pur-life

Erweiterte Blutanalyse

Verstehen, was Ihr Körper braucht

Gezielte Laborwerte können helfen, Beschwerden besser einzuordnen, mögliche Defizite zu erkennen und Maßnahmen nachvollziehbar zu überprüfen.

1 **Messen**
Passendes Profil wählen und Blut abnehmen lassen

2 **Verstehen**
Werte im Zusammenhang mit Beschwerden einordnen

3 **Handeln**
Ernährung und Nährstoffe gezielt anpassen

4 **Nachmessen**
Verlauf kontrollieren: Wirkt die Maßnahme?

So nutzen Sie dieses Dokument

1. **Lesen Sie die Seiten 1 bis 5.** Sie erklären, warum eine erweiterte Blutanalyse sinnvoll sein kann und was die einzelnen Werte aussagen.
2. **Wählen Sie ein Profil** – am besten gemeinsam mit Ihrem Arzt, Heilpraktiker oder Coach.
3. **Füllen Sie die Laboranforderung aus** (Seiten 6 und 7, am PC oder von Hand) und nehmen Sie sie ausgedruckt zur Blutabnahme mit.
4. **Klären Sie die Kosten vorab** mit Arztpraxis oder Labor. Viele der Werte sind Selbstzahlerleistungen.

HINTERGRUND

Warum eine erweiterte Blutanalyse sinnvoll sein kann

Eine Routine-Blutuntersuchung beantwortet vor allem eine Frage: Gibt es Hinweise auf eine akute Erkrankung oder eine relevante Organstörung?

Dafür werden meist Blutbild, Blutzucker sowie Leber-, Nieren- und Fettstoffwechselwerte bestimmt. Das ist wichtig – aber es ist kein vollständiger Blick auf die Nährstoffversorgung, Stoffwechselreserven und mögliche Ursachen unspezifischer Beschwerden.

Viele Menschen haben keine eindeutige Erkrankung, fühlen sich aber trotzdem nicht leistungsfähig: Müdigkeit, Konzentrationsprobleme, Schlafstörungen, Muskelkrämpfe, Infektanfälligkeit, diffuse Schmerzen oder ein Leistungsknick. Dann reicht es nicht, nur zu sagen: Die Standardwerte sind unauffällig.

Eine erweiterte Blutanalyse kann gezielt prüfen, ob beispielsweise Eisen-, Vitamin-B12-, Folat-, Vitamin-D-, Magnesium-, Zink- oder Omega-3-Versorgung auffällig sind. Bei vielen Menschen findet sich nicht der eine große Mangel, sondern mindestens ein Wert, der zu Ernährung, Medikamenten, Belastung, Lebensphase oder Beschwerden passt und bisher übersehen wurde.

> **Messen ist besser als raten.**

Wer nicht misst, tappt bei der Ursachenforschung leicht im Dunkeln. Natürlich muss nicht jeder Mensch hundert Werte bestimmen lassen. Und nicht jede kleine Laborabweichung ist automatisch ein behandlungsbedürftiger Mangel. Je mehr Werte gemessen werden, desto eher findet sich auch einmal ein statistischer Zufallsbefund. Entscheidend ist deshalb die richtige Auswahl und die Einordnung im Zusammenhang mit Beschwerden, Anamnese, Ernährung und Verlauf.

REFERENZBEREICHE

Im Normbereich ist nicht automatisch optimal versorgt

Labor-Referenzbereiche zeigen, in welchem Bereich die Werte einer definierten Vergleichsgruppe liegen. Sie sind kein individueller Optimalbereich für Gesundheit, Belastbarkeit oder Prävention.

- Normales Hämoglobin schließt leere Eisenspeicher nicht aus.
- Normales Serum-Magnesium schließt eine geringe Magnesiumversorgung nicht sicher aus.
- Ein Vitamin-B12-Wert im unteren Bereich kann bei passenden Beschwerden weiter abgeklärt werden müssen.

Vitamin D ist ein Sonderfall: Besonders im Winter liegen in Mitteleuropa große Teile der Bevölkerung unter häufig verwendeten Zielwerten. Das ist kein Beweis dafür, dass jede Person hochdosiert Vitamin D benötigt – es zeigt aber, dass eine gezielte Messung bei passender Fragestellung sinnvoll sein kann.

> **Messen schafft Verständnis. Verständnis ermöglicht gezieltes Handeln.**

IHRE AUSWAHL

Die drei Laborprofile

Die Profile bauen aufeinander auf. Sie dienen nicht dazu, wahllos möglichst viele Werte zu bestimmen, sondern dazu, die Diagnostik an Beschwerden, Lebenssituation und Zielsetzung anzupassen.

