

æscolab

MEHR ENERGIE AB 40

Ü40-Powerfrau-*Handbuch*

Mit der 3M-Methode die Ursache für deinen Energiemangel finden und gezielt angehen

Messen → Machen → Wieder messen

INHALT

Dein Wegweiser

01 Einstieg 03

Dein Ziel 03

Wer an deiner Seite steht 04

Warum es aescolab gibt 05

Was Kundinnen erleben 07

Deine Situation 08

Warum es anders ist 09

Der Ansatz: Messen, Machen, Wieder messen 11

02 Grundprinzipien 12

1 • Messen 13

2 • Machen 15

3 • Wieder messen 16

03 Hilfsmittel zum Mitnehmen 17

04 Dein nächster Schritt 19

05 Die häufigsten Fragen 20

06 Quellen 21

Dein Geschenk zum Handbuch

Hol dir deinen Handlungsplan gratis für mehr Energie. Mit persönlicher Einordnung durch unser Team: 20 Minuten per Video, komplett kostenfrei und unverbindlich.

Jetzt deinen kostenlosen Handlungsplan sichern →
Die Aktion ist limitiert und endet bald



EINSTIEG

Was du dir für deinen Alltag wünschst

Du erledigst, was erledigt werden muss. Beruf, Familie, Termine, Alltag. Wenn danach kaum etwas für dich übrig bleibt, ist der Wunsch nach mehr Energie kein Luxus. Zum Beispiel: morgens nicht schon an den Abend denken. Oder nach der Arbeit noch Lust auf einen Spaziergang, ein Gespräch oder dein Hobby haben.

Vielleicht kennst du Sätze wie: Das ist eben das Alter. Oder: Deine Blutwerte sind doch in Ordnung. „In Ordnung“ heißt meist nur: im Referenzbereich. Ob dein Körper gut versorgt ist, ist damit noch nicht beantwortet. Oft wurden die entscheidenden Werte gar nicht gemessen.

Viele Frauen, die zu uns kommen, haben genau das schon oft gehört: Das ist der Stress. Das sind die Wechseljahre. Das ist die Psyche. Und dann steht man da, hat zu wenig Energie, funktioniert nur noch und fühlt sich nicht ernst genommen. Dabei haben diese Symptome eine Ursache. **Du bildest dir das nicht ein.** In diesem Handbuch zeigen wir dir, wo du nach der Ursache suchen kannst, was du ab heute selbst tun kannst und wie du prüfst, ob es wirkt. Damit du wieder Energie für Beruf, Familie und deine Hobbys hast.

FÜNF MINUTEN FÜR DICH · ARBEITSBLATT

Bevor es um Blutwerte geht: Schreib auf, wo du heute stehst. Deine Antworten nutzt du später für deinen Handlungsplan.

Was ist aktuell deine größte Herausforderung bei Energie und Gesundheit?	**Wie macht sich das bemerkbar? Morgens, über den Tag, abends?**	**Was hast du schon probiert?** (Arzt, Supplements, Ernährung, Sport, Programme)

Was ist dein Ziel?

Wo willst du in 3 bis 6 Monaten stehen? Was wäre dann anders?

Wer an deiner Seite steht



RUTH BIALLOWONS

Mitgründerin und Chief Medical Officer von aescolab

Fachärztin für Allgemeinmedizin mit über 18 Jahren klinischer Erfahrung

Spezialisiert auf funktionelle Medizin

Leitet die Privatpraxis Biallomed für funktionelle Diagnostik

Entwickelt maßgeblich die Konzepte und die Auswertung der aescolab-Analyse

„Nicht auf Verdacht supplementieren. Erst messen, dann entscheiden, was sinnvoll ist.“

164.000

Abonnentinnen und Abonnenten auf YouTube
Stand: November 2026

Auf ihrem YouTube-Kanal erklärt Ruth zum Beispiel: „Warum du ab 40 nicht abnimmst, obwohl du kaum noch isst“.

youtube.com/@ruthbiallowons →



Gesundheit selbst in die Hand nehmen

aescolab gibt es, um sinnvolle Blutanalysen für eine breite Masse zugänglich zu machen. Wir wollen Frauen und allen Menschen die Möglichkeit geben, ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen. Und ihnen die Werkzeuge geben, um unabhängig und eigenständig wieder zu mehr Gesundheit zu kommen.

Prävention

Wer sich heute noch gesund fühlt, sollte alles dafür tun, dass es so bleibt.

Gesundheit statt Krankheit

Unsere klassische Medizin ist kein Gesundheitssystem, sondern ein Krankheitssystem: Sie behandelt Krankheiten. Wir wollen sicherstellen, dass Menschen ihre Gesundheit, Prävention, Leistungsfähigkeit und Energie selbst in die Hand nehmen können.

Symptome sind keine Defekte, sondern Kommunikationsversuche eines überlasteten Systems.

Erschöpfung, Müdigkeit, Stress, Unverträglichkeiten, Migräne oder Haarausfall sind nur Beispiele. Dein Körper will dir damit etwas mitteilen. Auch Symptome haben eine Ursache.

Mit aescolab bekommst du die Möglichkeiten an die Hand, diese Ursachen zu finden und in einfachen Schritten wieder zu mehr Energie zu kommen.

Tobias Moertel, Ruth Biallowons und Julian Schramm, Gründerteam von aescolab

Ein Team, ein Labor, viele Erfahrungen

2.350+	75.600+	20.000+	4,9 / 5
glückliche Kunden	Follower	Downloads	Google-Bewertung

BEKANNT AUS



Speziallabor

Analyse im IMD Berlin, akkreditiert nach DIN EN ISO 15189.

