenig Zeit je Beratung aufwenden, um schneller mehr Leistungen abzurechnen.

- Berechnet den Faktor x 1 bis x 1,15 der GOÄ und kostet somit weniger als die Hälfte.
- Stellt keine Fragen und respektiert dein Recht auf Selbstbestimmung.
- Meist einfachere Terminvergabe.

freies Labor

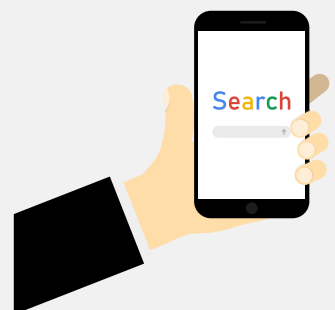
💡 SO FINDEST DU EIN LABOR:

Google:

"MVZ Labor [deine Stadt]" oder direkt Laborketten wie Synlab, Labor28, IMD Labor etc.

Beim Anruf sagen: "Ich bin Selbstzahler und möchte Blutwerte ohne Überweisung messen lassen."

Viele Labore nutzen bereits auch schon Doctolib oder andere Terminbuchungssysteme, weil immer mehr Menschen davon Gebrauch machen.



Checkliste vor der Blutabnahme

Damit deine Blutwerte aussagekräftig und vergleichbar sind, solltest du diese Punkte beachten. Kleine Details können große Unterschiede in den Ergebnissen machen.

☐**Zeitpunkt:**

1–2 Stunden nach dem Aufstehen

☐**Nüchtern:**

→ 8–12 Stunden vorher nichts essen

→ Nur Wasser trinken

→ Kein Kaffee, Tee, Saft oder Kaugummi

☐**Flüssigkeit:**

→ Am Tag vorher ausreichend trinken

→ Morgens ein Glas Wasser

☐**Sport:**

→ Kein Sport oder körperliche Belastung am Vortag

☐**Schlaf & Stress:**

→ Mind. 6–7 Stunden Schlaf

→ Kein Stress oder Aufregung vor der Blutabnahme

☐**Alkohol & Nikotin:**

→ Kein Alkohol 48 Stunden vorher

→ Kein Rauchen am Morgen der Blutentnahme

☐**Medikamente & Supplemente:**

→ Keine Nahrungsergänzungsmittel oder Medikamente am Tag der Blutabnahme (sofern medizinisch vertretbar)

→ Einnahme immer notieren

☐**Bei Hormonersatztherapie:**

→ Immer Tiefstwerte messen (vor der nächsten Gabe)

→ Keine Hormone vor der Blutabnahme nehmen

☐**Bei Abweichungen vom Standard:**

→ Blutbestandteil angeben, der getestet werden soll

z.B. Selen, Zink im EDTA-Vollblut

z.B. Magnesium im Heparin-Vollblut

Gesundheit

„Blutwerte für kluges Risikomanagement“

Die Blutwerte in der Tabelle "Gesundheits-Werte" zielen darauf ab, deine gesunde Lebenszeit und Lebensqualität zu maximieren.

Besonders wichtig sind in diesem Zusammenhang Marker für die Gefäß- und Organengesundheit sowie Entzündungswerte.

