

Zertifikatslehrgang „Blutwert-Experte“

*Systemische Fachfortbildung für
laborgestütztes Coaching und
funktionelle Gesundheitsberatung*



HETFELD
HEALTH & PERFORMANCE

Aus der Praxis, für die Praxis

Bei meiner Arbeit als Coach habe ich immer wieder erlebt, dass Blutwerte zwar erhoben werden, ihre Bedeutung für Training und Gesundheit aber oft unklar bleibt. Klienten erhalten Befunde, die sie nicht einordnen können und wertvolle Potenziale bleiben so ungenutzt. Dabei machen Blutwerte interne Prozesse sichtbar, erklären körperliche Plateaus und ermöglichen erst gezielte Maßnahmen im Coaching.

Aus dieser Praxis heraus ist dieser Kurs entstanden. Er gibt Coaches, Beratern und Trainern die Sicherheit, Blutwerte fachlich fundiert zu nutzen. Ein Schwerpunkt ist die bedarfsgerechte Nahrungsergänzung, die du gezielt statt nach dem Gießkannenprinzip empfiehlst, aber immer klar abgegrenzt zur medizinischen Diagnostik.

Mein Hintergrund als B.Sc. in Bioscience & Health und M.Sc. in Lebensmittelwissenschaften sowie fachliche Expertise aus über 10-jähriger intensiver Praxis bilden das Fundament. Ich verbinde wissenschaftliche Tiefe mit konkreter Anwendung, um die Qualität deiner Betreuung massiv zu steigern.

Du lernst, Blutbilder zu verstehen, Zusammenhänge zu erkennen und umsetzbare Empfehlungen für Training, Ernährung und Supplementierung abzuleiten. So stellst du dein Coaching auf eine fundierte Basis, während du souverän und rechtssicher innerhalb deiner beruflichen Rolle agierst.

Ich freue mich darauf, dich in diesem Kurs zu begleiten und gemeinsam praxisnah in die Arbeit mit Blutwerten einzusteigen.

Tim Hetfeld
Dozent & Kursleitung



Inhaltsverzeichnis

Zielgruppe und Teilnahmevoraussetzungen :	Seite 4
<hr/>	
Kursübersicht :	Seite 5-6
<hr/>	
Detaillierter Kursplan :	Seite 7 - 20
Modul I : Grundlagen & Rahmenbedingungen	Seite 7
Modul II : Differentialblutbild	Seite 8
Modul III : Blutzucker & Energiestoffwechsel	Seite 9
Modul IV : Blutfette & Fettstoffwechsel	Seite 10
Modul V : Entzündungs- & Leberwerte	Seite 11
Modul VI : Niere, Elektrolyte & Blutdruck	Seite 12
Modul VII : Vitamine & funktionelle Marker	Seite 13
Modul VIII : Mineralstoffe & Spurenelemente	Seite 14
Modul IX : Die Schilddrüse	Seite 15
Modul X : Nebenniere & Stressachse	Seite 16
Modul XI : Männliche Sexualhormone	Seite 17
Modul XII : Weibliche Sexualhormone	Seite 18
Modul XIII : Übung & Integration I	Seite 19
Modul XIV : Übung & Integration II	Seite 20
<hr/>	
Zur Anmeldung:	Seite 21

Zielgruppe und Teilnahmevoraussetzungen

Dieser Kurs richtet sich an:

- Coaches
- Personal Trainer
- Ernährungsberater
- Heilpraktiker
- Health Professionals



Teilnahmevoraussetzungen:

Berufliche Tätigkeit oder Ausbildung als Trainer, Coach oder Berater im Gesundheits-, Fitness- oder Ernährungsbereich.

Vorkenntnisse im Bereich der Biochemie oder Physiologie sind hilfreich, aber keine Voraussetzung.

