

FÜR UNTERNEHMER ÜBER 40

Gewinne die Kontrolle zurück über Körper und Gesundheit.

Die 7 Werte, die auf fast jedem Standard-Check stehen — und was sie über dein Gewicht, deine Energie und deine Konzentration verraten, wenn man sie richtig liest.



Leg deinen letzten Laborbefund daneben. Nach 10 Minuten verstehst du besser, was in deinem Innern vor sich geht.

DER KERN IN EINER SEITE

Nicht krank. Aber auch nicht fit.

Ein Laborbogen ist dafür gebaut, Krankheiten zu finden. Normwerte zeigen starke, krankhafte Abweichungen von der Norm. Aber was, wenn du gar nicht krank bist? Wenn dein Körper einfach nur nicht mehr so gut funktioniert wie früher?

Was, wenn du wissen willst, wie du schlanker, vitaler und noch gesünder sein kannst?
Dann brauchst du nicht den Vergleich mit der Norm. Sondern mit dem Optimum.

Denn die Norm, das ist der Durchschnittswert von Menschen ohne Krankheitsdiagnose, die ihr Blut checken lassen (müssen). Und die sind nicht besonders gesund, vital und schlank.

Die meisten befinden sich im grauen Bereich. Nicht optimal, nicht krank. Aber auf dem Weg zu Problemen und Erkrankungen.

Als High Performer brauchst du den Vergleich mit den besten Referenzen. Nur sie zeigen dir, wo du nicht mehr optimal funktionierst — und was die genauen Hebel sind, um das wieder zu tun.

Die folgenden 7 Werte und ihre optimalen Referenzen geben dir heute die Klarheit, nach der du vielleicht schon Jahre suchst.



SO NUTZT DU DIE NÄCHSTEN SEITEN

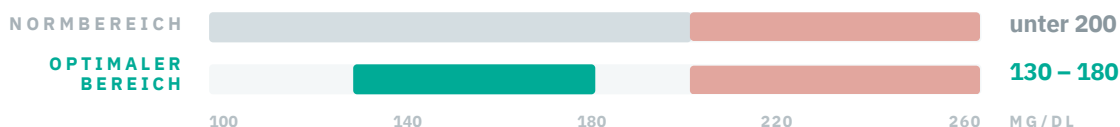
- 01** Leg deinen Laborbogen daneben. Alle 7 Werte stehen auf fast jedem ordentlichen Standard-Check.
- 02** Prüfe zuerst die Einheit. Labore stellen hin und wieder unterschiedlich dar.
Bei jedem Wert findest du die Umrechnung, damit du nichts selbst rechnen musst.
- 03** Vergleiche Normbereich und optimalen Bereich. Der graue Balken zeigt die Norm, der grüne dein Ziel wenn du schlanker und leistungsfähiger werden möchtest.

TEIL 1 · FETTSTOFFWECHSEL

01 Cholesterin - gesamt

CHOLESTERIN GESAMT

Cholesterin ist kein Feind, sondern Baumaterial. Ein erhöhter Wert ist ein Zeichen für einen verstärkten Bedarf (und Verschleiß) dieses Baumaterials. Aber wofür? Dein Körper baut aus Cholesterin u.a. Testosteron und das Stresshormon Cortisol — aber auch die Hülle jeder einzelnen Zelle, was auf ein hohes Stressniveau und einen starken Regenerationsbedarf hindeutet. Ein krankhaft hoher Wert kann gefährlich werden, jedoch sind andere Werte die genaueren Herz-Kreislauf-Marker. Cholesterin zeigt dir in erster Linie, ob dein Körper im Gleichgewicht ist oder im chronischen Überlebensmodus feststeckt. Und im Überleben wird wenig bis kein Fett verbrannt.



Andere Einheit auf deinem Bogen? $\text{mmol/l} \times 38,7 = \text{mg/dl}$. Beispiel: 5,0 mmol/l entspricht 194 mg/dl.

