

ORIENTIERUNG FÜR DEIN ARZTGESPRÄCH



ETERNAL WELLNESS

Blutwerte verstehen

Deine Übersicht für Prävention und Longevity

Gezielt auswählen. Zusammenhänge erkennen.
Gesundheit gemeinsam mit Fachleuten gestalten.

BASIS / ERWEITERT / SPEZIAL

DEIN WEG DURCH DIE ÜBERSICHT

Ein guter Check beginnt mit einer Frage

Welche Untersuchung kann eine konkrete Entscheidung für deine Gesundheit verbessern?

Ein großes Blutbild umfasst das kleine Blutbild und die Aufschlüsselung der weißen Blutkörperchen. Zucker, Blutfette, Leberwerte, Vitamine und Hormone gehören nicht automatisch dazu. Trotzdem ist ein möglichst großes Laborpaket nicht automatisch besser.

01 Basis-Check · Seiten 3-4

Blutzellen, Zucker, Blutfette sowie gezielte Organ- und Mangelabklärung.

Eine Gesprächsgrundlage, kein Pflichtpaket für alle.

02 Erweiterter Check · Seite 5

Risiken genauer einordnen und vermutete Mängel gezielt untersuchen.

Auswahl nach Vorgeschichte, Beschwerden und Vorbefunden.

03 Hormone · Seite 6

Messungen passend zu Symptomen, Lebensphase und Tageszeit.

Ein Einzelwert erklärt selten eine unspezifische Beschwerde.

04 Spezialdiagnostik · Seite 7

Spezielle Marker mit begrenztem Nutzen für allgemeine Vorsorge.

Klinische Fragestellung und Konsequenz vor der Messung klären.

05 Männergesundheit / PSA · Seite 8

Früherkennung nach persönlicher Beratung.

Nutzen, mögliche Fehlalarme und Überdiagnosen abwägen.

01 / BASIS-CHECK

Blutbild & Stoffwechsel

Orientierende Auswahl für das ärztliche Gespräch [1, 2]

Nicht jeder gesunde Mensch benötigt alle hier genannten Werte. Beim gesetzlichen Check-up gehören insbesondere Nüchternplasmaglukose und das Lipidprofil zu den vorgesehenen Laboruntersuchungen ab 35 Jahren. Weitere Werte benötigen eine individuelle Begründung. [1]

Blutbild

Erythrozyten · Hämoglobin · Hämatokrit · MCV · MCH · MCHC · Leukozyten · Thrombozyten

Kann beispielsweise bei Müdigkeit oder Verdacht auf Blutarmut helfen. Ein Differentialblutbild mit Neutrophilen, Lymphozyten, Monozyten, Eosinophilen und Basophilen wird bei entsprechender Fragestellung ergänzt.

Zuckerstoffwechsel

Nüchternplasmaglukose · HbA1c nach Risiko und Fragestellung

Glukose beschreibt die aktuelle Situation; HbA1c bildet die längerfristige Blutzuckerbelastung ab. Blutarmut oder veränderte Lebensdauer roter Blutkörperchen können die HbA1c-Aussage beeinflussen.

Fettstoffwechsel

Gesamtcholesterin · LDL-Cholesterin · HDL-Cholesterin · Triglyceride

Die Bewertung richtet sich nach dem gesamten Herz-Kreislauf-Risiko. LDL-Ziele sind individuell; ein hohes HDL hebt ein erhöhtes Risiko nicht automatisch auf.

Nüchterninsulin und HOMA-IR stehen im erweiterten Check. Sie sind keine allgemein notwendige Routine zur Diabetes-Früherkennung und haben keine universell gültigen Grenzwerte.

01 / BASIS-CHECK

Organe & häufige Ursachen

Gezielt ergänzen, wenn Beschwerden, Risiken oder Befunde dafür sprechen. [3, 4]

Nierenfunktion

Kreatinin mit berechneter eGFR

Die eGFR schätzt die Filterleistung. Muskelmasse, Ernährung und Medikamente beeinflussen Kreatinin. Harnstoff und Harnsäure sind ergänzende Werte, keine vollständige Beurteilung der Nierenfunktion. Bei Nierenrisiken ist auch der Urin relevant.