Blutabnahme

In über 55 Partnerpraxen in Deutschland, Österreich und der Schweiz oder bei deiner Hausarztpraxis.

Gründerteam

Ruth Biallowons (Medizin), Tobias Moertel (Betrieb), Julian Schramm (Produkt).

Was Kundinnen erleben

Über 2.350 Kundinnen und Kunden haben wir bereits begleitet. So beschreiben Kundinnen und Kunden ihre Blutanalyse bei aescolab, unbearbeitet aus Google.

ECHTE GOOGLE-REZENSIONEN · 4,9 VON 5 STERNEN

Nadja Sommerhalder
1 Rezension

★★★★★ vor einem Jahr

Ich habe mich wegen anhaltenden Longcovid Symptomen für Aescolab entschieden, da meine Blutwerte sonst nirgendwo genau gemessen wurden. In meiner Blutanalyse kamen einige Mängel zum Vorschein, die ich seither gezielt supplementieren kann. Im PDF war alles ganz genau erklärt und einfach verständlich. Meine Symptome haben sich extrem verringert seither und ich habe wieder regelmässiger Energie und wenn ich mal wieder Symptome habe, gehen sie schneller weg. Der Effekt der Supplemente war in meinem Fall wirklich grösser als gedacht, da ich vorher schon viel supplementiert habe, aber einfach nicht alle Nährstoffe auf dem Schirm hatte, die mir fehlen.

Sarah Krauß
1 Rezension

★★★★★ vor einem Jahr

Ich war nach dem ersten Test ziemlich schockiert über meine Mängel. Eigentlich bin ich davon ausgegangen, dass alles mehr oder weniger passt. Durch die Ergebnisse und den Support durch das Team konnte ich dann gezielt supplementieren und Gewohnheiten ändern. Der zweite Test zeigt, dass ich mich richtig gut verbessern konnte und ich fühle mich tatsächlich fitter, gesünder und einfach wohler und entspannter. Dankeschön an das ganze Team.

Verena
3 Rezensionen

★★★★★ vor einem Monat

Für mich eine wunderbare Möglichkeit seine Gesundheit in die eigene Hand zu nehmen. Ich bin froh Aescolab entdeckt zu haben.
Habe eine Blutanalyse machen lassen und muss sagen ich bin total begeistert. Das Ergebnis war sehr aufschlussreich und für Laien gut zu verstehen. Jetzt kenne ich die "Baustellen" in meinem Körper und kann handeln. Sehr netter Kundensupport sei noch zu erwähnen. Einfach empfehlenswert. Top, weiter so!!!!!!!

Dorothee Bayer
5 Rezensionen

★★★★★ vor 3 Monaten

Die Blutanalyse ist hervorragend strukturiert, umfangreich und für Laien gut verständlich. Dazu gibt es klare Handlungsempfehlungen, wie man z.B. durch Änderungen des Lebensstils Einfluss auf die Werte nehmen könnte.
Fragen per whats app oder mail werden blitzschnell, sehr freundlich und kompetent beantwortet, wirklich toll!
Eine solche Beratung habe ich bisher bei keinem Arzt erhalten.
Für mich wird eine regelmäßige Kontrolle nun zum Standard gehören.

P Brüche
1 Rezension

★★★★★ vor 3 Wochen NEU

Alles war perfekt.
Die Organisation ist hervorragend.

Ich habe die selbstorganisierte Blutentnahme gewählt. Das Vorgehen dafür war selbsterklärend beigelegt. Und die Abholung erfolgte auf den Punkt.

Die Auswertung der Blutanalyse ist exzellent bildlich dargestellt und wurde mir per Video call in einer 1/2-stündigen Einzelberatung verständlich erklärt und meine Fragen ausführlich beantwortet.

Klare Weiterempfehlung! - v.a. für diejenigen, die selbst etwas für ihre Gesundheit tun wollen.

Tine Marzi
Local Guide · 27 Rezensionen · 11 Fotos

★★★★★ vor einem Jahr

Ich finde das Angebot von Aescolab wirklich super. Von der Bestellung bis zur Mail mit dem fertigen Report ging es super flott und der Kundenservice ist einfach per WhatsApp zu erreichen und reagiert schnell auf alle Fragen. Der Report ist übersichtlich aufgebaut und alle Werte werden erklärt und durch das Coachingangebot per Videos kann man sich noch tiefer Eindenken. Wenn Fragen offen bleiben zur Interpretation kann man alles nochmal in einem kurzen persönlichen Videocall durchgehen und bekommt weitere Tipps. Ich finde, das Angebot ist eine tolle Möglichkeit sich selber mit seiner eigenen Gesundheit auseinanderzusetzen. Sehr zu empfehlen :-)!

Vro Ho
Local Guide · 41 Rezensionen · 25 Fotos

★★★★★ vor einem Jahr

Wow, echt spitze! Ich war etwas überrascht über das Ergebnis im EnergyReport aber dadurch das man die Chance zu einem online Klärungstermin hat, gehe ich davon aus das mir der Report nochmal genau erklärt wird.

Saskia Hübler
2 Rezensionen

★★★★★ vor einem Monat

Ich bin so froh, dass ich mir die Blutanalyse „gegönnt" habe. Sie hat mich mit einigen Werten echt überrascht. Der Report mit Analysen und Gesundheitsplänen ist echt stark aufgemacht, gut übersichtlich, alles sehr verständlich erklärt. Und dann noch das Einzelcoaching und das Wissensportal mit Videoerklärungen, Handouts und informativen Webinaren. Man bekommt hier wirklich viel für sein Geld. Und das in einzigartiger Qualität

Vielleicht kennst du das

Viele Frauen ab 40 haben oft zu wenig Energie. Sie kommen im Alltag gut klar, wünschen sich aber morgens wieder mehr Energie und das Gefühl, richtig ausgeruht zu sein. Sie wollen ihr altes Ich zurück. Beim Arzt hören sie, dass alles in Ordnung sei. Das klassische System hilft ihnen hier selten weiter.

