



ETERNAL WELLNESS

— LONGEVITY COACH —

# Die wichtigsten Blutwerte für deine Gesundheit

Mehr Energie, Balance und Wohlbefinden  
durch gezieltes Verständnis deiner Werte

Kostenlose Übersicht

Eternal Wellness

# Blutwerte-Checkliste für mehr Energie & Gesundheit

*Hier erfährst Du die wichtigsten Laborwerte für deinen Körper  
– verständlich erklärt*

Viele Menschen verlassen sich auf das „große Blutbild“ – und denken, damit sei alles abgedeckt.

## Kurze Einführung

Die meisten Menschen lassen regelmäßig Blutwerte bestimmen – verstehen aber nicht, was sie wirklich bedeuten.

Diese Übersicht hilft dir, die wichtigsten Werte einzuordnen und deinen Körper besser zu verstehen.



## ☞ Die Realität:

Es zeigt nur einen kleinen Teil deiner Gesundheit.

Wichtige Bereiche wie:

- Nährstoffstatus
- Entzündungen
- Hormonbalance
- Stoffwechsel

bleiben oft unentdeckt.

☞ Diese Übersicht zeigt dir, **welche Werte wirklich wichtig sind**, wenn du mehr Energie, Balance und langfristige Gesundheit willst.

---

## ◇ 1. Basis: Blutbild

### Kleines Blutbild

- Erythrozyten (rote Blutkörperchen)
- Hämoglobin (Hb)
- Hämatokrit
- MCV, MCH, MCHC
- Leukozyten
- Thrombozyten

### Differentialblutbild

- Neutrophile
- Eosinophile
- Basophile
- Lymphozyten
- Monozyten

👉 Wichtig für: Sauerstoffversorgung & Immunsystem

---

## ◇ 2. Zuckerstoffwechsel

- HbA1c (Langzeit-Blutzucker)
- Insulin
- HOMA-Index

👉 Wichtig für:

- Energielevel
  - Heißhunger
  - Stoffwechsel
- 

## ◇ 3. Nierenwerte

- Kreatinin
- Harnstoff
- Harnsäure

👉 Wichtig für:

- Entgiftung
  - Stoffwechselbalance
-

## ◇ 4. Mikronährstoffe

### Serum (im Blut messbar)

- Natrium
- Calcium
- Kupfer
- Molybdän

### Vollblut (wichtiger!)

- Magnesium
- Zink
- Selen
- Kalium
- Bor
- Jod
- Phosphor

### 👉 Wichtig für:

- **Energie**
  - **Immunsystem**
  - **Zellgesundheit**
- 

## ◇ 5. Vitamine

- Vitamin D
- Vitamin A
- Vitamin E
- Vitamin K
- Vitamin B-Komplex (B1–B12)

- Holotranscobalamin (aktives B12)
- Coenzym Q10

👉 **Wichtig für:**

- **Energieproduktion**
  - **Nerven**
  - **Zellschutz**
- 

## ◇ **6. Entzündungen (sehr wichtig!)**

- CRP
- IL-6
- TNF-alpha
- IL-1β

👉 **Wichtiger Hinweis:**

Stille Entzündungen sind oft der Grund für

👉 Müdigkeit, Krankheiten & Alterung

---

## ◇ **7. Hormone**

- DHEA
- Östradiol
- Progesteron
- Testosteron

👉 **Wichtig für:**

- **Energie**
  - **Schlaf**
  - **Stimmung**
  - **Leistungsfähigkeit**
- 

## ◇ **8. Herz & Fette**

- Cholesterin (HDL / LDL)
- ApoB
- Fettsäureprofil
- Omega-3-Index
- EPA/AA-Ratio
- 

👉 **Wichtig für:**

- **Herzgesundheit**
  - **Entzündungslevel**
- 

## ◇ **9. Zellenergie & Alterung**

- ATP (Energieproduktion)
- Bioenergetischer Gesundheitsindex

👉 **Wichtig für:**

- **Vitalität**
- **biologische Alterung**

---

## ◇ 10. Oxidativer Stress

- Lipidperoxidation
- oxidiertes LDL

👉 Wichtig für:

- Zellschutz
  - Anti-Aging
- 

## ◇ Optional (Männer)

- PSA (Prostatawert)

---

### WICHTIGER HINWEIS

👉 Nicht jeder Wert ist immer notwendig.

👉 Aber je besser du deinen Körper kennst, desto gezielter kannst du ihn unterstützen.