Leber und Galle

ALT / GPT · AST / GOT · GGT · alkalische Phosphatase · Bilirubin

Nach Anamnese und Risiko auswählen. Auffälligkeiten müssen im Zusammenhang beurteilt werden; AST kann beispielsweise auch durch Muskelbelastung steigen.

Eisenstoffwechsel

Ferritin · bei Bedarf Transferrin und Transferrinsättigung

Sinnvoll etwa bei Blutarmut, Blutverlust oder Mangelverdacht. Ferritin kann bei Entzündung erhöht sein. Serum-Eisen allein eignet sich schlecht zur Beurteilung der Eisenspeicher.

Schilddrüse

TSH als erster Schritt · fT4 bei entsprechender Konstellation

Bei Beschwerden oder begründetem Verdacht. fT3 ist kein routinemäßiger Zusatz bei jeder Untersuchung; die Auswahl folgt dem TSH-Befund und der klinischen Frage.

Entzündung

CRP bei klinischem Verdacht auf Entzündung

hs-CRP misst dasselbe Protein empfindlicher und kann gezielt die Herz-Kreislauf-Risikobewertung ergänzen. Es ersetzt CRP nicht grundsätzlich. Beide Werte sind unspezifisch.

02 / ERWEITERTER PRÄVENTIONS-/LONGEVITY-CHECK

Mehr Tiefe, wenn sie hilft

Ergänzungen mit einer klaren Frage und einer möglichen Konsequenz. [2-5]

Herz-Kreislauf-Risiko

ApoB · Lipoprotein(a), kurz Lp(a) · gegebenenfalls hs-CRP

ApoB kann die Zahl atherogener Partikel genauer abbilden. Lp(a) sollte mindestens einmal im Erwachsenenleben erwogen werden; es ist weitgehend genetisch bestimmt. hs-CRP nicht während eines akuten Infekts zur Risikoeinordnung verwenden.

Niere und Elektrolyte

Cystatin C / kombinierte eGFR nach Bedarf · Urin-Albumin-Kreatinin-Quotient · Natrium · Kalium · Calcium

Cystatin C kann bei eingeschränkter Aussagekraft von Kreatinin helfen. Albumin im Urin ergänzt die Nierenbeurteilung, etwa bei Diabetes oder Bluthochdruck. Elektrolyte gezielt bei Erkrankungen oder passenden Medikamenten messen.

Vitamine und Mikronährstoffe

Vitamin B12 oder Holotranscobalamin · bei unklaren Befunden gegebenenfalls Methylmalonsäure · Folat · 25-OH-Vitamin D

Auswahl nach Ernährung, Symptomen, Resorptionsstörungen und Risiken. Kein pauschales Vitamin-Screening. Zink, Selen oder Magnesium nur bei konkreter Fragestellung; Vollblut ist nicht grundsätzlich das bessere Probenmaterial.

Insulin und ergänzende Fettanalysen

Nüchterninsulin / HOMA-IR · Omega-3-Index · Fettsäureprofil / EPA-AA-Verhältnis

HOMA-IR ist eine indirekte Schätzung aus Nüchtern glukose und Insulin, abhängig von Methode und Population. Fettsäuretests sind optionale Zusatzanalysen; ein Zusatznutzen als allgemeines Vorsorgeprogramm ist nicht gesichert.

03 / HORMONE NACH FRAGESTELLUNG

Symptome vor Laborpaket

Hormone schwanken. Zeitpunkt, Lebensphase und Medikamente gehören zur Interpretation.