1	**Zu wenig Energie**	Du kommst im Alltag klar, funktionierst aber nur noch. Beruf, Familie, Termine.
2	**„Alles in Ordnung“**	Beim Arzt hörst du, deine Werte seien unauffällig. Einen echten Ansprechpartner für deine Energie hast du nicht.
3	**Selbst informieren**	Du liest über Vitamin D, Eisen und andere Nährstoffe und stolperst über Blutanalysen.
4	**Messen statt raten**	Du erkennst: Man kann messen, um die Ursache zu finden.

Oft werden bei Bluttests nicht alle wichtigen Werte gemessen. Oder ein Wert wird als gut abgetan, nur weil er im Referenzbereich liegt. So bleibt der Grund für die Energielosigkeit manchmal jahrelang versteckt.

Die meisten Frauen, die zu uns kommen, haben schon einen Bluttest gemacht. Das Problem war selten der Test. Es war die Interpretation.

Was aescolab anders macht

Was heißt das konkret? Es kommt darauf an, welche Frage du an dein Blut stellst. Ein großes Blutbild zählt vor allem Blutzellen. Ferritin, Vitamin D, die freien Schilddrüsenwerte oder Nüchterninsulin stehen dort meist nicht drauf.

01

Über 80 Blutwerte

Eisenspeicher, Vitamin D, Mineralstoffe, Omega-3-Index, Schilddrüse, Blutzucker, Entzündung und mehr, je nach Paket. Ein Routine-Check umfasst oft nur 5 bis 10 Werte.

02

Optimalbereich statt nur Referenzbereich

Jeder Wert wird neben dem Laborbereich auch gegen einen Optimalbereich gelesen. So siehst du, wo dein Körper knapp ist, bevor ein Wert als auffällig gilt.

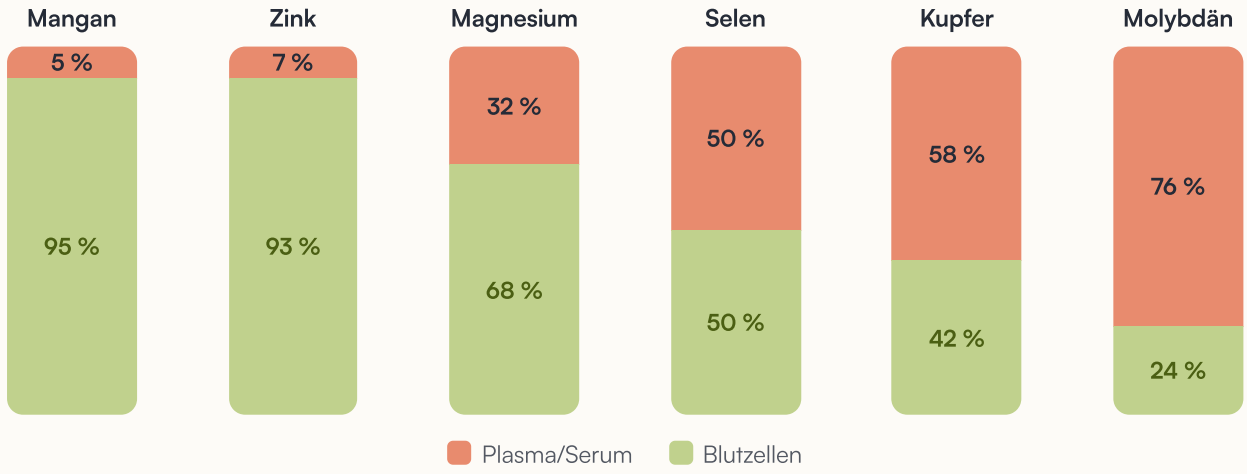
03

Vollblut statt nur Serum

Mineralstoffe wie Magnesium und Zink werden im Speziallabor IMD Berlin aus dem Vollblut bestimmt. Also auch der Anteil in den Blutzellen.

> **Plus dein Alltag:** 56 Fragen zu Beschwerden, Schlaf, Stress, Zyklus und den Präparaten, die du schon nimmst. Erst zusammen mit deinen Antworten ergeben die Werte ein Bild. Daraus entsteht dein persönlicher Energiereport mit konkreten Empfehlungen.

VOLLBLUT VS. SERUM: WO STECKEN DIE MINERALSTOFFE?



Eine reine Serummessung sieht nur den oberen Teil. Vollblut erfasst auch, was in den Zellen gespeichert ist. Deshalb ist zur Einschätzung des Mineralstoffhaushalts Vollblut dem Serum vorzuziehen. Quelle: IMD Berlin MVZ, Diagnostik-Info Nr. 298, Abb. 1 [7]