ÜBER 180

Deine Fettverbrennung ist zunehmend erschwert, dein Körper hat starken Regenerationsbedarf. Allein sagt das noch wenig — zusammen mit erhöhten Triglyzeriden wird daraus das Muster, warum der Bauch trotz Sport bleibt.

130 BIS 180

Genug Rohstoff für deine Hormone, ohne Überschuss. Schau trotzdem auf die nächsten beiden Werte — die verraten mehr über dein Gewicht als dieser hier.

UNTER 130

Wird oft als besonders gut gefeiert, ist es aber nicht. Fehlt das Baumaterial, fehlen meistens auch Testosteron und Vitamin D — spürbar als flacher Antrieb und wenig Zug im Training.

WIE LABORREFERENZEN ENTSTEHEN

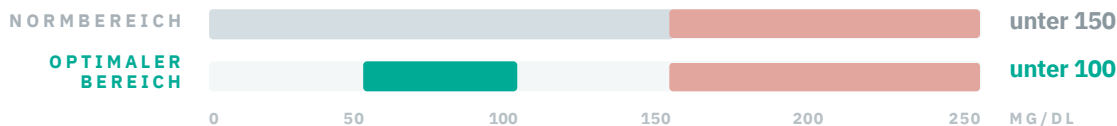
Ein Referenzbereich ist keine Gesundheitsempfehlung, sondern Statistik. Nach dem internationalen Standard CLSI EP28-A3c umfasst er die mittleren 95 % der Messwerte einer Vergleichsgruppe — alles zwischen dem 2,5. und dem 97,5. Perzentil. Per Definition liegen damit 5 % gesunder Menschen außerhalb. Umgekehrt heißt „innerhalb“ nicht gesund, sondern nur: unauffällig im Vergleich zu denen, die mitgemessen wurden. Jedes Labor legt diesen Bereich anhand eigener Geräte, Reagenzien und Vergleichsgruppen selbst fest. Derselbe Wert kann deshalb in einem Labor als normal und in einem anderen als erhöht gelten. Maßgeblich ist immer der Referenzbereich auf deinem eigenen Befund.

TEIL 1 · FETTSTOFFWECHSEL

02 Triglyzeride

NÜCHTERN GEMESSEN

Der aussagekräftigste Wert auf dem ganzen Bogen für das Ziel Gewichtsreduktion. Triglyzeride sind Zucker, den dein Körper in Fett umgebaut hat, weil er ihn gerade nicht gebraucht hat. Das Labor lässt bis 150 durchgehen, wir wollen unter 100. Zwischen 100 und 150 sieht auf dem Befund alles sauber aus, tatsächlich kommt dein Körper mit Kohlenhydraten aber schon nicht mehr gut zurecht was zu verstärkter Fetteinlagerung führt. Genau in diesem Zustand wird Abnehmen zäh bis unmöglich — und das Nachmittagstief gehört zum Alltag. Neben Zucker und Stärke ist Alkohol der zweite große Treiber: Die Leber baut ihn vorrangig ab und wandelt den Überschuss direkt in Triglyzeride um.



Andere Einheit auf deinem Bogen? $\text{mmol/l} \times 88,6 = \text{mg/dl}$. Beispiel: 1,7 mmol/l entspricht 150 mg/dl.

ÜBER 100

Der früheste Hinweis darauf, dass dein Körper mit Kohlenhydraten nicht mehr gut umgeht. Fettabbau springt in diesem Zustand kaum an, egal wie sauber du isst.

50 BIS 100

Dein Körper kommt mit dem klar, was du isst. Das ist die Grundlage dafür, dass Fettabbau überhaupt funktioniert.

UNTER 50

Selten. Kann heißen, dass du sehr wenig Fett isst, dass die Schilddrüse zu schnell läuft oder dass dein Darm Fett nicht richtig aufnimmt. In allen drei Fällen fehlt Energie.

PROFI-BLICK

Teile deine Triglyzeride durch dein HDL. Kommt eine Zahl zwischen 1 und 2 heraus, ist alles gut. Ab 3 aufwärts arbeitet dein Körper gegen dich — und das steht in keinem Befund.