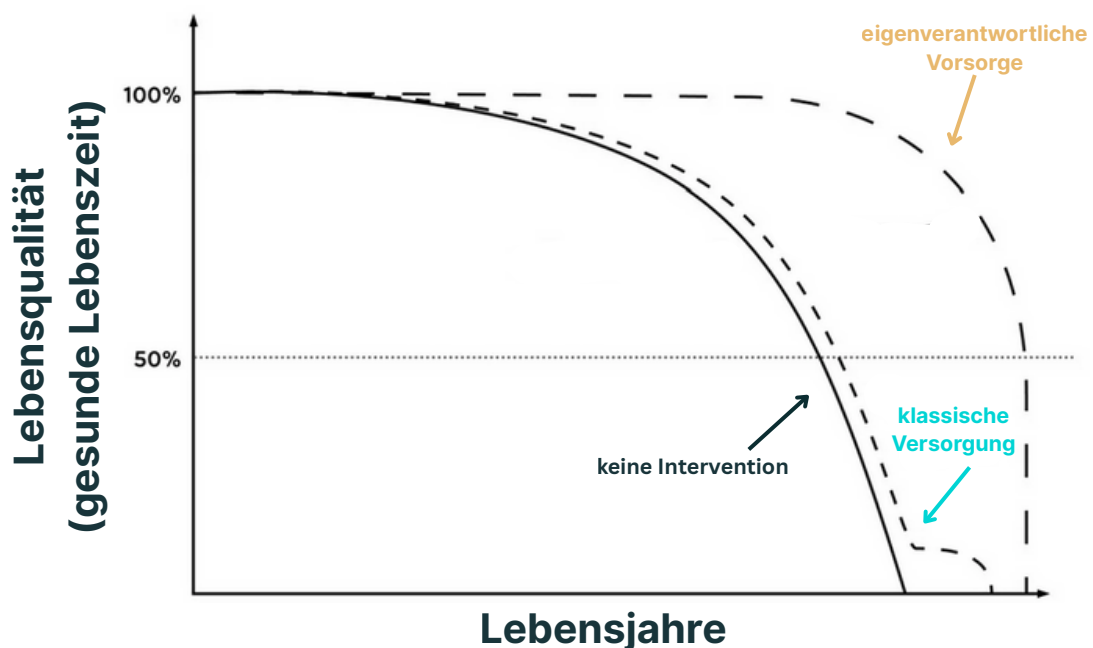
Im bestehenden Gesundheitssystem wird leider viel zu lange gewartet, bevor gehandelt wird. Getreu dem Motto: „Erst handeln, wenn etwas kaputt ist.“

Medikamente sollten natürlich nicht unnötigerweise verschrieben werden. Ich halte es jedoch nicht für die richtige Herangehensweise, sie bis zum Ernstfall zurückzuhalten, um dann mit hohen Dosierungen zu versuchen, noch etwas zu retten.

Unsere moderne Medizin ist hervorragend darin, das Leben (und das Leiden) in den letzten Jahren zu verlängern.

Doch macht es viel mehr Sinn, frühzeitig zu handeln, bevor diese zusätzlichen Jahre von Schmerzen, Abhängigkeit und Einschränkungen geprägt werden.

Zu welchem Problem die klassische Versorgung führt, zeigt diese Grafik:



Gesundheits-Werte

LABORWERT	ERLÄUTERUNG	OPTIMALWERT	~PREIS GoÄ x1,0
Kleines Blutbild	Misst rote (Sauerstofftransport) und weiße Blutkörperchen (Immunsystem). Basis-Check für Anämie, Infektionen und Entzündungen.	Muster wichtiger als Einzelwerte	3,50 €
Großes Blutbild (Differential-blutbild)	Detaillierte Aufschlüsselung der Immunzellen. Zeigt, ob dein Immunsystem optimal arbeitet oder unter Stress steht.	Muster wichtiger als Einzelwerte	+1,17 €
Cholesterin gesamt	Sammelwert aus LDL, HDL und VLDL. Allein wenig aussagekräftig – wichtiger sind ApoB und LDL.	● <200 ● 200-240 ● >240 mg/dl	2,33 €
HDL-Cholesterin	Das "gute" Cholesterin. Höhere Werte galten lange als schützend. Gibt Hinweise auf Stoffwechsellaage.	● <40 ● 40-50 ● >50 (♂) / >60 (♀) mg/dl	2,33 €
LDL-Cholesterin	Das "schlechte" Cholesterin. Zeigt den Cholesteringehalt dieser Transporter an, aber nicht die Partikelanzahl.	● <70 ● 70-100 ● >100 mg/dl	2,33 €
Triglyceride	Blutfette, die bei Übergewicht, Alkohol und zu vielen Kohlenhydraten steigen. Erhöhen dein Herz-Kreislauf-Risiko.	● <110 ● 110-150 ● >150 mg/dl	2,33 €
ApoB (Apolipoprotein B)	Der wichtigste Herz-Kreislauf-Marker. Zeigt die Anzahl atherogener Partikel. Je niedriger, desto besser für dein Herz-Kreislauf System.	● <60 ● 60-80 ● >80 mg/dl	11,66 €
Lp(a) (Lipoprotein klein a)	Genetisch bedingt, erhöht Herzinfarkt- und Schlaganfall-Risiko. Wert sehr konstant – keine regelmäßige Messung notwendig.	● <30 ● 30-50 ● >50 nmol/l	17,49 €
HbA1c (Hämoglobin A1c)	Dein Blutzucker-Gedächtnis der letzten 3 Monate. Hohe Werte = Diabetes-Risiko und Gefäßschäden.	● <5,3 ● 5,3-5,7 ● >5,7 %	11,66 €
Nüchtern-Glukose	Dein Blutzucker nach 12h Fasten. Erhöht = erhöhtes Diabetes-Risiko, Gefäßschäden und Energietiefs.	● <90 ● 90-100 ● >100 mg/dl	2,33 €
Nüchtern-Insulin	Frühwarn-Marker für Stoffwechselprobleme. Steigt oft Jahre bevor der Blutzucker ansteigt.	● <5 ● 5-8 ● >8 µU/ml	14,57 €