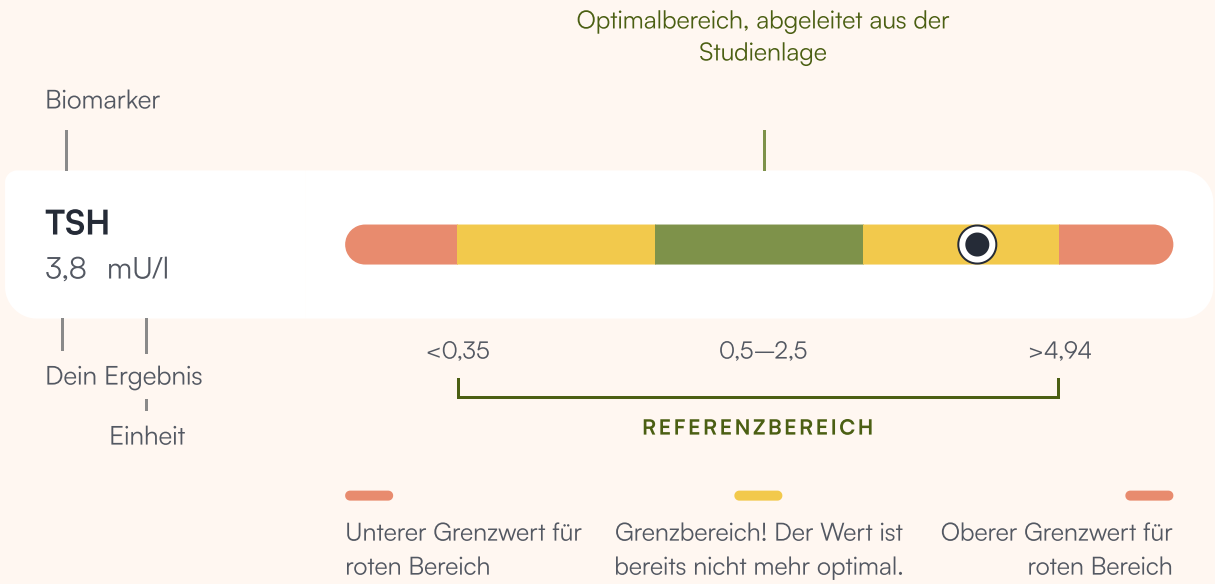
Referenzbereich heißt: einordnen, nicht abhaken

Ein Referenzbereich beschreibt, welche Ergebnisse bei den mittleren 95 % einer Vergleichsgruppe üblich sind [1]. Darin stecken auch Menschen, die knapp versorgt sind. Ein Wert im Referenzbereich heißt deshalb: nicht auffällig. Er heißt nicht automatisch: gut versorgt.

Beispiel Ferritin, dein Eisenspeicher: Der Laborbereich beginnt oft bei 15 ng/ml. In einer WHO-gestützten Übersicht lag der mittlere Ferritinwert bei komplett leerem Eisenspeicher im Knochenmark bei 15,1 µg/l [2]. Für Frauen nutzen wir einen Optimalbereich von 50 bis 130 ng/ml.

Unsere Optimalbereiche sind enger. Sie sind aus der Studienlage zum jeweiligen Wert abgeleitet, und wir ordnen sie für dich individuell ein, zusammen mit deinen Beschwerden.

BEISPIEL · SCHILDDRÜSENWERT TSH



Laborbereich 0,35 bis 4,94 mU/l, aescolab-Optimalbereich 0,5 bis 2,5 mU/l. Ein TSH von 3,8 gilt im Labor als normal, liegt aber schon im Grenzbereich. Über Nacht wird man nicht krank. Veränderungen beginnen oft lange vor dem roten Bereich.

Messen. Machen. Wieder messen.

Ob es um Energie, Schlaf oder Stoffwechsel geht: Ein sinnvoller Weg folgt immer denselben drei Schritten.

1	**Messen**	Die richtigen Werte bestimmen und gegen Optimalbereiche lesen, nicht nur gegen Referenzbereiche. Zusammenhänge erkennen, in Kombination mit deinen persönlichen Angaben, und so sinnvoll einordnen.
2	**Machen**	Ein konkreter Plan für Ernährung, Sport und Bewegung und Nahrungsergänzungsmittel. Gezielt statt raten.
3	**Wieder messen**	Die wichtigsten Bereiche erneut anschauen: Entwickelt es sich in die richtige Richtung? Welche Werte konnten wie stark verbessert werden?

Genau das machen wir bei aescolab. Wir nennen es die 3M-Methode. Die drei Kapitel dieses Handbuchs folgen denselben Schritten, damit du sofort selbst anfangen kannst.

EINMALIGES GESCHENK · EXKLUSIV FÜR FRAUEN AB 40

Handlungsplan & Beratung

Du willst nicht allein starten? Hol dir deinen Handlungsplan gratis. In 20 Minuten per Video ordnet unser Team deine Situation persönlich ein, und du weißt, welcher erste Schritt für dich sinnvoll ist.

Jetzt deinen kostenlosen Handlungsplan sichern →
Die Aktion ist limitiert und endet bald

GRUNDPRINZIPIEN

Vier Regeln für alle drei Kapitel

Regel 1

Erst messen, dann handeln

Du startest mit einer klaren Frage und einem Befund, nicht mit einem Supplement auf Verdacht.

Regel 2

Eine Veränderung nach der anderen

Ein Hebel pro Schritt. So erkennst du, was wirklich wirkt.

Regel 3

Verlauf statt Einzelwert

Ob etwas ankommt, zeigt die zweite Messung, nicht ein guter oder schlechter Tag.

Regel 4

Werte im Zusammenhang lesen

Ein Wert allein sagt wenig. Erst zusammen mit anderen Werten und deinen Beschwerden wird er aussagekräftig.

So sind die Kapitel aufgebaut

KAPITEL 1	**Messen**	Welche Werte einen zweiten Blick lohnen, Beispiel Eisen, mehr Marker statt Raten.	13
KAPITEL 2	**Machen**	Sieben kleine Hebel für deine erste Woche, Schlaf ab 40.	15
KAPITEL 3	**Wieder messen**	Den Verlauf prüfen, Zucker und Insulin zusammen lesen.	16

Messen

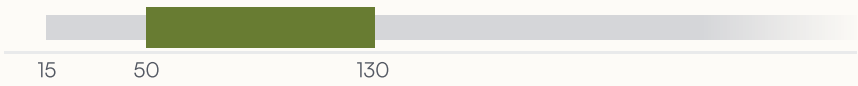
1.1 Diese Werte lohnen einen zweiten Blick

Hinter Energiemangel stecken häufig ein leerer Eisenspeicher, die Schilddrüse oder ein Stoffwechsel, der langsam kippt. Diese sechs Werte fehlen im Routine-Check oft, und „normal“ ist bei ihnen nicht gleich optimal.