PROFIL 1
Basis

Stoffwechsel, Energie und grundlegende Nährstoffversorgung

Grundlage

+

PROFIL 2
Erweitert

Zusätzliche Reserven, Schilddrüse, Spurenelemente und Fettsäuren

enthält Profil 1

+

PROFIL 3
Premium

Hormone, Leistungsfähigkeit und individuelle Prävention

enthält Profil 1 + 2

WAS WIRD GEMESSEN?

Die Profile im Detail

Profil 1 Basis

Stoffwechsel, Energie und grundlegende Nährstoffversorgung

Ein guter Ausgangspunkt bei allgemeinem Gesundheitscheck, Erschöpfung, hoher Belastung, Ernährungsumstellung oder dem Wunsch nach einer fundierten Bestandsaufnahme.

BEREICH	LABORWERTE	WOFÜR KANN ES HILFREICH SEIN?
Grundversorgung	**Großes Blutbild**	Überblick über Blutzellen, Hämoglobin und mögliche Hinweise auf Blutarmut.
Elektrolyte	**Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium**	Relevant für Flüssigkeitshaushalt, Nerven- und Muskelfunktion.
Leber und Zellstoffwechsel	**GOT, GPT, GGT, AP, LDH, Harnsäure**	Einordnung von Leberstoffwechsel, Zellumsatz und Harnsäurestoffwechsel.
Niere	**Kreatinin, Harnstoff, eGFR, Cystatin C**	Beurteilung der Nierenfunktion und der Ausscheidungssituation.
Fettstoffwechsel	**Gesamtcholesterin, HDL, LDL, Triglyceride, ApoB**	Basis für die Einschätzung des Fettstoffwechsels.
Blutzucker	**Nüchternglukose, HbA1c, Nüchterninsulin (HOMA-IR)**	Erfassung der aktuellen und längerfristigen Blutzuckerregulation.
B-Vitamine	**Vitamin B12, Folsäure**	Wichtig für Blutbildung, Nervensystem und Homocystein-Stoffwechsel.
Vitamin D	**25-OH-Vitamin D**	Einordnung der Vitamin-D-Versorgung.
Schilddrüse	**TSH**	Orientierungswert der Schilddrüsenregulation.
Aminosäuren	**Aminosäurenprofil**	Bei passender Fragestellung: Proteinversorgung und Stoffwechselsituation.

Profil 2 Erweitert

Zusätzliche Reserven, Schilddrüse, Spurenelemente und Fettsäuren

Profil 2 **enthält Profil 1** und ergänzt die Diagnostik bei anhaltender Erschöpfung, Leistungsabfall, Infektanfälligkeit, restriktiver Ernährung, Resorptionsverdacht oder komplexeren Schilddrüsen- und Mikronährstofffragen.

BEREICH	LABORWERTE	WOFÜR KANN ES HILFREICH SEIN?
Eisen und Entzündung	**Ferritin, Transferrinsättigung, CRP**	Erlaubt eine deutlich bessere Einordnung von Eisenspeichern und Entzündungsstatus.
Schilddrüse	**fT3, fT4**	Ergänzen TSH bei einer weiterführenden Schilddrüsenfragestellung.
Schilddrüse optional	**reverse T3**	Spezialwert bei klarer Fragestellung; nicht als allgemeiner Optimierungswert.
Eiweißstatus	**Gesamteiweiß, Eiweißelektrophorese**	Bei Infektanfälligkeit, Resorptionsverdacht, Entzündung oder auffälligem Proteinstatus.

BEREICH	LABORWERTE	WOFÜR KANN ES HILFREICH SEIN?
Spurenelemente	**Zink, Selen, Kupfer**	Relevant für Immunsystem, antioxidative Enzyme und Schilddrüsenstoffwechsel.
Jodversorgung	**Jod im Serum/Plasma**	Praktischer Orientierungswert für die aktuelle Jodversorgung; immer zusammen mit Ernährung, Schilddrüsenwerten und ggf. Schilddrüsenerkrankungen beurteilen.
Fettsäuren	**Omega-3-Index**	Langzeitmarker für die Versorgung mit EPA und DHA.
Fettlösliche Vitamine	**Vitamin A, Vitamin K**	Spezialwerte bei passender Fragestellung, z. B. Resorptionsstörung oder sehr restriktiver Ernährung.