Testosteron bei passender Symptomatik

Gesamt-Testosteron morgens · gegebenenfalls SHBG und berechnetes freies Testosteron · LH / FSH

Bei Verdacht auf Testosteronmangel: Beschwerden und Labor gemeinsam bewerten. Ein niedriger Wert wird üblicherweise an einem weiteren Morgen bestätigt. Akute Krankheit kann den Wert vorübergehend senken. [6]

Zyklus, Kinderwunsch und Lebensphase

Östradiol · Progesteron · LH / FSH nach konkreter Fragestellung

Zyklustag und hormonelle Verhütung dokumentieren. Progesteron zur Ovulationsbeurteilung passend zur erwarteten nächsten Blutung bestimmen, nicht pauschal an einem festen Kalendertag. In typischer Menopause ab 45 ist die Diagnose meist klinisch. [7]

Weitere endokrinologische Fragen

Prolaktin · DHEA-S · Cortisol nur gezielt

DHEA-S ist häufig die sinnvollere Laborform als DHEA. Cortisol braucht eine zur Verdachtsdiagnose passende Methode und Uhrzeit; ein zufälliger Einzelwert ist kein allgemeiner Stress- oder Energie-Test.

Hormone sind kein universeller Longevity-Score. Eine Hormontherapie oder DHEA-Einnahme gehört in ärztliche Hände und sollte nicht allein aus einem isolierten Laborwert abgeleitet werden.

04 / SPEZIALDIAGNOSTIK

Spezialwerte bewusst wählen

Aus der ursprünglichen Checkliste übernommen und hinsichtlich ihres Vorsorgenutzens eingeordnet.

Zytokine

IL-6 · TNF-alpha · IL-1 beta

Für spezielle klinische oder wissenschaftliche Fragestellungen. Nicht als allgemeines Screening auf „stille Entzündungen“ einplanen. Werte sind methodenabhängig und liefern häufig keine klare Behandlungskonsequenz.

Zellenergie und oxidativer Stress

ATP-Tests · bioenergetischer Gesundheitsindex · Lipidperoxidation · oxidiertes LDL

Kein etablierter Routine-Check für biologisches Alter oder Lebenserwartung. Klinischer Zusatznutzen, Standardisierung und Handlungsgrenzen sind für allgemeine Vorsorge nicht ausreichend gesichert.

Breite Nährstoffprofile

Vitamin A, E, K und einzelne B-Vitamine · Coenzym Q10 · Kupfer · Molybdän · Bor · Jod · Phosphat

Nur bei passender medizinischer Fragestellung. Coenzym Q10 ist kein Vitamin. Jodversorgung wird nicht zuverlässig durch einen beliebigen einzelnen Blutwert abgebildet; Methode und Aussagekraft müssen zur Frage passen.

Vor dem Auftrag klären:

1. Welche konkrete Frage soll der Test beantworten?
2. Ist die Methode für diese Frage ausreichend validiert?
3. Was ändert sich bei einem auffälligen Ergebnis?
4. Welche Kosten, Fehlalarme und Folgetests sind zu erwarten?

05 / MÄNNERGESUNDHEIT UND PSA

Eine persönliche Entscheidung

PSA-Früherkennung nach ergebnisoffener Beratung. [8]

Das prostataspezifische Antigen (PSA) ist ein Blutmarker der Prostata. Ein erhöhter Wert bedeutet nicht automatisch Krebs; ein unauffälliger Wert schließt ihn nicht sicher aus.

Möglicher Nutzen

Ein behandlungsbedürftiger Prostatakrebs kann früher erkannt werden.

Ob Früherkennung sinnvoll ist, hängt unter anderem von Alter, erwarteter Lebenszeit, familiärer Belastung, genetischen Risiken und persönlichen Präferenzen ab.

Mögliche Nachteile

Fehlalarme · weitere Untersuchungen · Überdiagnosen · Überbehandlung

Es können Tumoren entdeckt werden, die zu Lebzeiten keine Beschwerden verursacht hätten. Folgeuntersuchungen und Therapien können körperlich und psychisch belasten.

Vor der Blutentnahme

Beschwerden, Infekte, Eingriffe und Medikamente angeben.

Entzündungen oder eine gutartige Vergrößerung können PSA erhöhen. Finasterid und Dutasterid beeinflussen PSA. Die Praxis gibt Hinweise zur Vorbereitung; unter anderem können Ejakulation und mechanische Belastung die Messung beeinflussen.