Kursübersicht

Was dich in diesem Kurs erwartet

Blutwerte kennenlernen und richtig interpretieren

Verstehe, was der Arzt misst und warum. Erkenne den Unterschied zwischen "normal" und "optimal" und identifiziere Muster und Zusammenhänge zwischen Werten. Lerne auch die Werte einzuordnen, die über die Kassenleistungen hinausgehen.

Blutwerte verständlich erklären

Übersetze komplexe medizinische Befunde in verständliche Sprache und erkläre deinen Klienten, was ihre Werte bedeuten und warum bestimmte Maßnahmen sinnvoll sind. Schaffe Vertrauen durch klare Kommunikation.

Konkrete Empfehlungen ableiten

Erstelle gezielte Supplement-Protokolle, definiere Ernährungs- und Lifestyle-Anpassungen und plane Verlaufskontrollen.

Pharmakologisches Wissen für bessere Arztgespräche

Oftmals sind Medikamente notwendig, um Blutwerte zu optimieren. Verstehe gängige Behandlungen und ihre Auswirkungen. Bereite deine Klienten auf informierte Arztgespräche vor. Die Entscheidung bleibt beim Arzt, aber dein Klient stellt die richtigen Fragen.

Zugang zu Blutbildern

Lerne, wie deine Klienten eigenständig Blutbilder anfertigen lassen können und finde dafür passende Laborpartner und Selbstzahler-Angebote. Arbeite mit Parametern, die über die oftmals nichtssagenden Kassenleistungen hinausgehen und dir und deinen Klienten wirklich relevante Einblicke liefern.

Praxisnah lernen an Beispielen

Trainiere mit realistischen Blutbild-Beispielen und übe die Interpretation systematisch. Erkenne typische Defizitmuster bei verschiedenen Zielgruppen, damit du deine Klienten vom Befund bis zur umsetzbaren Maßnahme geleiten kannst.

Kursübersicht

Format & Lernmethoden

Der Kurs kombiniert Live-Online-Unterricht mit Fachvorträgen, Diskussionen und direkten Fragenmöglichkeiten mit Selbstlerneinheiten über die Kursplattform.

Dort findest du alle Lernmaterialien, Arbeitsaufträge und Lernerfolgskontrollen, die dir helfen, das Gelernte zu vertiefen. Zusätzlich bietet die Plattform die Möglichkeit zum Austausch innerhalb der Kurscommunity, um Erfahrungen zu teilen und offene Fragen zu klären.

Deine Benefits

- Fundierte Wissensvermittlung mit Fokus auf Praxisrelevanz ○
- Nachhaltiger Lernerfolg durch Praxistransfer ○
- Aktive Beteiligung und fundierte Diskussionen in den Live-Sessions ○
- Austausch innerhalb der Community ○
- Hohe zeitliche Flexibilität in der Vor- und Nachbereitung ○
- Zertifikat als Nachweis über deine neugewonnenen Kompetenzen ○
- Vorlagen/Tools für die praktische Arbeit mit Blutwerten ○

Umfang & Termine

14 Termine Live-Online-Unterricht à 120 Minuten
13 Einheiten Selbststudium (Nachbearbeitung, Recherche, Fallanalysen und Vorbereitung)

Kurszeitraum: 14 Wochen
[Termine werden bekannt gegeben]



Detaillierter Kursplan

Modull I: Grundlagen & Rahmenbedingungen

120 Min Live-Unterricht |

60 Min Transfer und Lernerfolgskontrolle

Worum geht es in diesem Modul?

In diesem Modul legst du die Grundlagen für den gesamten Kurs: organisatorisch, rechtlich und fachlich.

Du lernst, wie du Blutwerte in deiner beruflichen Rolle sicher und verantwortungsvoll nutzen kannst, ohne in ärztliche Tätigkeiten abzurutschen. Außerdem erhältst du einen Überblick, wie Blutbilder im Coaching-Kontext zugänglich sind und wie du sie korrekt vorbereitest und interpretierst.



Lernziele



Nach diesem Modul...

