Laborwerte *verstehen*

Dein Blutbild lesen lernen: Was die wichtigsten Werte zeigen und wie du sie einordnest

Elias Paurnfeindt Eyss
Functional Health Practitioner, München
heilpraxis-au.de

Inhalt

2. Wie du einen Befund liest

2. Wie du einen Befund liest

Ob eine Zahl etwas bedeutet, entscheiden oft die Umstände, unter denen sie entstanden ist.

Trend vor Einzelwert

Ein einzelner Wert ist eine Momentaufnahme. Auch bei gleichem Menschen schwankt jeder Laborwert, teils durch den Körper (die biologische Variation), teils durch die Messung selbst. Liegt dein Ferritin heute bei 45 und vor einem Jahr bei 90, sagt der Verlauf mehr als beide Zahlen allein. Hebe deshalb deine Befunde auf und leg sie nebeneinander. Die Spalte „Vorwert“ ist für mich beim Lesen oft die wichtigste.

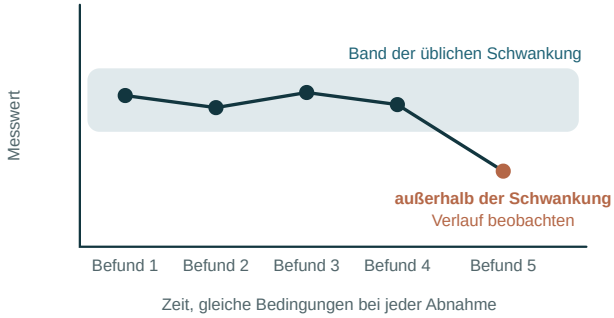


Abbildung 3: Ein Wert schwankt auch bei gleichem Menschen. Erst der Verlauf über mehrere Befunde zeigt, ob eine Veränderung über die übliche Schwankung hinausgeht. Schematisch.

Nüchternstatus

Nüchtern heißt in der Regel: etwa acht bis zwölf Stunden ohne Kalorien. Wasser und ungesüßter Tee sind meist erlaubt. Wichtig ist das vor allem für Glukose und Insulin. Auch Eisen, Zink und Phosphat reagieren auf Mahlzeiten. Für das Lipidprofil ist Nüchternsein nach heutiger Fachmeinung meist nicht zwingend. Ein europäisches Konsenspapier hält nicht nüchterne Proben für die Routine für geeignet. Liegen die Triglyceride sehr hoch, wird eine nüchterne Kontrolle empfohlen.

Tageszeit

Cortisol hat einen Tagesrhythmus mit Gipfel am frühen Morgen. Testosteron beim Mann ist morgens am höchsten. Eisen im Serum schwankt über den Tag deutlich. Für viele Hormone und Stoffwechselwerte ist deshalb ein Termin am Vormittag sinnvoll, und Laborwerte sollten möglichst zur selben Tageszeit verglichen werden.

Störfaktoren, die ich häufig sehe

- **Biotin (Vitamin B7):** In hoher Dosierung, wie sie in Haar-Präparaten üblich ist, kann es Messungen stören, die auf bestimmten Antikörpertests (Immunoassays) beruhen. Betroffen sind unter anderem Schilddrüsenwerte und einige Hormone, in beide Richtungen je nach Testprinzip. Klär vor der Abnahme mit dem Labor, ob und wie lange du pausieren sollst.
- **Intensiver Sport am Vortag:** Kann Muskelenzyme (CK, GOT) und manchmal CRP anheben.
- **Alkohol am Vortag:** Beeinflusst Leberwerte, Triglyceride und Harnsäure.

- **Infekt in den letzten Wochen:** Hebt CRP und Ferritin und kann das Blutbild verändern.
- **Schlafmangel und akuter Stress:** Verschieben Cortisol und Blutzucker.
- **Medikamente und Hormone:** Östrogenhaltige Verhütung erhöht beispielsweise das Gesamt-Cortisol, weil mehr Transportprotein im Blut kreist. Säureblocker und Metformin können B12 beeinflussen.
- **Zyklusphase:** Entscheidend für Östradiol, Progesteron, LH und FSH.
- **Probenbehandlung:** Manche Proben, etwa Homocystein, werden idealerweise rasch gekühlt und zentrifugiert. Sonst steigt der Wert im Röhrchen, ohne dass in deinem Körper etwas passiert wäre.

● **Gut belegt**
Biologische Tagesrhythmen (Cortisol, Testosteron, Serum-Eisen), Mahlzeiteneffekte auf Glukose und Insulin sowie Biotin-Störungen bei Immunoassays sind dokumentiert. Zu Biotin liegt eine kontrollierte Untersuchung an Gesunden vor.

○ **Aus meiner alltäglichen Praxis**
Der häufigste Störfaktor ist banal: Der Termin lag um 14 Uhr, nach einem Kaffee mit Frühstück, nach einem Marathon-Training am Vortag. Eine Wiederholung unter sauberen Bedingungen klärt dann oft mehr als jede Spekulation.

Auf einen Blick

- Verlauf schlägt Einzelwert. Sammle deine Befunde.
- Nüchtern, Tageszeit und Vorabend gehören zur Messung dazu.
- Hoch dosiertes Biotin kann Immunoassays stören. Sprich es an.
- Notiere Infekte, Medikamente, Zyklustag und Schlaf neben dem Befund.

Merksatz

Ein Wert ist erst dann eine Aussage, wenn du weißt, unter welchen Bedingungen er entstanden ist.

So geht es weiter

Das war ein Ausschnitt. Der vollständige Guide „Laborwerte verstehen“ enthält 9 Kapitel, eine Checkliste, häufige Fragen und das Quellenverzeichnis.

Du findest ihn auf heilpraxis-au.de/guides/laborwerte-verstehen/

© Elias Paurnfeindt Eyss, Heilpraxis in der Au. Dieser Guide ist für dich persönlich gedacht. Bitte gib ihn nicht weiter und stelle ihn nicht online.