Gesundheits-Werte

LABORWERT	ERLÄUTERUNG	OPTIMALWERT	~PREIS GoÄ x1,0
Homocystein	Erhöht = höheres Herz-Kreislauf-Risiko. Oft durch B-Vitamin-Mangel (B6, B12, Folsäure) verursacht.	● 7-10 ● 10-15 ● >15 µmol/l	33,22 €
GOT (Glutamat-Oxalacetat-Transaminase)	Leberenzym, auch im Herz und Muskeln. Erhöht bei Leberschäden, Herzinfarkt oder intensivem Training.	● ♂:<30 ♀:<30 ● 30-40 ● >40 U/l	2,33 €
GPT (Glutamat-Pyruvat-Transaminase)	Hauptsächlich in der Leber. Erhöht = Leberschaden oder -entzündung (z.B. Fettleber, Alkohol).	● ♂:<30 ♀:<30 ● 30-40 ● >40 U/l	2,33 €
Gamma-GT	Leberenzym, sehr sensitiv. Steigt bei Fettleber, Alkohol und Gallenproblemen.	● ♂:<35 ♀:<25 ● ♂:35-50 ● ♀:25-40 ● >50 U/l	2,33 €
Albumin	Zeigt Leberfunktion und Protein-Status. Niedrig = Leber-/Nierenproblem oder Mangelernährung. Benötigt zur Berechnung des freien Testosterons.	● 4,0-5,0 ● 3,5-4,0 ● <3,5 oder >5,5 g/dl	2,33 €
hs-CRP (high sensitivity C-reaktives Protein)	Entzündungsmarker. Chronisch erhöht = höheres Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und Autoimmunerkrankungen.	● <0,5 ● 0,5-1,0 ● >1,0 mg/l	11,66 €
Kreatinin	Abbauprodukt der Muskeln. Erhöht = Nierenfunktion eingeschränkt. Auch bei hoher Muskelmasse und Kreatin Supplementation höher. Schlägt spät an.	● ♂:<1,2 ♀:<1,0 ● 1,2-1,5 ● >1,5 mg/dl	2,33 €
Cystatin C	Präziser Nierenwert. Erkennt Nierenschäden früher und zuverlässiger als Kreatinin.	● <1,0 ● 1,0-1,3 ● >1,3 mg/l	11,66 €
Harnsäure	Erhöht bei Gicht, metabolischem Syndrom und Nierenproblemen.	● ♂:<6,0 ♀:<5,0 ● 6,0-7,0 ● >7,0 mg/dl	2,33 €
Natrium	Hauptelektrolyt für Flüssigkeitsbalance, Blutdruck und Nervenfunktion.	● 138-145 ● <135 oder >148 mmol/l	2,33 €
Kalium	Essentiell für Herzrhythmus, Blutdruck und Muskelfunktion. Zu niedrig oder zu hoch = gefährlich.	● 3,8-4,5 ● <3,5 oder >5,0 mmol/l	14,57 €

Performance

„Blutwerte für deinen Wettbewerbsvorteil“

Die Blutwerte in der Tabelle „**Performance-Werte**“ helfen dir dabei dein **volles Potenzial** zu entfalten, körperlich wie mental.

