



BLUTWERTE VERSTEHEN



Welche Werte wirklich wichtig sind – und warum 'im Normbereich' nicht automatisch optimal bedeutet



🌟 Erschöpfung ist kein Schicksal - sie hat fast immer messbare Ursachen.

Dieser Leitfaden zeigt dir, welche Blutwerte am aussagekräftigsten sind, in welcher Reihenfolge du vorgehen solltest – und was du beim Arzt bekommst und was nicht.



Warum Erschöpfung so oft übersehen wird

Viele Frauen hören vom Arzt: 'Ihre Werte sind alle normal.' Und fühlen sich trotzdem erschöpft, antriebslos, permanent müde. Das Problem: Der Standard-Bluttest beim Hausarzt deckt nur einen Bruchteil der relevanten Werte ab – und die Referenzbereiche sind oft zu weit gefasst.



Wichtiger Hinweis: 'Normal' im Labor bedeutet: innerhalb des Bereichs von 95% der Bevölkerung. Das ist nicht dasselbe wie optimal. Ein Ferritin-Wert von 15 µg/l gilt als 'normal' – führt aber bei vielen Frauen zu deutlicher Erschöpfung. Ziel ist nicht der untere Normalbereich, sondern der optimale Bereich.



Alle relevanten Werte im Überblick

Geordnet nach Priorität – von unverzichtbar bis vertiefend:

Stufe	Blutwert	Was er zeigt	Wo	Kosten ca.
1 🌿	Ferritin	Eisenspeicher – häufigste Ursache für Erschöpfung bei Frauen	Arzt / Kasse	kostenlos*
1 🌿	Hämoglobin + Blutbild	Sauerstofftransport, Blutarmut, Entzündungszeichen	Arzt / Kasse	kostenlos*
1 🌿	TSH	Schilddrüsenfunktion – Screening-Wert	Arzt / Kasse	kostenlos*
1 🌿	Vitamin D (25-OH)	Häufigster Mangel in Mitteleuropa – Energie, Immunsystem, Stimmung	Arzt / IGeL	15–30 €
1 🌿	CRP (hochsensitiv)	Stille Entzündung – oft übersehene Ursache für chronische Müdigkeit	Arzt / Kasse	kostenlos*
2 ❤️	ft3 + ft4	Aktive Schilddrüsenhormone – TSH allein reicht oft nicht	Arzt / IGeL	20–50 €
2 ❤️	Holo-Transcobalamin	Aktives Vitamin B12 – viel aussagekräftiger als Gesamt-B12	Labor / IGeL	20–40 €

2 	Folsäure	Zellregeneration, Nervensystem, Stimmung – oft mangelhaft	Arzt / IGeL	15–30 €
2 	Nüchternblutzucker + HbA1c	Blutzuckerregulation – Schwankungen sind häufige Energieräuber	Arzt / Kasse	kostenlos*
2 	Transferrinsättigung	Eisentransport – ergänzt Ferritin für vollständiges Bild	Arzt / IGeL	15–25 €
3 	Homocystein	Methylierungsstörung, B12/Folat-Mangel, Entzündungsmarker	Labor / IGeL	25–45 €
3 	Magnesium (Vollblut!)	Serum-Mg ist wenig aussagekräftig – nur Vollblut zeigt echten Status	Labor / IGeL	20–40 €
3 	Selen (Vollblut)	Schilddrüse, Antioxidans, Immunsystem – oft zu niedrig	Labor / IGeL	25–45 €
3 	Zink (Vollblut)	Neurotransmitter, Immunsystem, Darm – Mangel sehr häufig	Labor / IGeL	25–45 €
3 	Omega-3-Index	EPA+DHA im Vollblut – Zinzino BalanceTest misst zusätzlich 11 Fettsäuren (zu Hause)	Labor / Zinzino	30–79 €
4 	Cortisol (morgens)	Chronischer Stress, Nebennierenererschöpfung – bei langem Burnout sinnvoll	Arzt / IGeL	20–40 €
4 	Östrogen / Progesteron	Zyklusbedingte Erschöpfung, Perimenopause, Hormondysbalance	Arzt / IGeL	30–60 €

*** Kassenleistung:** Ob der Arzt einen Wert auf Kassenkosten abnimmt, hängt vom klinischen Verdacht und dem Ermessen des Arztes ab. Bei Erschöpfungssymptomen lohnt es sich, aktiv danach zu fragen. Als IGeL-Leistung (Selbstzahler) ist fast alles möglich.

