



Blutwert	Referenz	Optimalbereich
----------	----------	----------------

Kleines Blutbild

Leukozyten	4,2–11,2 Zellen/nl	ca. 4,2-7 Zellen/nl
Erythrozyten	4,40–5,90 /pl	
Hämoglobin	13,5–17,8 g/dl	
Hämatokrit	36,4–50,4 V %	40 - 44 V %
MCV	84-102 fl	85 fl
MCH	27,6–33,5 pg	30 pg
MCHC	33,0–36,0 g/dl Ery.	
Thrombozyten	135,1–326,3 /nl	

Großes Blutbild

Neutrophile	43,5–73,5 %	
Neutrophile (absolut)	1,7–7,6 Zellen/nl	
Lymphozyten	15,2–43,3 %	
Lymphozyten (absolut)	1,0–3,2 Zellen/nl	
Monozyten (absolut)	0,3–1,1 Zellen/nl	
Eosinophile	0,8–8,1 %	
Eosinophile (absolut)	< 0,5 Zellen/nl	
Basophile	0,2–1,5 %	
Basophile (absolut)	< 0,1 Zellen/nl	



Blutwert	Referenz	Optimalbereich
----------	----------	----------------

Niere

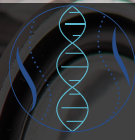
Kreatinin i. Serum	0,57–1,11 mg/dl.	< 0,8 mg/dl
GFR	> 90 ml/min/1,73m ²	
Cystatin C	0,50–0,96 mg/l	

Leber

Bilirubin gesamt	0,3–1,2 mg/dl	
GOT	13– 40 U/l	
GPT	9–40 U/l	
gamma-GT	< 73 U/l	

Entzündungen

Homocystein	<12 µmol/l	6-8 µmol/l
hsCRP	< 5 mg/l	< 1 mg/l
Harnsäure	< 7 mg/dl	< 5 mg/dl
BKS		
LDH	< 248 U/l	<100 U/l
CK-NAC	46–171 U/l	46–171 U/l
Lp-PLA2	< 560 U/l	möglichst niedrig
MDA-LDL	< 70 U/l	< 40 U/l
oxLDL	< 126 ng/ml	



Blutwert	Referenz	Optimalbereich
----------	----------	----------------

Bauchspeicheldrüse

Amylase	30–118 U/l	
Lipase	24,0–74,0 U/l	

Zuckerstoffwechsel

Blutzucker nüchtern	60–100 mg/dl	< 90 mg/dl
HbA1c	< 5,7 %	< 5,3 %
Insulin basal		

Fettstoffwechsel

Cholesterin	< 190 mg/dl	
LDL-Cholesterin	< 130 mg/dl	<100 mg/dl
HDL-Cholesterin	> 40 mg/dl	> 80 mg/dl
TG/HDL Index		< 1
Triglyceride	< 150 mg/dl	
Omega3 Index	> 8.0 %	> 11 %
Apolipoprotein B	56–162 mg/dl	ca. 30 mg/dl
Lipoprotein (a)	< 0,3 g/l	



Blutwert	Referenz	Optimalbereich
----------	----------	----------------

Schilddrüse

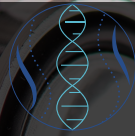
TSH	0,22–4,46 mIU/l	< 1,5 µIU/ml
ft4	0,9–1,6 ng/dl	> 1,4 ng/dl
ft3	2,3–3,8 pg/ml	> 3 pg/ml
rT3	sollte nicht >100-fache von ft3 sein	

Nährstoffe Schilddrüse

Gesamteiweiß	5,7–8,2 g/dl	>7 g/dl
Selen (Vollblut)	101–168 µ/l	140–200 µ/l
Ferritin (bei CRP <0,5)	22,0–322,0 ng/ml	100–200 ng/ml
Jod (im Urin)	100-199 µ/l	150-200 µ/l

Steroidhormone Männer/Frauen

DHEA-S	34,5–568,9 µg/dl	280 µg/dl
Cortisol (Morgenwert)	4,3–22,4 µg/dl	16–18 µg/dl
Progesteron	0,27–0,90 ng/ml	♂ <50 J. 0,8–1,3 ng/ml ♀ 1-1,6 ng/ml
Testosteron, frei	7,00–22,70 pg/ml	♂ 15–28 pg/ml ♀ 1-1,5 pg/ml



- Blutwerte sind immer individuell zu betrachten
- Im Idealfall fängt man in seinen 20er Jahren jährlich Blutwerte zu messen, damit man seine eigene Referenz ist
- Referenzbereiche können sich von Labor zu Labor bei manchen Werten unterscheiden, weil es sich um die Gauß'sche Normalverteilung der Leute, die Blut messen handelt
- Einige dieser Referenzen sind viel zu groß wie z.B für Ferritin und nur weil man dort reinfällt, bedeutet es nicht, dass man gesund ist
- Außerdem werden im normalen System nur absolute Basiswerte genommen, um zu schauen, ob schon eine Erkrankung vorliegt
- Präventiv muss man mehr Werte nehmen, diese beobachten, miteinander verknüpfen und frühzeitig negative Tendenzen erkennen
- Organwerte sollten sehr allgemein gesprochen (es ist individuell) möglichst niedrig, also am linken Rand der Referenz sein
- Das gleiche gilt für Entzündungsmarker wie CRP (Harnsäure sollte dennoch nicht viel zu niedrig sein)
- Werte wie Hormone müssen in einem bestimmten Bereich in der Referenz und in einem ausgewogenem Verhältnis zueinander sein
- Dies kann auch je nach Lebensphase und nach Individuum stark variieren
- Nährstoffe sollten eher Rechts in der Referenz sein, also möglichst hoch und teilweise sogar drüber (je nach Referenz des Labors)
- Jeder Stoffwechsel ist individuell, genau wie der Hauttyp und die Persönlichkeit, weswegen jeder einen etwas anderen Bedarf an Nährstoffspiegeln und Hormonspiegeln hat
- Die positive Beeinflussung von Blutwerten ist ein stetiger Prozess, der Kontrollen und Adjustierung in der Nährstoffaufnahme erfordert
- Durch die Werte hast du eine ungefähre Ahnung, wo was sein sollte