Ferritin (Eisenspeicher)

Labor: ab 15 ng/ml

Optimal: 50—130 ng/ml

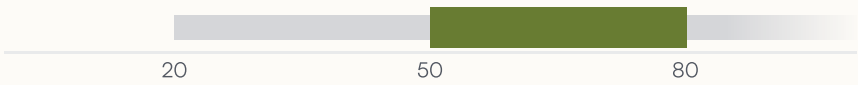


Eisenmangel ohne Blutarmut ist häufig und im Blutbild oft unsichtbar.

Vitamin D (25-OH)

Labor: ab 20—30 ng/ml

Optimal: 50—80 ng/ml

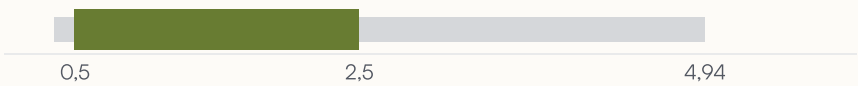


Am aussagekräftigsten im Spätwinter, wenn die Speicher am niedrigsten sind.

Schilddrüse (TSH)

Labor: 0,35—4,94 mU/l

Optimal: 0,5—2,5 mU/l

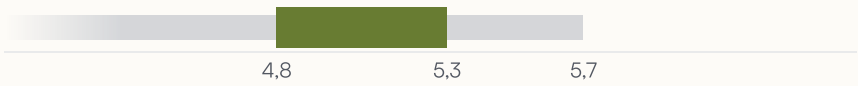


Dazu fT3, fT4 und Anti-TPO. TSH allein reicht oft nicht.

HbA1c (Langzeitzucker)

Labor: bis 5,7 %

Optimal: 4,8—5,3 %

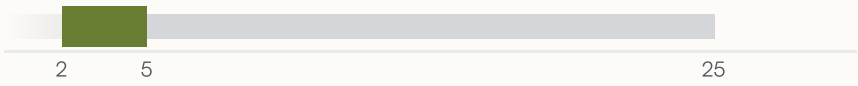


Zeigt den Zucker der letzten Wochen. Eisenmangel kann ihn verfälschen.

Nüchterninsulin

Labor: oft bis 25 µU/ml

Optimal: 2—5 µU/ml

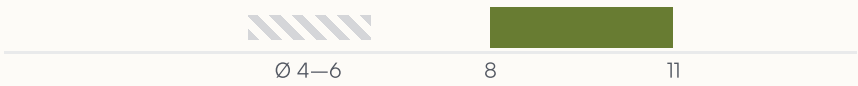


Steigt oft Jahre, bevor der Blutzucker auffällig wird.

Omega-3-Index

Kein Laborbereich; Ø Deutschland 4—6 %

Ziel: 8—11 %



Wird selten gemessen. Mit Ernährung allein schwer zu erreichen.

Laborbereich (Referenz) aescolab-Optimalbereich Durchschnitt Deutschland

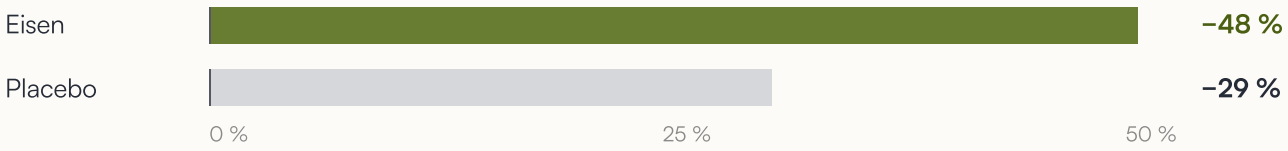
Ausgeblendete Balkenenden: Das Labor nennt dort keine feste Grenze. Skalen nicht maßstabsgleich zwischen den Werten.

1.2 Beispiel Eisen: Warum „Blutbild normal“ nicht reicht

Ein normales Blutbild beantwortet nicht jede eisenbezogene Frage. In einer randomisierten Studie erhielten 198 menstruierende Frauen mit Müdigkeit, ohne Anämie und mit Ferritin unter 50 µg/l zwölf Wochen lang Eisen oder Placebo. Ihr Müdigkeitswert sank unter Eisen im Mittel um 48 %, unter Placebo um 29 %. [3] Das zeigt: Ein unauffälliges Blutbild heißt nicht, dass dein Körper gut versorgt ist. Bei aescolab liegen 29 % der Kundinnen beim Ferritin unter 50 ng/ml.

Wie stark sank die Müdigkeit nach 12 Wochen?

Rückgang des Müdigkeitswerts gegenüber Studienbeginn, in Prozent. Längerer Balken = stärkere Besserung.



Aussage: Auch die Placebo-Gruppe fühlte sich etwas besser, unter Eisen sank die Müdigkeit aber deutlich stärker. 198 menstruierende Frauen mit Müdigkeit, ohne Blutarmut, Ferritin unter 50 µg/l. Quelle: Vaucher et al., CMAJ 2012 [3]

Ferritin ist laut WHO ein guter Marker für die Eisenspeicher. Entzündungen können den Wert aber erhöhen. Deshalb gehört ein Entzündungswert wie CRP in die Interpretation. Erst im Zusammenspiel der Werte wird sichtbar, was hinter deinen Beschwerden stecken kann [5]. Und: Eisen nie auf Verdacht einnehmen. Bei vollem Speicher kann zu viel Eisen schaden.