Hinweis: *Bei auffälligem Kupferwert kann die zusätzliche Bestimmung von Coeruloplasmin sinnvoll sein. Nicht jeder Spezialwert ist für jede Person erforderlich.*

Profil 3 Premium

Hormone, Leistungsfähigkeit und individuelle Prävention

Profil 3 **enthält Profil 1 und 2**. Es ist eine gezielte Zusatzdiagnostik bei hormonellen Beschwerden, Leistungsabfall, Zyklus- oder Wechseljahresfragen, Libidoverlust, Kinderwunsch oder individueller Präventionsfragestellung.

BEREICH	LABORWERTE	WOFÜR KANN ES HILFREICH SEIN?
Nebennierenachse	**DHEAS, Cortisol**	Einordnung im klinischen Zusammenhang; Cortisol möglichst morgens etwa um 8 Uhr bestimmen.
Androgenstatus	**Gesamt-Testosteron, SHBG, Albumin, berechnetes freies Testosteron**	Berechnetes freies Testosteron ist meist aussagekräftiger als eine isolierte Direktmessung.
Sexualhormone	**Estradiol, Progesteron, FSH, LH, Prolaktin**	Einordnung abhängig von Geschlecht, Zyklustag, Menopausenstatus und Beschwerden.
Wachstumsachse	**IGF-1 (Somatomedin C)**	Praktischer Langzeitmarker der Wachstumshormon-Achse.
Methylierung	**Homocystein**	Funktionsmarker im Zusammenspiel mit Vitamin B12, Folat und Vitamin B6.
Gefäßrisiko	**Lipoprotein(a)**	Lp(a) ist überwiegend genetisch bestimmt und bei vielen Menschen langfristig relativ stabil. Bei Werten nahe relevanter Risikogrenzen, unterschiedlichen Messmethoden, veränderter Stoffwechsellage oder zur Verlaufseinordnung kann eine Wiederholungsmessung sinnvoll sein.
B-Vitamine spezial	**Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin B3, Vitamin B6**	Vertiefende Beurteilung der B-Vitaminversorgung; Messmethode und Zeitpunkt der letzten Supplementeinnahme berücksichtigen.
Mitochondrien und Energie	**Coenzym Q10**	Gezielte Zusatzdiagnostik bei Statintherapie, Muskelschmerzen, Erschöpfung oder auffälliger Belastungsintoleranz; immer im Zusammenhang mit Beschwerden und Medikation beurteilen.

VOR DEM TERMIN

Wichtige Hinweise zur Blutabnahme

- **Wenn möglich morgens und nüchtern** zur Blutabnahme kommen; Wasser ist erlaubt.
- **Am Vortag** intensives Training, Alkohol und außergewöhnlich große Mahlzeiten möglichst vermeiden.
- **Nahrungsergänzungsmittel und Medikamente** bei der Anamnese angeben. Veränderungen nur nach Rücksprache vornehmen.
- **Biotin** und Nahrungsergänzungsmittel mit Biotin **3 Tage vor der Blutabnahme absetzen** – Biotin kann einige Laborwerte verfälschen, z. B. Schilddrüsen- und Hormonwerte.
- **Bei Hormonwerten:** Zyklustag, Verhütung, Wechseljahresstatus und Einnahme von Hormonen dokumentieren.
- **Einzelwerte werden nie isoliert**, sondern zusammen mit Beschwerden, Ernährung, Medikamenten und Verlauf beurteilt.

Gut zu wissen: Diese Übersicht ist eine Analyseempfehlung und ersetzt keine ärztliche Diagnose oder Beratung. Welche Werte im Einzelfall sinnvoll sind, entscheidet die behandelnde Ärztin bzw. der behandelnde Arzt. Der Vergleich über die Zeit zeigt, ob Ihre Maßnahmen wirken.

Laboranforderung · Erweiterte Blutanalyse

Analyseempfehlung von pur-life – vom Patienten auszufüllen und zur Blutabnahme mitzubringen

1 · Patientendaten

Name, Vorname

Geburtsdatum

Geschlecht

☐ weiblich ☐ männlich ☐ divers

Datum und Uhrzeit der Blutabnahme

2 · Angaben zur Blutabnahme (Präanalytik)

Nüchtern? ☐ ja ☐ nein

letzte Mahlzeit (Uhrzeit)

Biotin ≥ 3 Tage abgesetzt? ☐ ja ☐ nein ☐ nimmt kein Biotin

Vortag: intensives Training / Alkohol? ☐ nein ☐ ja

Nur bei Hormonwerten: Zyklustag ☐ Verhütung/Hormone ☐ Wechseljahre ☐ keine Angabe

Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel (inkl. letzter Einnahme, Statine, Hormone, B-Vitamine)

3 · Gewünschtes Profil

☐ **Profil 1 · Basis** – Abschnitt A

☐ **Profil 2 · Erweitert** – Abschnitte A + B

☐ **Profil 3 · Premium** – Abschnitte A + B + C

☐ **Einzelauswahl** – nur angekreuzte Zeilen

Bei Profilwahl gelten alle Zeilen des Profils als angefordert. Einzelne Zeilen können zusätzlich oder abweichend angekreuzt werden. Optionale Spezialwerte nur bei ärztlicher Indikation.

