

BLUTABNAHMEEMPFEHLUNGEN,

die Sinn machen, wenn du VORBEUGEND denkst.

Kombiniere sie am besten mit deinem jährlichen Gesundheitscheck beim Hausarzt!

WICHTIG - Bedenke:

Ein Labor ist ein Dienstleister, wie jeder andere. Du kannst ALLES testen, was du möchtest und bezahlst 😊

Nutze den jährlichen Gesundheitscheck bei deinem Hausarzt, damit sind schon sehr viele Parameter abgedeckt wie Cholesterin, LDL, HDL, Nüchtern-Blutzucker, rotes Blutbild, Nieren- und Leberparameter usw.

Leider fehlen einige wirklich wichtige Parameter, wenn du VORBEUGEND agieren und EIGENVERANTWORTUNG übernehmen willst.

Die ersten 3 Parameter mit dem **grünen Kreis** sollten 1x jährlich gemessen werden.

Die darauffolgend aufgelisteten Parameter mit dem **blauen Kreis** alle 3-5 Jahre oder je nach Defizit/Erkrankung und individuellem Risiko.

Interpretation der Ergebnisse sind im Rahmen meiner „**MessenStattRaten**“ **kostenlos**.

+ **Vitamin D Spiegel 25-OH** (beim jährlichen Gesundheitscheck in Ö gratis dabei)

siehe [BLOG Artikel „Vitamin D“](#).

Übernimmt 1x jährlich die GKK - ansonst ca. 20 Euro Privattarif

Die wichtigste Zeit, um diesen zu überprüfen ist nach dem Sommer Ende September/Oktober)

BEVOR die kalte Jahreszeit beginnt!

+ **EISEN:**

Der Eisenparameter im Blut allein ist zu wenig und nicht aussagekräftig.

Mehr dazu im gleichnamigen [BLOG Artikel und Video!](#)

*Eisen im Vollblut (beim jährlichen Gesundheitscheck dabei)

*Hb = Hämoglobin (beim jährlichen Gesundheitscheck dabei)

*Ferritin = Speichereisen (ca. 10 Euro Privattarif)

*Transferrin + *Transferrinsättigung

+ **Verhältnis Omega 3 zu Omega 6**

Kostenpunkt: je nach Labor und Test zw. 70 und 125 Euro ohne visuelle Auswertung für Laien

→ bei mir um 65 Euro inkl. visuelle Farbskala-Auswertung, Interpretation und Lösungsmöglichkeiten

15% Rabatt mit dem Code FITNESSTINA15 bei [Cerascreen](#), wenn du eigenständig agieren möchtest.

Trockenbluttest sind supereinfach zuhause zu machen mit einem Fingerstich,

ab in den Postkasten und anonym am PC nach einigen Tagen bzw. Wochen abzurufen.

Hier ein [Video](#) dazu.

Omega 3 beeinflusst:

- Das Herz an sich und Herz-Kreislaufkrankungen
 - Die Fließeigenschaft des Blutes (Thrombosen-, Herzinfarkt-, Schlaganfall-Prävention!)
 - Heißhungerattacken/Gusto aufgrund O3 Mangel (Reiterhosenphänomen)
 - Stille Entzündungen positiv beeinflussen bzw. prophylaktisch vermeiden,
 - Die Gehirnleistung bis ins hohe Alter! Ein optimales Verhältnis beeinflusst auch die Gehirnentwicklung bei Ungeborenen, besonders im letzten Trimenom und bei Kindern
- Stichwort Konzentration, schulische Leistungen etc. [siehe BLOG Artikel Omega 3 Fettsäuren](#)

+ **oxy LDL (oxydiertes Low density Lipoprotein)** ca. 30 Euro Privattarif

Erhöhtes Oxy-LDL übertrifft in Sensitivität und Spezifität den Aussagewert der herkömmlichen Laborparameter für Arteriosklerose (Gefäßverkalkung). Wie „verrostet sind deine Transportproteine LDL?

[BLOG Artikel dazu HIER.](#)

LDL Subfraktionen

Die Kontrolle des Cholesterinspiegels ist kaum aussagekräftig. Menschen in Ketose (siehe [Ketogene Ernährung](#) – hier bin ich seit 20 Jahren Expertin) haben Cholesterinwerte bis 300. Wirklich wichtig sind u.a. die HDL und LDL Werte und das Auftreten bestimmter LDL Subfraktionen. Erst diese geben genaue Auskunft über eine eventuell notwendige

medikamentöse Therapie z.B. mit Statinen (Cholesterinsenker). Die beste langfristige Therapie ist hier IMMER eine sinnvolle und individuell lebbare Ernährungsumstellung Schritt für Schritt. Lies [HIER](#) genaueres dazu.