Frage → **passender Befund** → **gezielte Maßnahme**

1.3 Mehr Marker, weniger Raten

Ein einzelner Östradiol-Wert schwankt in der Perimenopause stark und hängt von der Zyklusphase ab. Belastbarer sind vier Marker, an denen du etwas ändern kannst: Schilddrüse, Ferritin, Vitamin D und Omega-3. Bei 68 % der aescolab-Kundinnen zwischen 40 und 55 liegen mindestens zwei dieser vier Werte außerhalb des Optimalbereichs (Auswertung anonymisierter aescolab-Kundenanalysen, Stand 2026). [8]

KAPITEL 2 · MACHEN

2.1 Deine erste Woche: sieben kleine Hebel

Du musst nicht alles auf einmal ändern. Ein Hebel pro Tag reicht. Diese Schritte sind sinnvoll, egal was deine Blutwerte später zeigen.

Tag 1 Befunde sammeln

Fordere deine letzten Laborbefunde mit Zahlen an. Notiere deine wichtigste Frage und lege einen Ort für deine Notizen fest.

Tag 2 Schlaf ehrlich notieren

Zubettgehzeit, Aufstehzeit, nächtliches Aufwachen, Schwitzen. Und: Wie erholt fühlst du dich morgens? Stunden im Bett sind nicht dasselbe wie Erholung.

Tag 3 Eine Schlafroutine wählen

Jeden Tag dieselbe Aufstehzeit, auch am Wochenende, und ein kühles, ruhiges Schlafzimmer. Beobachte Koffein und Alkohol am Abend: Koffein kann bis zu acht Stunden nachwirken [6].

Tag 4 Eiweiß zu jeder Mahlzeit

Ab 40 braucht dein Körper mehr Eiweiß, um Muskeln und Knochen zu erhalten. Orientierung: 1,2 bis 1,6 g pro Kilogramm Körpergewicht, verteilt auf drei Mahlzeiten.

Tag 5 Supplement-Liste schreiben

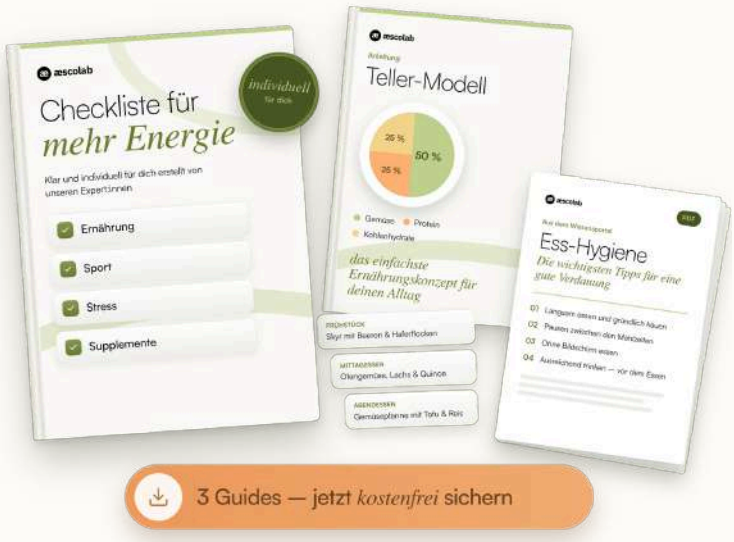
Präparat, Dosis, seit wann. So siehst du auf einen Blick, was du nimmst. Fang nichts Neues auf Verdacht an, vor allem kein Eisen und kein Selen.

Tag 6 Kraft statt nur Ausdauer

Zweimal pro Woche Krafttraining stärkt Muskeln, Knochen und Stoffwechsel. Starte in deinem Tempo. Bei starker Erschöpfung zuerst ärztlich abklären.

Tag 7 Teller-Check und Bilanz

Ballaststoffe Richtung 30 bis 40 g am Tag, zwei Portionen fetter Seefisch pro Woche. Dann Bilanz: Was hat sich verändert? Was bleibt offen?



2.2 Schlaf ab 40: Melatonin nicht auf gut Glück

- Ab etwa 40 sinkt die körpereigene Melatonin-Produktion. Das zeigt kein Standard-Blutbild.
- In Deutschland ist Melatonin ab 2 mg verschreibungspflichtig, und 71 % der untersuchten Melatonin-Präparate wichen vom angegebenen Gehalt ab.
- Wenn, dann 1 bis 3 Stunden vor dem Schlafengehen und nicht direkt zum Essen. Wer Betablocker, SSRIs oder Blutverdünner nimmt, klärt das vorher ärztlich ab. [9]

KAPITEL 3

Wieder messen

3.1 Prüfe den Verlauf mit einer klaren Frage

Ob eine Maßnahme ankommt, zeigt nicht ein guter oder schlechter Tag, sondern der Verlauf. Bei Supplements wie Vitamin D oder Omega-3 ist eine Kontrolle nach 8 bis 12 Wochen sinnvoll. Bei aescolab ist der Retest nach 3 bis 6 Monaten vorgesehen. Dann siehst du, ob sich deine Werte bewegt haben, zum Beispiel nachdem du ein Supplement angepasst hast.

- **Gleiche Bedingungen:** möglichst dasselbe Labor, dieselbe Tageszeit, nüchtern, wenn vorher nüchtern.
- **Notizen dazu:** Was hast du seit der letzten Messung verändert, und wie geht es dir?
- **Beides zählt:** Deine Werte und dein Befinden. Wenn beide nicht in dieselbe Richtung gehen, lass es einordnen.