4 · Laborparameter

Material (Orientierung): S = Serum · EB = EDTA-Blut · NaF = Fluorid-Röhrchen (Glukose) · VB = Vollblut · lt. Labor = Spezialröhrchen/Versand nach Laborvorgabe. **Maßgeblich sind die Präanalytik-Vorgaben des durchführenden Labors.**

A · PROFIL 1 BASIS	PARAMETER	MAT.	HINWEIS FÜR LABOR / PRAXIS
☐ **Grundversorgung**	Großes Blutbild	EB	
☐ **Elektrolyte**	Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium	S	Hämolyse vermeiden (Kalium, Magnesium)
☐ **Leber und Zellstoffwechsel**	GOT, GPT, GGT, AP, LDH, Harnsäure	S	
☐ **Niere**	Kreatinin, Harnstoff, eGFR, Cystatin C	S	eGFR berechnet
☐ **Fettstoffwechsel**	Gesamtcholesterin, HDL, LDL, Triglyceride, ApoB	S	nüchtern
☐ **Blutzucker**	Nüchternglukose, HbA1c, Nüchterninsulin (HOMA-IR)	NaF · EB · S	nüchtern; HOMA-IR aus Glukose + Insulin berechnen
☐ **B-Vitamine**	Vitamin B12, Folsäure	S	
☐ **Vitamin D**	25-OH-Vitamin D	S	
☐ **Schilddrüse**	TSH	S	
☐ **Aminosäuren**	Aminosäurenprofil	lt. Labor	Speziallabor; Material/Versand laut Labor

B · PROFIL 2 ERWEITERT	PARAMETER	MAT.	HINWEIS FÜR LABOR / PRAXIS
☐ Eisen und Entzündung	Ferritin, Transferrinsättigung, CRP	S	Transferrinsättigung aus Eisen + Transferrin
☐ Schilddrüse	fT3, fT4	S	
☐ Schilddrüse optional	reverse T3	S	optional, nur bei Fragestellung
☐ Eiweißstatus	Gesamteiweiß, Eiweißelektrophorese	S	
☐ Spurenelemente	Zink, Selen, Kupfer	S / VB	Spurenelement-Röhrchen laut Labor
☐ Jodversorgung	Jod im Serum/Plasma	S	
☐ Fettsäuren	Omega-3-Index	EB	Speziallabor
☐ Fettlösliche Vitamine	Vitamin A, Vitamin K	S	lichtgeschützt; optional
☐ Optional	Coeruloplasmin	S	nur bei auffälligem Kupferwert

C · PROFIL 3 PREMIUM	PARAMETER	MAT.	HINWEIS FÜR LABOR / PRAXIS
☐ Nebennierenachse	DHEAS, Cortisol	S	Cortisol ca. 8 Uhr; Uhrzeit notieren
☐ Androgenstatus	Gesamt-Testosteron, SHBG, Albumin, berechnetes freies Testosteron	S	morgens; freies T berechnen
☐ Sexualhormone	Estradiol, Progesteron, FSH, LH, Prolaktin	S	Zyklustag / Hormonstatus s. oben
☐ Wachstumsachse	IGF-1 (Somatomedin C)	S	
☐ Methylierung	Homocystein	lt. Labor	Spezialröhrchen; rasch zentrifugieren bzw. kühlen
☐ Gefäßrisiko	Lipoprotein(a)	S	
☐ B-Vitamine spezial	Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin B3, Vitamin B6	EB / VB	lichtgeschützt; letzte Einnahme notieren
☐ Mitochondrien und Energie	Coenzym Q10	S	lichtgeschützt

5 · Weitere Werte / Anmerkungen · Einverständnis

Einverständniserklärung der Patientin / des Patienten

Ich wurde ausführlich und ausreichend über Risiken und Kosten der Blutuntersuchung informiert und wünsche die Untersuchung.

Ort, Datum

Unterschrift Patientin / Patient

Diese Anforderung ist eine Analyseempfehlung von pur-life.de und ersetzt keine ärztliche Indikationsstellung, Diagnose oder Beratung. Die Auswahl der Parameter, die Abrechnung und die Präanalytik liegen in der Verantwortung der behandelnden Praxis bzw. des Labors.