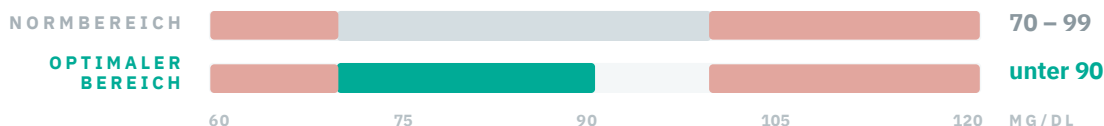
TEIL 2 · BLUTZUCKER

03 Blutzucker nüchtern

NÜCHTERN-GLUKOSE

Was dir noch niemand über Zucker gesagt hat: Der Körper ist eine richtige Zucker-Produktionsmaschine. Auch ganz ohne Süßigkeiten von Außen. Denn er kann Zucker jederzeit selbst herstellen und wenn das passiert, ist das für dich ein wichtiger Hinweis. Denn Zucker ist der Treibstoff für akute Stressreaktionen und die primäre Energiequelle deines Körpers. Und damit einer der wichtigsten Hinweise bei Gewichtsproblemen.

Der Zucker, der bei dir morgens nüchtern im Blut gemessen wird, hat nichts mit Süßigkeiten oder schlechter Ernährung zu tun — zumindest nicht direkt. Denn du bist nüchtern und hast über 12 Stunden nichts gegessen. Da dein Körper aber Zucker selbst herstellen kann, zum Beispiel über Stresshormone oder Dauerstress, kann auch der nüchterne Wert erhöht sein. Solange die Zuckerwerte erhöht sind, fällt dir die Fettverbrennung schwer. Ziel muss es sein, den Zucker durch bessere Routinen, vollwertigere Ernährung und mehr Bewegung zu senken — und die Regeneration und die Zuckerverwertung an den Zellen deines Körpers zu verbessern.



Andere Einheit auf deinem Bogen? $\text{mmol/l} \times 18 = \text{mg/dl}$. Beispiel: 5,5 mmol/l entspricht 99 mg/dl.

ÜBER 100

Deutlich erhöht und meist nicht nur der Stress von heute Morgen. Ab hier beginnt die Vorstufe zum Diabetes (ab 126 der Diabetes-Bereich) — die Fettverbrennung steht dann praktisch still.

90 BIS 99

Die Leber stellt deinem Körper vermehrt Zucker zur Verfügung. Die Ursachen? Bewusster oder unbewusster physischer Stress. Die Fettabbau-Bremse ist getreten. Einschränkung: akuter/einmaliger Stress am morgen der Blutabnahme der aber vielleicht gar nicht die Regel ist, kann diesen Wert ebenfalls erhöhen.

70 BIS 90

Dein Zuckerhaushalt läuft ohne Dauerdruck. Gutes Zeichen — siehe aber Profi-Blick beim nächsten Wert.

UNTER 70

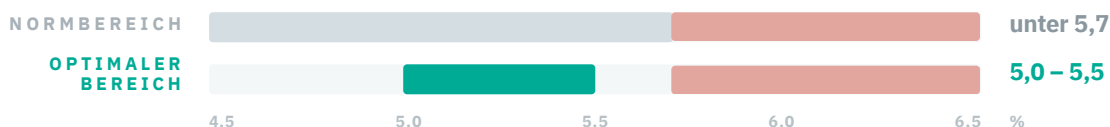
Du kippst leicht in den Unterzucker: zittrig, gereizt und unkonzentriert, wenn eine Mahlzeit ausfällt. Der Griff zum Süßen am Abend ist dann keine fehlende Disziplin, sondern Biologie.