- +** **Homocysteinspiegel** ca. 20 Euro Privattarif
Ein erhöhter Blutspiegel der Aminosäure Homocystein steht in Zusammenhang mit der Förderung von Gefäßverengungen und kann die Entstehung von Herzinfarkt oder Schlaganfall begünstigen.
Bei Vitamin-B6-, Vitamin-B12- oder Folsäure-Mangel kann es zu Ansammlungen von Homocystein im Blut kommen.
- +** **Lipoprotein A** ca. 30 Euro Privattarif
Lipoproteine verhindern, dass sich im Blut Fetttropfchen bilden.
Erhöhte Lipoprotein-(a)-Werte im Blut bedeuten ein höheres Risiko für Arterienverkalkung und Thrombosen.
Mehr Infos dazu [HIER](#).
- +** **HOMA-Index**
ca. 30 Euro Privattarif
Über den Nüchternblutzucker und den Nüchterninsulinspiegel kann das Risiko für eine Insulinresistenz ermittelt werden. Die Abkürzung "HOMA" steht für **H**omeostasis **M**odel **A**ssessment.
Die Insulinresistenz ist ein entscheidendes Merkmal für einen manifestierten Diabetes mellitus Typ 2.
kombiniert mit:
Hba1c (Langzeitblutzuckerspiegel) ca.16 Euro Privattarif
Superwichtig BEVOR Diabetes Typ 2 diagnostiziert wird 😊
- +** **hsCRP (CRP high sensitiv) sensitiver CRP Wert** ca. 26 EURO Privattarif
für "nicht akute" Entzündungsgeschehen (silent inflammations) - Im Vorfeld schon entgegenwirken!
„*Silent Inflammations*“ sind Ursache sämtlicher Erkrankungen!
Beispiele: Lungenerkrankungen, Alzheimer, Herz-Kreislaufkrankungen, Krebs, Diabetes 2, neurologische Erkrankungen, Rheuma, Arthritis, Autoimmunerkrankungen etc.
- +** **Vitamin B12** und seine aktive Form **Holo Transcobalamin (Frag mich nach dem PDF dazu!)**
Wichtig v.a. bei Menschen, die schon länger als 1 Jahr vegan leben.
- +** **Wenn Schilddrüsenwerte, dann alle 3 Schilddrüsenwerte!**
fT3 (freies T3 (Trijodthyronin) ca. 13 Euro Privattarif
fT4 (freies T4 (Thyroxin) ca.13 Euro Privattarif
T3 ca. 14 Euro Privattarif
T4 ca. 20 Euro Privattarif
TSH (thyroidea stimulating hormon) beim Ö jährlichen Gesundheitscheck inkludiert
- +** **DHEA-s (!) nicht das normale DHEA**
Von allen Steroidhormonen des Menschen zeigt DHEA die höchste Konzentration, aber auch den stärksten Abfall im Laufe des Alterns (10 bis 20 % der Konzentration eines jungen Menschen) und wird daher mit einer Vielzahl der Alterungsprozesse kausal in Zusammenhang gebracht. DHEA kann lebensverlängernd wirken und vor Krebserkrankungen, Infektionen und Arteriosklerose schützen. Man bezeichnet DHEA heute als »Pille der Jugend« oder »Jungbrunnenhormon«. Was es tatsächlich alles beeinflusst, kannst du [HIER](#) genauer nachlesen:
- +** **Bei Männern über 50 Jahren:**
fPSA (freies PSA Prostata) ca.13 Privattarif
und normale PSA Wert ca.13 Euro Privattarif (Prostata spezifisches Antigen)
Bei benignen (gutartigen) Prostataerkrankungen wie der Prostatahyperplasie tritt vermehrt fPSA auf, während beim Prostatakarzinom das cPSA erhöht sein kann. Bei der Differenzierung zwischen Prostatakarzinom und Prostatahyperplasiekann der Quotient fPSA/cPSA hilfreich sein kann. *Ausschlaggebend ist die TENDENZ über Jahre!*
Inklusiver Ultraschalluntersuchung. Die rektale manuelle Untersuchung wird in modernen Ordinationen nicht mehr praktiziert (Fehlerquote!) [Mehr dazu in diesem Artikel.](#)

Titerkontrolle bei Bedarf

*Ich empfehle NIE blind zu impfen, bloß, weil eine gewisse Jahresanzahl erreicht oder überschritten wurde!
Fremdeiweißstoffe bleiben immunsystemtriggender Fremdeiweiße...)*

FSME (ca. alle 10 Jahre) IgG Antikörper ca. 16 Euro Privattarif, IgM Antikörper ca. 18 Euro Privattarif
Hep. A (ca. alle 10 Jahre – v.a. bei Auslandsreisen Stichwort: Salat, Eis, rohes Obst/Gemüse)
Hep. B (nur bei möglichem Blutkontakt -v.a. bei medizinischem Personal ca. alle 5-7 Jahre)
Tetanus (alle 10 Jahre)
Polio (alle 10 Jahre)
Masern, Diphtherie, Röteln (für Frauen im gebärfähigen Alter => vor einer geplanten Schwangerschaft)

