



DIE PREMIUM-GESUNDHEITSBIBLIOTHEK

MASTER EDITION / BAND 20

Blut & Labor

Der Kompass von A bis Z für Befunde und nächste Schritte.

WISSEN / ENTSCHEIDEN / UMSETZEN

Leitlinien & Studien · Training & Therapie
Ernährung & Mikronährstoffe · Persönliche Arbeitsblätter

Denis M. Brennenstuhl

D.O. Int. · D.O. VFO · Heilpraktiker · Physiotherapeut · Osteopath

Franco Sanna

D.O. VFO · Heilpraktiker · Physiotherapeut · Osteopath

MASTER EDITION 3.0 / SEPTEMBER 2026

INHALT & NAVIGATION

Ihr Weg durch diesen Band

Wählen Sie ein Kapitel. Seitenzahlen und PDF-Lesezeichen führen direkt zum Thema.

Ein Wert ist ein Puzzleteil	4
Vor der Blutentnahme	5
Welche Untersuchung hilft?	6
Wann rasch handeln?	7
Das Blutbild entschlüsseln	8
Eisen: Speicher und Ursache <15 µg/L <30 µg/L	9
Vitamin B12 und Folat	10
Glukose und HbA1c	11
Leberwerte: das Muster zählt	12
Nierenwerte brauchen Urin	13
Mineralien im Gleichgewicht	14
Schilddrüse und Hormone	15
Entzündung ist kein Ort	16
Blutfette im Überblick	17
Training verändert Messwerte	18
Vitamin D ohne Zahlenjagd	19
Mikronährstoffe gezielt nutzen	20
Ernährung als verlässliche Basis	21
Drei Mahlzeiten, viele Varianten	22
Bewegung, die sich aufbauen lässt	23
Vom Befund zur Behandlung	24

INHALT & NAVIGATION

Inhalt · Fortsetzung

Wählen Sie ein Kapitel. Seitenzahlen und PDF-Lesezeichen führen direkt zum Thema.

Was die neuere Evidenz ändert	25
Labor-A-Z: A bis F	26
Labor-A-Z: G bis M	27
Labor-A-Z: N bis Z	28
Drei Befunde, drei Wege	29
Gut vorbereitet ins Gespräch	30
Ihr persönlicher Laborpass	31
Medikamente & Ergänzungen	32
Ihr Plan für vier Wochen	33
Mehr Tests bedeuten mehr Zufallsbefunde	34
Befundgespräch: vier Muster erkennen	35
Quellen & Vertiefung 1	36
Quellen & Vertiefung 2	37
Quellen & Vertiefung 3	38
Quellen & Vertiefung 4	39
Quellen & Vertiefung 5	40
Quellen & Vertiefung 6	41
Quellen & Vertiefung 7	42
Quellen zur Vertiefung	43
Wissen in den Alltag übersetzen	44
Urheberrecht & Nutzung	45

LABOR VERSTEHEN

Ein Wert ist ein Puzzleteil

Messwert, Einheit, Referenzbereich und persönlicher Verlauf gehören zusammen.

Referenzbereich

Beschreibt häufig die mittleren 95 % einer ausgewählten Vergleichsgruppe. Ein markierter Wert bedeutet deshalb nicht automatisch Krankheit.

Entscheidungsgrenze

Ein medizinischer Schwellenwert, etwa für die Diabetesdiagnostik. Er ist etwas anderes als der statistische Laborbereich.

Ein Therapieziel ist persönlich

Ein LDL-Wert kann im Labor unauffällig markiert sein und für einen Menschen nach Herzinfarkt trotzdem zu hoch liegen. Ein Zielwert richtet sich nach Erkrankung und Risiko.

In dieser Reihenfolge lesen

1. Stimmen Name, Datum, Material und Einheit?
2. Gab es Infekt, ungewöhnliches Training oder neue Präparate?
3. Ist der Befund neu, wiederholt oder Teil eines Musters?
4. Was passen Beschwerden und Untersuchung dazu?
5. Wer bespricht das Ergebnis, und wann ist Kontrolle sinnvoll?

Rechenbeispiel: Bei 20 voneinander unabhängigen Tests mit je 95%-Referenzintervall läge rein statistisch bei rund 64 % gesunder Personen mindestens ein Wert außerhalb. Reale Tests sind oft voneinander abhängig. Das Beispiel erklärt, warum wahlloses Testen Zufallsbefunde erzeugen kann.

Blut & Labor - Kompass A-Z

Dies ist eine kostenlose Leseprobe.

Die Vollversion umfasst 45 Seiten und enthält persönliche, digital ausfüllbare Arbeitsblätter.

Alle Ratgeber und persönliche Begleitung:
optimum-privatpraxis.de/digitale-gesundheitsplaene/

Gesundheitsinformation ersetzt keine individuelle Untersuchung, Diagnose oder Behandlung.