TEIL 2 · BLUTZUCKER

04 HbA1c

LANGZEITZUCKER

Dein Blutzucker der letzten 3 Monate. Der Wert zeigt, wie viel Zucker sich dauerhaft an die roten Blutkörperchen gehängt hat — und lässt sich deshalb nicht von akuten Faktoren am Tag der Blutabnahme beeinflussen. Ab 5,7 beginnt der Bereich Prädiabetes und unter Anderem die Fettverbrennung ist erschwert, ab 6,5 spricht man von Diabetes. Wer dort nicht landen will, sollte rechtzeitig gegensteuern — am besten schon ab 5,5. Denn zwischen 5,0 und 5,5 ist der Wert wirklich optimal: ein Zeichen für einen ausgeglichenen Zuckerstoffwechsel und damit ein Hinweis auf funktionierenden Zucker- und Fettabbau.



Andere Einheit auf deinem Bogen? Manche Labore geben mmol/mol an: $5,0 \% = 31$ · $5,5 \% = 37$ · $5,7 \% = 39$ · $6,0 \% = 42$ mmol/mol.

ÜBER 5,5

Dein Zucker lag über Monate zu hoch. Das erklärt sowohl das hartnäckige Bauchfett als auch die Durchhänger nach dem Mittagessen. Trotzdem heisst es in der Medizin oft: "müssen wir beobachten" - bis der Wert im Diabetes-Niveau landet und medizinisch behandelt werden kann.

5,0 BIS 5,5

Stabil über Monate. Der Bereich, in dem Fettabbau und gleichmäßige Energie überhaupt erst möglich werden.

UNTER 5,0

Klingt gut, ist aber erklärungsbedürftig. Häufig steckt Eisenmangel oder eine Blutarmut dahinter — beides Gründe, warum du müde bist, obwohl der Zucker top aussieht.

PROFI-BLICK

Der Körper sollte in der Lage sein, flexibel zwischen Fett und Zucker als Energiequelle zu wechseln. Diese Qualität nennt man metabolische Flexibilität. Ein Körper, der jahrelang auf Dauerstress und damit auf Zucker als Energiequelle fährt, "verlernt" die Fettverbrennung und braucht besondere Unterstützung, um diese wieder einzuführen.

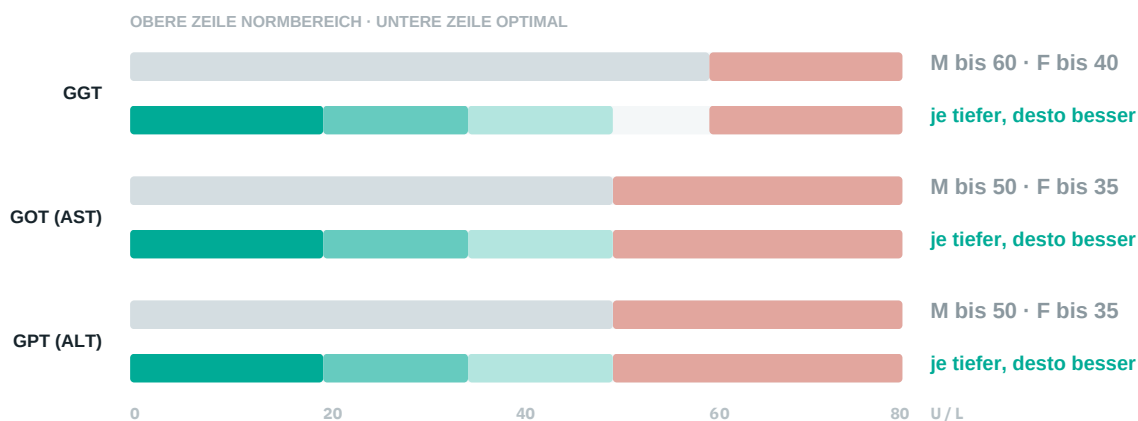
Beide Zuckerwerte können jahrelang normal bleiben, während das Nüchtern-Insulin längst erhöht ist. Deshalb messen wir Insulin immer mit — es zeigt die Bremse fünf bis zehn Jahre früher als der Zucker.