- ... kennst du Kursstruktur, Ablauf, Plattform und Leistungsnachweise.
- ... verstehst du die rechtlichen Grenzen deiner Tätigkeit und kannst einschätzen, wann eine ärztliche Weiterleitung notwendig ist.
- ... weißt du, über welche Wege Blutbilder erhältlich sind und wie eine GOÄ-Abrechnung funktioniert.
- ... kannst du Klienten zur Vorbereitung auf eine Blutabnahme korrekt anleiten.
- ... verstehst du den Aufbau eines Laborberichts und unterscheidest Referenzbereiche von Optimalbereichen.

Detaillierter Kursplan

Modull II: Das Differentialblutbild

20 Min Vorbereitung | 120 Min Live-Unterricht |
60 Min Case-Transfer und Lernerfolgskontrolle

Worum geht es in diesem Modul?

Dieses Modul führt dich in die zentralen Parameter des Differentialblutbildes ein. Du lernst, was diese Werte bedeuten, wie sie im Körper wirken und welche Aussagen sich aus Abweichungen ableiten lassen. Der Fokus liegt auf der praxisnahen Interpretation: Was ist normal, was ist auffällig und was bedeutet das konkret für Training, Ernährung und Gesundheit?



Lernziele



Nach diesem Modul...

- ... kennst du alle Werte des Differentialblutbildes und deren physiologischen Hintergrund.
- ... kannst du Ergebnisse im Referenzbereich einordnen und Abweichungen von optimalen Funktionsbereichen erkennen.
- ... weißt du, welche körperlichen Auswirkungen veränderte Werte haben können (z. B. Immunsystem, Energielevel, Leistungsfähigkeit).
- ... kennst du Supplemente und Medikamente, die diese Werte beeinflussen können.
- ... kennst du praktische Möglichkeiten, um Werte gezielt zu verbessern.

Detaillierter Kursplan

Modull III: Blutzucker & Energiestoffwechsel

20 Min Vorbereitung | 120 Min Live-Unterricht |
60 Min Case-Transfer und Lernerfolgskontrolle

Worum geht es in diesem Modul?

Dieses Modul vertieft die Blutwerte des Glukosestoffwechsels und deren Bedeutung für metabolische Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Körperzusammensetzung. Du lernst, wie du Blutzucker- und Insulinparameter interpretierst, Risikomuster früh erkennst und daraus evidenzbasierte Interventionen zur Optimierung ableitest.



Lernziele



Nach diesem Modul...

- ... kennst du die wichtigsten Marker des Glukosestoffwechsels und deren physiologische Grundlagen.
- ... kannst du Referenzbereiche einordnen und Abweichungen von optimalen Funktionswerten erkennen.
- ... weißt du, welche Auswirkungen veränderte Werte auf Energielevel, Leistungsfähigkeit, Regeneration und Krankheitsrisiko haben.
- ... kennst du relevante Supplements und Medikamente, die diese Parameter beeinflussen.
- ... kannst du praktikable Ernährungs-, Bewegungs- und Lifestyle-Interventionen zur Verbesserung der Werte benennen.

Detaillierter Kursplan

Modull IV: Blutfette & Fettstoffwechsel

20 Min Vorbereitung | 120 Min Live-Unterricht |
60 Min Case-Transfer und Lernerfolgskontrolle

Worum geht es in diesem Modul?

Dieses Modul behandelt die wichtigsten Parameter des Fettstoffwechsels und deren Bedeutung für Herz-Kreislauf-Gesundheit und metabolische Balance. Du lernst, klassische Lipidmarker kritisch einzuordnen, moderne Parameter wie ApoB und Lp(a) richtig zu interpretieren und evidenzbasierte Maßnahmen zur Optimierung abzuleiten.