Die wichtigsten Werte im Detail

Stufe 1 – Diese Werte zuerst (oft auf Kassenkosten)

Ferritin

Der wichtigste Eisenwert – nicht das Serum-Eisen, sondern der Speicher. Viele Frauen mit Werten unter 30–50 µg/l berichten von Erschöpfung, Haarausfall und Konzentrationsproblemen – obwohl der Arzt sagt: alles normal.

→ *Optimaler Zielbereich: 70–150 µg/l (nicht nur 'nicht mangelhaft')*

TSH – Schilddrüse

Erstes Screening für die Schilddrüse. Ein erhöhter TSH kann auf eine Unterfunktion hinweisen – selbst wenn er noch 'im Normalbereich' liegt.

→ *Wert über 2,5 mIU/l bei Erschöpfungssymptomen: fT3 + fT4 ergänzen lassen*

Vitamin D (25-OH)

Unter 30 ng/ml gilt als Mangel, unter 20 ng/ml als ausgeprägter Mangel. Optimaler Bereich für Energie und Immunsystem: 40–80 ng/ml.

→ *Auch im Sommer häufig zu niedrig – besonders in Bayern*

CRP hochsensitiv

Zeigt stille, chronische Entzündung – ein häufig übersehener Erschöpfungsauslöser. Sollte unter 1 mg/l liegen.

→ *Wert über 1 mg/l: Entzündungsursache suchen (Ernährung, Darm, Stresslevel)*

Stufe 2 – Erweitert – wenn Stufe 1 unauffällig ist

fT3 + fT4

TSH allein zeigt nur, was die Hirnanhangdrüse 'fordert' – nicht, was die Schilddrüse tatsächlich produziert. fT3 ist das aktive Schilddrüsenhormon. Viele Frauen mit niedrigem fT3 fühlen sich erschöpft, frieren leicht und haben Gewichtsprobleme.

→ *Niedrig-normales fT3 trotz normalem TSH: funktionelle Unterfunktion möglich*

Holo-Transcobalamin (aktives B12)

Gesamt-B12 im Blut ist oft trügerisch – es zeigt auch inaktives B12. Holo-TC misst nur das B12, das tatsächlich in die Zellen aufgenommen werden kann. Besonders wichtig bei veganer Ernährung oder Magenproblemen.

→ *Zielbereich: über 50 pmol/l – unter 35 pmol/l gilt als Mangel*

HbA1c + Nüchternblutzucker

Zeigt den Blutzuckerdurchschnitt der letzten 3 Monate. Schwankender Blutzucker ist ein massiver, oft unterschätzter Energieräuber.

→ *HbA1c-Zielbereich: unter 5,5% – darüber: Ernährung und Insulinsensitivität prüfen*

Homocystein

Erhöhtes Homocystein zeigt Störungen im B12/Folat-Stoffwechsel (Methylierung). Relevant für Nervensystem, Herz-Kreislauf und psychische Gesundheit.

→ *Zielbereich: unter 10 µmol/l – erhöht: B12, Folat, B6 optimieren*

✨ Stufe 3 – Vertiefend – Mikronährstoffe und Fettsäuren

⚡ Magnesium im Vollblut

Serum-Magnesium ist weitgehend nutzlos – der Körper hält den Serumspiegel konstant, auch wenn die Zellen längst leer sind. Nur der Vollblut-Magnesiumwert zeigt den echten Versorgungsstatus.

→ Zielbereich Vollblut: 1,5–2,0 mmol/l

🌿 Selen (Vollblut)

Selen ist essenziell für die Schilddrüse (T4 → T3-Umwandlung), das Immunsystem und als Antioxidans. In Deutschland und Österreich ist der Selenstatus strukturell häufig zu niedrig.

→ Zielbereich: 120–150 µg/l – unter 80 µg/l: Supplementierung sinnvoll

💧 Omega-3-Index

Misst EPA+DHA im Vollblut. Zielbereich: 8–11%. Der Zinzino BalanceTest zeigt zusätzlich das Omega-6:3-Verhältnis und 9 weitere Fettsäuren – bequem zuhause.

→ Unter 4%: deutlich erhöhtes Entzündungsrisiko – Supplementierung und Messen dringend empfohlen

🌿 Mein Grundsatz:

Kein Rätselraten mehr – sondern messbare Werte als Ausgangslage.

Hast du Fragen zu deinen Blutwerten oder möchtest du wissen, wo du anfangen solltest? Ich begleite dich gerne. 🌸