TEIL 3 · LEBER & ENTZÜNDUNG

05 Leberwerte

GOT / GGT / GPT

Die Leber ist das zentrale Stoffwechsel- und Entgiftungsorgan deines Körpers. Sie speichert Zucker, entgiftet rund um die Uhr und ist ein entscheidender Teil deiner Verdauung. Ist die Entgiftung eingeschränkt, lagert dein Körper Giftstoffe im Bauchfett ein. Das dadurch weiter anwächst. Ist die Leber erst verfettet oder entzündet, ist die Funktion bereits weitgehend eingeschränkt. Schon Werte um 50 deuten auf eine erhöhte Belastung und damit auf Unterstützungsbedarf hin. Mit einer nährstoffreichen Ernährung, gezielten Leberwirkstoffen und einer funktionellen Entgiftung verbesserst du ihre Funktion massiv. Sie dankt es dir mit weniger Bauchfett, mehr Energie und einem vitaleren Körper. Es gibt hier keine Schwelle, ab der es kippt. Je näher dein Wert an der Laborgrenze liegt, desto mehr trägt deine Leber — auch wenn auf dem Befund noch nichts steht.



Andere Einheit auf deinem Bogen? GOT heißt oft AST, GPT heißt oft ALT. U/l und IU/l sind dasselbe — nichts umzurechnen.

ÜBER 50

Erhöhte Belastung. Meist Fett in der Leber. Fettabbau stockt, und der Tag startet schon müde.

UNTER 50 (MANN)

Deine Leber hat Luft. Sie kann Fett verstoffwechseln, Hormone abbauen und dich über den Tag bringen, ohne dass du gegenlenken musst.

UNTER 10

Ungewöhnlich niedrig. Dahinter steckt oft ein Mangel an Vitamin B6 — dem Baustein, den diese Enzyme brauchen, um überhaupt zu arbeiten.

TEIL 3 · LEBER & ENTZÜNDUNG

06 Harnsäure

Harnsäure entsteht, wenn dein Körper bestimmte Eiweißbausteine abbaut. Die meisten kennen sie nur von Gicht – interessant wird sie aber lange vorher. Das Labor lässt bei Männern bis 7,0 durchgehen, wir wollen unter 5,0. Im Bereich dazwischen tut nichts weh, aber Harnsäure wirkt dort bereits als stiller Entzündungstreiber: Der Blutdruck geht nach oben, die Fettverbrennung nach unten. Hochgetrieben wird sie vor allem durch Fruchtzucker, Alkohol und Bauchfett – also genau durch das, was ohnehin schon bremst. Übrigens haben Veganer und exzessive Fleischesser tendenziell höhere Harnsäurewerte als Vegetarier und ausgewogene Omnivore.



Andere Einheit auf deinem Bogen? $\mu\text{mol/l} \div 59,5 = \text{mg/dl}$. Beispiel: 360 $\mu\text{mol/l}$ entspricht 6,0 mg/dl.

ÜBER 5,0

Stiller Entzündungsdruck im System. Bremst die Fettverbrennung und treibt den Blutdruck – lange bevor irgendein etwas “weh tut”.

3,4 BIS 5,0

Wenig stiller Druck. Ein guter Hinweis darauf, dass Leber und Nieren mit deinem Alltag zurechtkommen und dein Immunsystem keine Überstunden machen muss.

UNTER 3,0

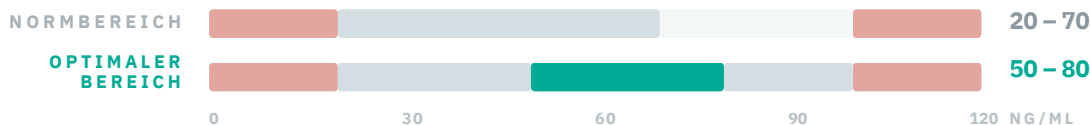
Harnsäure schützt auch vor Zellstress. Sehr niedrig heißt oft: dünne Schutzschicht, wenig Reserve. Selten, aber einen zweiten Blick wert.