Lernziele



- Nach diesem Modul ...
- ... kannst du Blutfettwerte im Zusammenhang mit Herz- und Gefäßgesundheit realistisch einschätzen.
 - ... erkennst du, wann ein erhöhtes Risiko vorliegt und wann Werte unkritisch sind.
 - ... verstehst du, welche Faktoren das Herz-Kreislauf-Risiko maßgeblich beeinflussen.
 - ... kannst du deine Klienten bei der Erstellung von Präventivstrategien mit ihren Ärzten unterstützen.

Detaillierter Kursplan

Modull V: Entzündungs- & Leberwerte

20 Min Vorbereitung | 120 Min Live-Unterricht |
60 Min Case-Transfer und Lernerfolgskontrolle

Worum geht es in diesem Modul?

Dieses Modul richtet den Fokus auf die Leber als zentrales Stoffwechselorgan und auf Marker, die im Coaching- und Trainingskontext häufig falsch interpretiert werden. Du lernst, trainingsbedingte Veränderungen von gesundheitlichen Auffälligkeiten zu unterscheiden und erkennst Ursachen und Wirkungen von Entzündungen.



Lernziele



- Nach diesem Modul ...
- ... verstehst du, was Laborwerte über die Belastung von Leber und Körper aussagen.
 - ... kannst du trainingsbedingte Veränderungen von gesundheitlichen Warnsignalen unterscheiden.
 - ... erkennst du Anzeichen für Entzündungen und deren Bedeutung für Regeneration und Gesundheit.
 - ... weißt du, wie Ernährung und Fettsäuren Entzündungsprozesse beeinflussen.

Detaillierter Kursplan

Modull VI: Nieren, Elektrolyte & Blutdruck

20 Min Vorbereitung | 120 Min Live-Unterricht |
60 Min Case-Transfer und Lernerfolgskontrolle

Worum geht es in diesem Modul?

In diesem Modul lernst du, die Nierenfunktion bei sportlich aktiven Menschen realistisch einzuschätzen und den Mineralstoffhaushalt gezielt zu bewerten. Besonderes Augenmerk liegt auf typischen Fehlinterpretationen durch Muskelmasse, Proteinaufnahme, Supplemente sowie falsche Labor-Marker, Messmethoden und Probenmaterial.



Lernziele



Nach diesem Modul ...

... kannst du die Nierenfunktion bei aktiven Menschen realistisch einschätzen.

... verstehst du, wie Flüssigkeitshaushalt und Mineralstoffe den Körper beeinflussen.

... kannst du Blutdruckwerte richtig einordnen und deren Bedeutung für die langfristige Gesundheit erklären.

Detaillierter Kursplan

Modull VII: Vitamine & funktionelle Marker

20 Min Vorbereitung | 120 Min Live-Unterricht |
60 Min Case-Transfer und Lernerfolgskontrolle

Worum geht es in diesem Modul?

Dieses Modul vermittelt dir ein funktionelles Verständnis von Mikronährstoffen als zentrale Co-Faktoren für Energieproduktion, Hormonbalance und Zellschutz. Der Fokus liegt dabei auf der Eignung von Messmethoden, Abweichungen vom Optimalwert und Unterschieden in der Bioverfügbarkeit von Nahrungsergänzungsmitteln.



Lernziele



- Nach diesem Modul ...
- ... erkennst du, ob eine echte Unterversorgung mit Vitaminen vorliegt.
 - ... verstehst du, welche Rolle Mikronährstoffe für Energie, Leistungsfähigkeit und Zellschutz spielen.
 - ... kannst du einschätzen, wann Supplemente sinnvoll sind und wann nicht.
 - ... erkennst du, wie Medikamente den Nährstoffhaushalt beeinflussen können.

Detaillierter Kursplan

Modull VIII: Mineralstoffe & Spurenelemente

20 Min Vorbereitung | 120 Min Live-Unterricht |
60 Min Case-Transfer und Lernerfolgskontrolle

Worum geht es in diesem Modul?