Hormone, Vitamine, Mineralstoffe: Sie alle beeinflussen, wie energiegeladen, fokussiert und belastbar du im Alltag und unter Stress bist.

Wer seine Werte kennt und gezielt optimiert, erreicht seine Ziele nicht nur **schneller**, sondern auch **sicherer**. Typische Hürden wie Erschöpfung, Schlafprobleme oder stagnierende Fortschritte lassen sich vermeiden.

Statt auf bloßes Gefühl zu setzen, nutzt du **konkrete Daten** und machst Performance **planbar**. Du bekommst Klarheit darüber, wo du gerade stehst und wo du ansetzen kannst, um das Beste aus dir herauszuholen.

Denn **oft scheitert Fortschritt** nicht am Training oder der Disziplin, sondern **an unentdeckten Defiziten**, die im Alltag untergehen.

Ein unterschätzter **Vitaminmangel**, ein **verschobener Hormonspiegel** oder ein **gestörter Stoffwechsel** können dich ausbremsen, ohne dass du den Grund kennst.

In den meisten Fällen lässt sich ein Engpass mit einem gezielten Nahrungsergänzungsmittel, Wirkstoffen oder einer kleinen Veränderung im Lebensstil bereits beheben.

Unkompliziert, effektiv und ohne viel Aufwand.



Performance-Werte

LABORWERT	ERLÄUTERUNG	OPTIMALWERT	~PREIS GoÄ x1,0
Omega-3 Index [EDTA-Vollblut]	Anteil von EPA+DHA in deinen Zellen. Schützt Herz und Gehirn, reduziert Entzündungen. Optimal für Performance und Regeneration.	● <6 ● 6-8 ● 9-11 %	50 €
Vitamin D3 25-OH	Dein Vitamin-D-Speicher. Steuert Immunsystem, Knochen, Muskeln und Hormone. Die meisten haben ohne Ergänzung einen Mangel.	● <30 ● 30-50 ● 50-70 ng/ml	27,98 €
Calcium	Wichtig für Knochen, Nerven und Muskeln. Zusammen mit Vitamin D essentiell für Knochengesundheit.	● 9,0-10,0 ● 8,5-9,0 oder 10,0-10,5 ● <8,5 oder >10,5 mg/dl	2,33 €
Folsäure (Vitamin B9)	Wichtig für Zellteilung, DNA-Reparatur und Gehirnfunktion, Blutbildung. Mangel = Müdigkeit, Konzentrationsprobleme.	● <10 ● 10-16 ● >16 ng/ml	15 €
Holotranscobalamin (HoloTC)	Das aktive Vitamin B12. Wichtig für Nerven, Energie und Blutbildung. Standard-B12-Test ist oft ungenau.	● <50 ● 50-100 ● >100 pmol/l	28 €
Ferritin	Eisenspeicher. Zu niedrig = Müdigkeit, schlechte Performance, Haarausfall. Zu hoch = Entzündung oder Überladung.	● <70 ● ♀:70-200 ♂:100-300 ● ♀:200-400 ♂:300-400 ● >400 ng/dl	15 €
Selen [EDTA-Vollblut]	Antioxidans, schützt Zellen und Schilddrüse. Wichtig bei Stress und hoher Belastung. Deutschland ist Mangel-Gebiet.	● <120 ● 120-140 ● 140-160 µg/l	24 €
Zink [EDTA-Vollblut]	Unverzichtbar für Immunsystem, Hormone, Haut und Regeneration. Mangel = häufige Infekte, schlechte Recovery.	● <5,0 ● 5,0-6,0 ● ♂:6,0-7,3 ♀:5,5-6,7 mg/l	6 €
Magnesium [Heparin-Vollblut]	Muskel-Mineral Nr. 1. Wichtig für Energie, Schlaf, Stressresistenz und über 300 Stoffwechsel-Prozesse.	● <1,8 ● 1,8-2,0 ● 2,0-2,5 mmol/l	6 €