TEIL 4 · VERSORGUNG

07 Vitamin D

25-OH-VITAMIN D3

Vitamin D ist kein Vitamin, sondern ein Hormon. Es steuert Immunsystem, Muskelkraft und Stimmung und hängt direkt mit deinem Testosteron zusammen. Die Labore werten sehr unterschiedlich: Oft gilt schon ab 20 als „normal“ und bis rund 70 als unauffällig — das ist die Spanne, in der die Knochen keinen Schaden nehmen, nicht die, in der du wirklich leistungsfähig und gut versorgt bist. Wir wollen 50 bis 80. Der Bereich zwischen 20 und 50 ist der Klassiker im Büroalltag: Training bringt weniger, Infekte kommen häufiger, die Konzentrationsfähigkeit ist einfach nicht so wie sie sein sollte — und auf dem Befund steht trotzdem „normal“. Vitamin D ist aber auch ein Nährstoff, und gute Versorgung endet nicht dort, wo der Mangel aufhört.



Andere Einheit auf deinem Bogen? $\text{nmol/l} \div 2,5 = \text{ng/ml}$. Beispiel: 75 nmol/l entspricht 30 ng/ml.

- UNTER 20** Deutlicher Mangel. Müde, infektanfällig, kraftlos und stimmungsmäßig im Keller — hier läuft der Körper klar unter seinen Möglichkeiten, und Training bringt kaum Ertrag.
- 20 BIS 50** Der Klassiker. Training bringt weniger, Infekte kommen häufiger und die Energie unter deinen Möglichkeiten — obwohl der Wert laut Arzt „OK“ ist.
- 50 BIS 80** Der Bereich, in dem du optimal versorgt bist, Muskeln auf Training reagieren und der Kopf über den Tag stabil bleibt.
- ÜBER 100** Fast immer Eigendosierung ohne Kontrolle. Zu viel Vitamin D treibt den Kalziumspiegel im Blut hoch (Hyperkalzämie) — mit Übelkeit, Appetitlosigkeit, Müdigkeit, Verstopfung und vermehrtem Wasserlassen bis hin zu Nierensteinen, Gefäßverkalkung und Nierenschäden. Mehr ist hier klar nicht besser — Kalzium immer mitmessen.

PROFI-BLICK

Vitamin D allein bringt wenig: Es braucht Vitamin K2 und Fett als Partner. Und erst die aktive Form, die Vitamin D 1,25-OH heisst, zeigt, ob dein Körper es überhaupt nutzt — dieser Wert steht auf keinem Standardbogen.

UND JETZT DER TEIL, ÜBER DEN KAUM EINER REDET

Diese 7 Werte sind der Anfang. Nicht das Bild.

Sie stehen auf deinem Bogen, weil sie günstig und schnell sind — nicht, weil sie am meisten erklären. Was wirklich zeigt, warum der Bauch bleibt und die Energie fehlt, muss man gezielt anfordern. Bei unseren Kunden lassen wir das mitmessen:

Nüchtern-Insulin & HOMA-Index

Zeigt die Fettabbau-Bremse Jahre bevor der Zucker steigt.

Apolipoprotein B & Lipoprotein (a)

Das echte Herz-Risiko hinter dem Cholesterinwert.

Freies T3, freies T4, reverse T3

Schilddrüse, der feine Dirigent deines Stoffwechsels.
Der TSH allein übersieht die Hälfte.

Testosteron frei, SHBG, DHEA-S, Cortisol

Antrieb, Muskelaufbau, Stressverarbeitung.

hs-CRP

Die stille Entzündung, die müde macht und Fett festhält.

Omega-3 - Index

Wie entzündungsanfällig deine Zellen gerade sind.

Ferritin & Transferrinsättigung

Dein Eisenspeicher—häufigster Grund für müde Tage.

Darm- und Mikrobiomanalyse

Wo sich oft die Ursachen für Verdauungsprobleme und eingeschränkte Leistungsfähigkeit findet

Zwei Werte, die du beim nächsten Mal mitmessen lässt.

Beide stehen auf keinem Standard-Check, kosten wenig — und erklären mehr über dein Gewicht und deine Energie als vieles davor.