In diesem Modul lernst du, Mineralstoffe und Spurenelemente präzise und methodisch korrekt zu bewerten. Der Schwerpunkt liegt auf der richtigen Analytik (Serum vs Vollblutmessungen) und dem Verständnis funktioneller Wechselwirkungen.



Lernziele



- Nach diesem Modul ...
- ... verstehst du, warum Mineralstoffe für viele Körperfunktionen unverzichtbar sind.
 - ... kannst du einschätzen, ob ein Mangel oder ein Ungleichgewicht vorliegt.
 - ... erkennst du, dass sich Mineralstoffe gegenseitig beeinflussen können.
 - ... weißt du, warum die Art der Messung eine wichtige Rolle spielt.

Detaillierter Kursplan

Modull IX: Die Schilddrüse

20 Min Vorbereitung | 120 Min Live-Unterricht |
60 Min Case-Transfer und Lernerfolgskontrolle

Worum geht es in diesem Modul?

Dieses Modul vermittelt dir ein praxisnahes Verständnis der Schilddrüse als Steuerorgan des Energieumsatzes. Du lernst, Laborwerte zu lesen sowie Zusammenhänge und Blockaden zu erkennen, um Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel als Tool zur Verbesserung des Stoffwechsels zu nutzen.



Lernziele



- Nach diesem Modul ...
- ... verstehst du, wie die Schilddrüse den Energieverbrauch des Körpers steuert.
 - ... erkennst du Hinweise auf eine verlangsamte oder überlastete Stoffwechsellage.
 - ... kannst du typische Muster und Zusammenhänge verständlich erklären.
 - ... weißt du, wann eine ärztliche Abklärung sinnvoll ist.

Detaillierter Kursplan

Modull X: Nebenniere & Stressachse

20 Min Vorbereitung | 120 Min Live-Unterricht |
60 Min Case-Transfer und Lernerfolgskontrolle

Worum geht es in diesem Modul?

In diesem Modul lernst du, die Stressachse als übergeordnetes Regulationssystem zu verstehen und im Coaching gezielt zu berücksichtigen. Ziel ist es, versteckte Leistungs- und Regenerationsbremsen sichtbar zu machen und effektive Maßnahmen für deine Klienten abzuleiten.



Lernziele



Nach diesem Modul ...

- ... verstehst du, wie Stress die Hormonbalance und Regeneration beeinflusst.
- ... erkennst du Anzeichen für eine dauerhafte Überlastung des Körpers.
- ... kannst du erklären, warum Erholung für Leistungsfähigkeit und Gesundheit entscheidend ist.
- ... verstehst du Zusammenhänge zwischen Stress, Energie und Hormonen.

Detaillierter Kursplan

Modull XI: Männliche Sexualhormone

20 Min Vorbereitung | 120 Min Live-Unterricht |
60 Min Case-Transfer und Lernerfolgskontrolle

Worum geht es in diesem Modul?

Dieses Modul fokussiert sich auf die männliche Hormonachse als Grundlage für Leistungsfähigkeit, Regeneration und Muskelaufbau. Du lernst, physiologische Muster zu erkennen und Zusammenhänge strukturiert zu analysieren. Du verstehst zudem den Einfluss sowie die gesundheitlichen und systemischen Wechselwirkungen einer Testosteron-Ersatz-Therapie auf die Trainingssteuerung, um Klienten souverän innerhalb deiner Rolle zu begleiten.



Lernziele



Nach diesem Modul ...

- ... verstehst du die Bedeutung männlicher Hormone für Leistung, Muskelaufbau und Wohlbefinden.
- ... erkennst du mögliche Ursachen für niedrige Hormonwerte.
- ... kannst du Ergebnisse verständlich einordnen und erklären.
- ... weißt du, wann eine medizinische Abklärung notwendig ist.

Detaillierter Kursplan

Modull XII: Weibliche Sexualhormone

20 Min Vorbereitung | 120 Min Live-Unterricht |
60 Min Case-Transfer und Lernerfolgskontrolle

Worum geht es in diesem Modul?