Ein auffälliger PSA-Wert führt nicht automatisch zu einer Biopsie. Zunächst werden Störfaktoren, Verlauf und individuelles Risiko geprüft; weitere Schritte einschließlich MRT werden urologisch entschieden. Kontrollen richten sich nach Ausgangswert und Risiko.

GUT VORBEREITET ZUM TERMIN

Von der Liste zum Plan

Ein guter Befund verbindet Labor, Beschwerden und deine Vorgeschichte.

Vorbereitung

Beschwerden, Erkrankungen, familiäre Risiken, Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel notieren.

Vorbefunde mitbringen. Auch Biotin angeben, da es bestimmte Labortests verfälschen kann. Medikamente nicht selbstständig absetzen.

Blutentnahme

Nüchternheit nur nach Vorgabe des Labors oder der Praxis; für Nüchternglukose und -insulin meist 8-12 Stunden ohne Kalorien.

Wasser ist in der Regel erlaubt. Ungewöhnlich intensive Belastung, akute Infekte, Alkohol und Entnahmezeit können einzelne Werte beeinflussen.

Befundbesprechung

Referenzbereich, Verlauf und persönliches Risiko gemeinsam betrachten.

Ein Wert außerhalb des Referenzbereichs ist nicht automatisch eine Krankheit. Ein Wert innerhalb des Bereichs garantiert keine Gesundheit. Es gibt keine universellen „optimalen Longevity-Werte“.

Nächster Schritt

Nur Untersuchungen beauftragen, deren Ergebnis eine sinnvolle Entscheidung unterstützt.

Kontrollabstände und weitere Diagnostik individuell festlegen. Nahrungsergänzung oder Therapie nicht allein anhand dieser Broschüre beginnen.

Meine Frage für den Termin: _____

Vereinbarte Untersuchungen: _____

Befundbesprechung / nächster Termin: _____

MEDIZINISCHE EINORDNUNG & QUELLEN

Informiert entscheiden

Orientierung für Erwachsene · redaktioneller Stand: 1. Oktober 2026

Medizinischer Hinweis

Diese Broschüre dient der allgemeinen Information und der Vorbereitung eines ärztlichen Gesprächs. Sie ersetzt keine Anamnese, Untersuchung, Diagnose oder individuelle Therapieempfehlung. Die Auswahl, Interpretation und Wiederholung von Laboruntersuchungen erfolgen durch qualifizierte medizinische Fachpersonen. Für Schwangerschaft, Kinder und besondere Erkrankungen gelten eigene Anforderungen. Kostenübernahme und medizinische Notwendigkeit sind vorab zu klären. Bei akuten oder ausgeprägten Beschwerden ist zeitnah medizinische Hilfe erforderlich.

Was diese Übersicht leisten kann

Sie ordnet die Werte der ursprünglichen achtseitigen Eternal-Wellness-Checkliste neu. Sie ist keine verbindliche Leitlinie und verspricht keine Verlängerung des Lebens. Der Begriff Longevity beschreibt hier Prävention und langfristige Gesundheit. Nicht jede aufgeführte Analyse ist durch eine Screening-Empfehlung gedeckt.

Ausgewählte Fachquellen

- [1] KBV: Check-up; Umfang der Gesundheitsuntersuchung.
- [2] ESC/EAS: Dyslipidaemias, Focused Update 2025.
- [3] NICE NG203: Chronic kidney disease.
- [4] NICE NG145: Thyroid disease, assessment and management.
- [5] NICE NG239: Vitamin B12 deficiency in over 16s.
- [6] Endocrine Society: Testosterone Therapy in Men With Hypogonadism.
- [7] NICE NG23: Menopause, identification and management.
- [8] Leitlinienprogramm Onkologie: S3-Leitlinie Prostatakarzinom, Version 8.1 (2025).

Quellen online abrufbar über die verlinkten Titel. Gestalterische Referenz: die bereitgestellte Eternal-Wellness-Broschüre; Logo und Naturmotiv daraus übernommen.