B1 Nüchtern-Insulin

INSULIN NÜCHTERN · HOMA-INDEX

Insulin bringt Zucker aus dem Blut in die Zellen — und schaltet gleichzeitig die Fettverbrennung ab. Es steigt Jahre bevor der Blutzucker auffällig wird: Dein Körper hält den Zuckerwert normal, indem er immer mehr Insulin nachlegt. Deshalb sieht ein Standard-Check jahrelang unauffällig aus, während Abnehmen nicht mehr funktioniert. Erst dieser Wert zeigt, ob dein Zuckerwert von allein stimmt oder teuer erkaufte ist. Aus Insulin und Nüchternzucker berechnen wir zusätzlich den HOMA-Index — optimal ist unter 2.



Andere Einheit auf deinem Bogen? Manche Labore schreiben $\mu\text{U/ml}$ oder mIU/l — das ist dasselbe wie mU/ml , nichts umzurechnen.

ÜBER 13	Dein Körper hält den Zucker nur noch mit Dauerdruck unten. Solange so viel Insulin unterwegs ist, bleibt der Zugriff auf die eigenen Fettreserven blockiert.
10 BIS 13	Auf dem Befund steht „normal“, tatsächlich arbeitet deine Bauchspeicheldrüse schon gegen Widerstand. Genau hier wird Abnehmen zäh, während Zucker und HbA1c unauffällig aussehen.
UNTER 10	Dein Zuckerhaushalt läuft ohne Nachhilfe. Erst hier kommt dein Körper zuverlässig an die eigenen Fettreserven, und die Energie bleibt über den Tag stabil.

B2 hs-CRP

HOCHSENSITIVES CRP

CRP kennt jeder Arzt — es schlägt bei Infekten an und gilt erst ab etwa 5 als auffällig. Das hochsensitive hs-CRP misst denselben Stoff, aber sehr viel feiner. Damit wird sichtbar, was ein normales CRP nie zeigt: die stille Dauerentzündung aus Bauchfett, Dauerstress und Schlafmangel. Sie macht müde, hält Fett fest und bremst die Regeneration — ohne dass du jemals krank wirst. Deshalb ist bei uns schon ab 1,0 Schluss und nicht erst bei 5.



Andere Einheit auf deinem Bogen? Manche Labore geben mg/dl an: $\text{mg/dl} \times 10 = \text{mg/l}$. Beispiel: $0,1 \text{ mg/dl}$ entspricht $1,0 \text{ mg/l}$.

ÜBER DEN HERAUSGEBER

Ich habe zehn Jahre in diesem Bereich gelebt.

BILD — MOYE,
PORTRÄT HOCHKANT

Nicht krank — aber auch nicht fit. Zwei Burnouts, Übergewicht, Reizdarm, Schilddrüsenunterfunktion. Von Arzt zu Arzt, immer derselbe Satz: eigentlich alles in Ordnung. War es aber nicht.

Also habe ich mir die Antworten selbst erarbeitet. Ich habe funktionelle und ganzheitliche Medizin studiert und angefangen, meine eigenen Werte zu lesen statt zu raten — Wert für Wert, Jahr für Jahr. Heute liegen sie im optimalen Bereich, dokumentiert auf Laborbögen.

Seit 2014 begleite ich Unternehmer über 40, die genau da stehen, wo ich einmal stand.

Moye Kolodin

GRÜNDER VITALPARTNER · FREIBURG

Du willst wissen, was bei dir dahintersteckt?

Im kostenlosen Analyse-Gespräch schauen wir gemeinsam auf deine Werte und deine Situation — und sagen dir ehrlich, ob wir der Richtige für dich sind. Kein Verkaufsgespräch, keine Drucknummer. 45 Minuten Klartext.

ANALYSE-GESPRÄCH SICHERN

Dieses Dokument dient der Information und Aufklärung. Es ersetzt keinen Arztbesuch, stellt keine Diagnose und ist keine Empfehlung zur Selbstbehandlung. Referenzbereiche unterscheiden sich je nach Labor, Alter und Geschlecht — maßgeblich sind die Angaben auf deinem Befund.

WIR RATEN NICHT, WIR MESSEN.

MEINVITALPARTNER.DE · 11