Performance-Werte

LABORWERT	ERLÄUTERUNG	OPTIMALWERT	~PREIS GoÄ x1,0
Testosteron [für ♂]	Sexualhormon: Muskeln, Kraft, Antrieb, Libido. Sinkt mit dem Alter – kenne deine Baseline aus jungen Jahren!	● <350 ● 350-475 ● >475 ng/dl	20 €
SHBG (Sexualhormon bindendes Globulin) [für ♂]	Bindet Testosteron. Zu hoch = weniger aktives Testosteron (Alter). Zu niedrig = Fettleber, Metabolisches Syndrom. Mit Testosteron + Albumin lässt sich freies Testosteron berechnen.	● <25 ● 30-45 ● >50 nmol/l	26 €
TSH (Thyreoidea- stimulierendes Hormon)	Steuerhormon der Schilddrüse. Hoch = Schilddrüse arbeitet zu langsam. Niedriger = besserer Stoffwechsel.	● <1,5 ● 1,5-2,5 ● >2,5 µU/l	15 €
fT4 (freies Thyroxin)	Speicherform des Schilddrüsenhormons. Wird im Körper zu aktivem fT3 umgewandelt.	● <1,2 ● 1,2-1,4 ● >1,4 ng/dl	15 €
fT3 (freies Triiodthyronin)	Das aktive Schilddrüsenhormon. Steuert Stoffwechsel, Energie und Körpertemperatur direkt.	● <2,5 ● 2,5-3,0 ● >3,0 pg/ml	15 €
Cortisol (Morgenwert)	Dein Aufwach-Hormon. Morgens hoch = gut. Zu niedrig oder dauerhaft hoch = Stressachse gestört. Tagesprofil über Speichel oft sinnvoll.	● <12 ● 16-18 ● >23 µg/dl	15 €
Coenzym Q10	Energie-Molekül in jeder Zelle. Wichtig für Herz, Muskeln und Regeneration. Sinkt mit Alter und bei Statin-Einnahme.	● <1,5 ● 1,5-2,0 ● >2,0 µg/ml	21 €

Hinweis:

Diese Werte sind sorgfältig ausgewählt, um ein ausgewogenes Preis-Leistungs-Verhältnis zu bieten und für möglichst viele Menschen relevant zu sein. Im Einzelfall können jedoch zusätzliche oder spezifischere Untersuchungen sinnvoll sein – abhängig von deinen individuellen Herausforderungen und Zielen.

Hormone bei Frauen:

Viele Frauen haben unterschiedliche hormonelle Voraussetzungen, abhängig von Menstruationszyklus, Verhütungsmedikamenten, Menopause oder Hormonersatztherapie.

Allgemeingültige Aussagen zu Sexualhormonen lassen sich daher nicht treffen und würden den Rahmen dieses Guides sprengen.

Tim Hetfeld

B.Sc Bioscience & Health

M.Sc Lebensmittelwissenschaften



Mein persönliches Geschenk für dich

Wenn du es bis hierher geschafft hast, dann sind dir deine **Gesundheit** und deine **Leistungsfähigkeit** wahrscheinlich sehr wichtig.

Ich verstehe, dass viele medizinische Begriffe schwer verständlich sind und die Auseinandersetzung mit Blutwerten einschüchternd wirken kann.

Dadurch kommen viele nicht in die Umsetzung, lassen **viel Potenzial ungenutzt** liegen.

Im kostenlosen Health & Performance Check analysieren wir gemeinsam:

- Welche Blutwerte für deine Ziele relevant sind
- Was deine Werte über deine Gesundheit und Performance aussagen
- Welche konkreten Schritte dich optimal weiterbringen

Denn Blutwerte messen ist einfach.

Sie richtig zu interpretieren und zu optimieren hingegen nicht – dafür bin ich da.

Jeder Körper ist anders.

Deshalb gibt es keine pauschalen Lösungen.

Trage dich einfach für deinen kostenlosen Health & Performance Check ein – 100% unverbindlich.

Es geht einzig und allein um **dich, deinen Körper und dein Wohlbefinden**.

Health & Performance Check
kostenlos & unverbindlich