3.2 Zucker normal heißt nicht Insulin normal

HbA1c und Nüchternzucker kommen oft spät. Nüchterninsulin kann schon höher liegen, während der Zucker noch unauffällig ist: Bei 9 % der Kundinnen mit normalem HbA1c lag es über 8 µU/ml (aescolab-Auswertung, Stand 2026). Den HbA1c außerdem nie isoliert lesen, denn Eisenmangel kann ihn nach oben ziehen. Beim Wieder-Messen deshalb Zucker, HbA1c, Insulin und Ferritin zusammen ansehen. [10]

Deine Maßnahme, den Termin und die nächste Frage hältst du im **Wieder-messen-Planer auf Seite 17** fest.

Wenn es dir schlechter geht oder neue Beschwerden dazukommen, warte nicht auf den nächsten Test. Nimm ärztlichen Kontakt auf.

HILFSMITTEL ZUM MITNEHMEN

Zum Ausdrucken und Ausfüllen

Drei Vorlagen, die dir bei Kapitel 1 bis 3 helfen. Druck die Seiten aus oder füll sie am Bildschirm aus.

1 · Deine 7-Tage-Beobachtung

Trag jeden Abend kurz ein, wie es dir ging. Nach einer Woche siehst du Muster statt Einzeltage.

	Schlaf (Std. / erholt?)	Energie (1—10)	Stimmung (1—10)	Beschwerden	Notizen
Tag 1					
Tag 2					
Tag 3					
Tag 4					
Tag 5					
Tag 6					
Tag 7					

2 · Dein Wieder-messen-Planer

Eine Zeile pro Frage. Gleiche Bedingungen beim Nachmessen: möglichst dasselbe Labor, dieselbe Tageszeit, nüchtern, wenn vorher nüchtern.

Meine Frage	Wert	Datum	Ergebnis	Nächster Schritt

3 · Dein Selbstcheck für deinen Handlungsplan

Beantworte die Fragen in Stichworten. So nutzt du die 20 Minuten Beratung in deinem Handlungsplan für das, was dich wirklich weiterbringt.

1. Seit wann ist meine Energie anders als gewohnt? Gab es einen erkennbaren Beginn?
2. Wann am Tag merke ich die Erschöpfung am stärksten, und was kann ich dann nicht wie gewohnt tun?
3. Wie viel Gelegenheit zum Schlafen habe ich tatsächlich, und wie erholt fühle ich mich danach?
4. Wache ich häufig auf oder hat jemand auffälliges Schnarchen oder Atempausen beobachtet?
5. Was hat sich bei Arbeit, Familie, Belastungen, Stimmung oder Tagesablauf verändert?
6. Gibt es Veränderungen bei Zyklus oder Blutungen, andere neue Beschwerden oder bekannte Erkrankungen?
7. Welche Medikamente und Supplements nehme ich, und seit wann?
8. Welche Befunde habe ich schon, und welche eine Frage möchte ich jetzt zuerst klären?

BEREITLEGEN

- ☐ Deine letzten Laborbefunde mit Zahlen
- ☐ Liste deiner Medikamente und Supplements mit Dosis
- ☐ Deine 7-Tage-Beobachtung (Seite 17)
- ☐ Deine wichtigste Frage in einem Satz

Fertig? Dann sichere dir deinen kostenlosen Handlungsplan.

Jetzt deinen kostenlosen Handlungsplan sichern →
Die Aktion ist limitiert und endet bald

NÄCHSTER SCHRITT

Dein nächster Schritt

Du weißt jetzt, wo du ansetzen kannst. Damit du nicht allein weitermachst: dein einmaliges Geschenk.

EINMALIGES GESCHENK · EXKLUSIV FÜR FRAUEN AB 40

Handlungsplan & Beratung

- 20 Minuten per Video: Unser Team ordnet Symptome, Schlaf, Stress und dein Ziel ein.
- Nutze deine Notizen aus diesem Handbuch: dein Ziel, deinen Selbstcheck, deine 7-Tage-Beobachtung, deine Befunde.
- Ein zweiter Blick auf deine Befunde gegen Optimalbereiche und ein konkreter nächster Schritt statt Gießkanne.

Jetzt deinen kostenlosen Handlungsplan sichern →
Die Aktion ist limitiert und endet bald

Warum jetzt?

- Dein Selbstcheck und deine Notizen sind frisch.
- Jede Woche Raten kostet Energie, die du für Beruf, Familie und dich brauchst.
- Der Handlungsplan ist komplett kostenfrei und unverbindlich.



Nimm deine wichtigste Frage mit. Du musst die Antwort noch nicht kennen.

Weiterlesen

- „Ihre Werte sind alle normal“: Was dahinterstecken kann
- Ferritin bei Frauen: Warum der Normbereich nicht reicht
- Schilddrüse: Warum TSH allein nicht reicht
- Nüchterninsulin: Wenn der Zucker normal ist und die Energie fehlt
- Nachmittagstief trotz normalem Labor
- Melatonin: Mehr als ein Schlafhormon
- Supplemente auf Verdacht

Dieses Handbuch informiert allgemein. Es stellt keine Diagnose und ersetzt keine ärztliche Beratung, Untersuchung oder Behandlung. Ein Bluttest liefert Hinweise, keine Diagnose. Ändere verordnete Medikamente nicht ohne Rücksprache.

Die häufigsten Fragen, ehrlich beantwortet

Mein Arzt hat doch schon Blut abgenommen.