ANHANG / PERSÖNLICHE WUNSCHLISTE

Basis-Check

Zum Ankreuzen und Eintragen - am Bildschirm oder ausgedruckt.

Markiere, welche Werte du im Arztgespräch besprechen möchtest. Die Auswahl ist keine Laborverordnung; die medizinische Notwendigkeit wird gemeinsam geklärt.

Name:

Datum:

Blutbild

☐ Kleines Blutbild

☐ Differentialblutbild

Zucker und Blutfette

☐ Nüchternplasmaglukose

☐ HbA1c

☐ Gesamtcholesterin

☐ LDL-Cholesterin

☐ HDL-Cholesterin

☐ Triglyceride

Niere, Leber und Galle

☐ Kreatinin mit eGFR

☐ Harnstoff

☐ Harnsäure

☐ ALT / GPT

☐ AST / GOT

☐ GGT

☐ Alkalische Phosphatase

☐ Bilirubin

Eisen, Schilddrüse und Entzündung

☐ Ferritin

☐ Transferrin

☐ Transferrinsättigung

☐ Serum-Eisen (ergänzend)

☐ TSH

☐ fT4

☐ fT3

☐ CRP

Notizen zu meiner Auswahl

ANHANG / PERSÖNLICHE WUNSCHLISTE

Erweiterter Check und Hormone

Zum Ankreuzen und Eintragen - am Bildschirm oder ausgedruckt.

Markiere, welche Werte du im Arztgespräch besprechen möchtest. Die Auswahl ist keine Laborverordnung; die medizinische Notwendigkeit wird gemeinsam geklärt.

Name:

Datum:

Erweiterte Prävention

- | | |
|--|--|
| ☐ ApoB | ☐ Lipoprotein(a) |
| ☐ hs-CRP | ☐ Cystatin C / kombinierte eGFR |
| ☐ Urin-Albumin-Kreatinin-Quotient | ☐ Natrium |
| ☐ Kalium | ☐ Calcium |
| ☐ Magnesium | ☐ Zink |
| ☐ Selen | ☐ Vitamin B12 |
| ☐ Holotranscobalamin | ☐ Methylmalonsäure |
| ☐ Folat | ☐ 25-OH-Vitamin D |
| ☐ Nüchterninsulin / HOMA-IR | ☐ Omega-3-Index |
| ☐ Fettsäureprofil / EPA-AA-Verhältnis | |

Hormone nach Fragestellung

- | | |
|---|--|
| ☐ Gesamt-Testosteron | ☐ SHBG / berechnetes freies Testosteron |
| ☐ LH / FSH | ☐ Östradiol |
| ☐ Progesteron | ☐ Prolaktin |
| ☐ DHEA-S | ☐ Cortisol |

Notizen zu meiner Auswahl

ANHANG / PERSÖNLICHE WUNSCHLISTE

Spezialdiagnostik und eigene Wünsche

Zum Ankreuzen und Eintragen - am Bildschirm oder ausgedruckt.

Markiere, welche Werte du im Arztgespräch besprechen möchtest. Die Auswahl ist keine Laborverordnung; die medizinische Notwendigkeit wird gemeinsam geklärt.

Name:

Datum:

Spezialwerte - Nutzen vorab besprechen

- | | |
|--|--|
| ☐ IL-6 | ☐ TNF-alpha |
| ☐ IL-1 beta | ☐ ATP-Test |
| ☐ Bioenergetischer Gesundheitsindex | ☐ Lipidperoxidation |
| ☐ Oxidiertes LDL | ☐ Vitamin A |
| ☐ Vitamin E | ☐ Vitamin K |
| ☐ Einzelne B-Vitamine | ☐ Coenzym Q10 |
| ☐ Kupfer | ☐ Molybdän |
| ☐ Bor | ☐ Jod |
| ☐ Phosphat | |

Männergesundheit

- ☐ PSA nach Beratung

Weitere gewünschte Werte / Untersuchungen

Beschwerden, Ziele und Fragen für das Arztgespräch

Ärztlich vereinbarte Auswahl / nächster Schritt