Dieses Modul vermittelt ein fundiertes Verständnis der weiblichen Physiologie im Coaching-Kontext. Wir beleuchten hormonelle Einflüsse während des natürlichen Zyklus sowie die Auswirkungen von Verhütungsmitteln oder der Menopause auf die körperliche Leistungsfähigkeit. Der Fokus liegt auf dem korrekten Timing der Messwerte und der Mustererkennung, um Training, Belastung und Ernährung zyklusbasiert zu optimieren und die Klientinnen souverän in ihrer jeweiligen Lebensphase zu begleiten.



Lernziele



Nach diesem Modul ...

- ... verstehst du die grundlegenden Abläufe des weiblichen Hormonzyklus.
- ... erkennst du, wie hormonelle Verhütung oder Lebensphasen Werte verändern können.
- ... kannst du typische Beschwerden mit hormonellen Veränderungen in Verbindung bringen.
- ... weißt du, worauf bei Laboruntersuchungen besonders zu achten ist.

Detaillierter Kursplan

Modull XIII: Übung & Integration I

20 Min Vorbereitung | 120 Min Live-Unterricht |
60 Min Case-Transfer und Lernerfolgskontrolle

Worum geht es in diesem Modul?

In diesem Modul arbeitest du erstmals mit vollständigen Laborprofilen, die alle gelernten Elemente vereinen. Ziel ist es, eine klare Systematik zu entwickeln und Sicherheit im Gesamtbild zu gewinnen.



Lernziele



Nach diesem Modul ...

- ... kannst du Laborbefunde Schritt für Schritt strukturiert durchgehen.
- ... erkennst du Zusammenhänge zwischen verschiedenen Werten.
- ... kannst du Auffälligkeiten einordnen und sinnvoll priorisieren.
- ... gewinnst du Sicherheit im Umgang mit komplexeren Fällen.

Detaillierter Kursplan

Modull XIV: Übung & Integration II

20 Min Vorbereitung | 120 Min Live-Unterricht |

Worum geht es in diesem Modul?

Das Abschlussmodul dient der finalen Sicherheit in der Anwendung. Du arbeitest mit komplexen Fällen, schärfst die Grenze zur Medizin und trainierst eine souveräne, klare Kommunikation mit potentiellen Klienten.



Lernziele



Nach diesem Modul ...

... kannst du auch komplexe Zusammenhänge sicher und strukturiert analysieren.

... erkennst du klare Warnsignale, bei denen ärztliche Unterstützung notwendig ist.

... kannst du Ergebnisse verständlich, ruhig und professionell kommunizieren.

... fühlst du dich sicher in der eigenständigen Anwendung des Kurswissens.

Wissen, das den Unterschied macht

Du hast nun einen detaillierten Einblick in die wissenschaftliche Tiefe und die praxisnahe Struktur dieser spezialisierten Weiterbildung erhalten. Von den Grundlagen der Zellbiologie über komplexe Hormonachsen bis hin zur individuellen Fallanalyse. Dieses Wissen ist der Schlüssel zu einer neuen Qualität in deiner Coaching-Praxis.

Werde vom Coach zum Evidenz-Experten und schaffe eine objektive Basis für den Erfolg deiner Klienten. Ich freue mich darauf, dich in dieser Weiterbildung zu begleiten.

[Zur Anmeldung](#)

Diese Weiterbildung dient der Vermittlung von Fachwissen zur Optimierung von Lebensstil, Ernährung und Regeneration im Rahmen der Gesundheitsberatung. Die Inhalte stellen keine medizinische Diagnostik oder Therapie dar und ersetzen nicht die Zusammenarbeit mit medizinischem Fachpersonal. Die Teilnehmer erwerben die Kompetenz, die Grenzen ihrer Beratung klar zu erkennen und den Klienten bei entsprechenden Indikationen gezielt an medizinisches Fachpersonal zu verweisen.