Gut so. Entscheidend ist, welche Werte gemessen werden. Meist sind es viel zu wenige. Bei der Schilddrüse zum Beispiel oft nur TSH, wir messen vier Schilddrüsenwerte und dazu deutlich mehr: Eisenspeicher, Vitamin D, Mineralstoffe, Omega-3, Blutzucker, Entzündung und weitere. Zweitens lesen wir jeden Wert gegen einen Optimalbereich, nicht nur gegen den Referenzbereich. Drittens erkennen wir Muster und Zusammenhänge, im Blick auf deine Geschichte, deine Symptome und deine Angaben aus dem Fragebogen. Diese drei Punkte sind zentral. Dazu kommt eine ganzheitliche Betrachtung.

Ist das nicht einfach die Menopause?

Hormone spielen mit, sind aber kein Grund, Beschwerden abzutun. In der Perimenopause verändern sich oft auch messbare Werte: In der großen SWAN-Studie stieg das Risiko für ein metabolisches Syndrom in dieser Phase Jahr für Jahr [4]. Ein einzelner Östradiolwert schwankt stark. Aussagekräftiger sind Schilddrüse, Ferritin, Vitamin D, Blutzucker und Insulin.

Ich nehme schon Vitamin D und andere Supplements.

Gut, dass du auf dich achtest. Ob es ankommt, zeigt nur der Wert: Drei von vier aescolab-Kundinnen liegen beim Vitamin D unter 50 ng/ml, obwohl viele bereits supplementieren. Erst messen, dann gezielt dosieren, nach 8 bis 12 Wochen kontrollieren. Bei Eisen und Selen gilt das besonders, denn zu viel kann schaden.

Ich habe keine Zeit für ein neues Gesundheitsprojekt.

Das Set kommt per Post. Die Blutabnahme dauert etwa 15 Minuten, in einer Partnerpraxis oder bei deiner Hausarztpraxis. Deinen Report bekommst du nach etwa 10 Werktagen. Danach geht es um wenige, gezielte Schritte statt um alles auf einmal.

Ich will nicht einfach noch mehr kaufen.

Musst du auch nicht. Wer weiß, was fehlt, kauft gezielt. In der Praxis sehen wir oft: Von fünf Präparaten, die eine Frau mitbringt, sind zwei sinnvoll, eins ist überflüssig, und zwei fehlen ganz. Messen hilft dir, dir Überflüssiges zu sparen.

Bei mir ist die Situation anders.

Deshalb beginnt die 3M-Methode mit deiner Situation. Alter, Zyklus, Medikamente, Belastungen und Vorerkrankungen fließen über den Fragebogen in deine Auswertung ein. So wird aus allgemeinen Ratschlägen dein persönlicher Plan.

ANHANG

Quellen

[1] MedlinePlus (US National Library of Medicine): How to Understand Your Lab Results. Referenzbereiche und ihre Einordnung.

[2] Garcia-Casal MN et al.: Are Current Serum and Plasma Ferritin Cut-offs for Iron Deficiency and Overload Accurate and Meaningful? Arch Med Res 2018;49(6):405-417. DOI: 10.1016/j.arcmed.2018.12.005

[3] Vaucher P et al.: Effect of iron supplementation on fatigue in nonanemic menstruating women with low ferritin. CMAJ 2012;184(11):1247-54. DOI: 10.1503/cmaj.110950. Untersucht wurden Frauen von 18 bis 53 Jahren.

[4] Janssen I et al.: Menopause and the metabolic syndrome: the Study of Women's Health Across the Nation. Arch Intern Med 2008;168(14):1568-1575. DOI: 10.1001/archinte.168.14.1568

[5] WHO 2020: Guideline on use of ferritin concentrations to assess iron status in individuals and populations.

[6] US National Heart, Lung, and Blood Institute: Healthy Sleep Habits.

[7] IMD Berlin MVZ: Diagnostik-Info Nr. 298, Die Vollblutmineralanalyse, Abb. 1. Zur Einschätzung des Spurenelementhaushalts ist Vollblut dem Serum vorzuziehen, weil viele Mineralstoffe zu großen Teilen in den Zellen gespeichert sind. Auch ein normaler Vollblutwert ist bei niedriger Konzentration in den Zellen möglich.

[8] aescolab Blog: Östrogen verstehen, statt Östrogen messen (geprüft von Ruth Biallowons, März 2026). aescolab.de/blog/oestrogen-verstehen-statt-messen. Anonymisierte Kundinnen-Auswertung, Stand 2026.

[9] aescolab Blog: Melatonin Wirkung, warum es mehr als ein Schlafhormon ist (März 2026). aescolab.de/blog/melatonin-wirkung. Darin: Erland & Saxena, J Clin Sleep Med 2017.

[10] aescolab Blog: Nüchterninsulin, warum HbA1c normal sein kann und die Energie trotzdem fehlt. aescolab.de/blog/nuechterninsulin-hba1c-normal. Anonymisierte Kundinnen-Auswertung, Stand 2026.

Weitere Grundlagen

- **aescolab-Optimalbereiche** (Ferritin, Vitamin D, TSH, HbA1c, Nüchterninsulin, Omega-3-Index): abgeleitet aus der Studienlage, ausführlich mit Studien belegt im aescolab-Blog unter aescolab.de/blog.
- **aescolab-Kundendaten:** Auswertungen anonymisierter Kundenanalysen (Ferritin, Vitamin D, Omega-3, Nahrungsergänzung; Stand 2026). Beobachtungen, keine Studien.
- **Schilddrüsen-Muster:** aescolab-Auswertungslogik auf Basis von TSH, fT3, fT4 und Anti-TPO.
- **Ablauf, Labor, Partnerpraxen:** aescolab.de/so-funktionierts

Quellenstand: November 2026.