

DIE WICHTIGSTEN BLUTWERTE FÜR DEINE MENTALE GESUNDHEIT

**Viele Menschen tragen Symptome mit sich herum -
Erschöpfung, Stimmungsschwankungen, Schlafprobleme,
Hautveränderungen, Gewichtsstagnation - und haben
gleichzeitig „unauffällige“ Blutwerte.**

**Doch:
Unauffällig heißt nicht automatisch optimal.
Und genau da liegt der Unterschied.**

**In dieser Übersicht findest du die funktionellen
Optimalwerte - also Wertebereiche, in denen dein Körper
nicht nur „überlebt“, sondern stabil funktioniert,
regeneriert und aufblüht.**

DIE WICHTIGSTEN BLUTWERTE FÜR DEINE MENTALE GESUNDHEIT

Bei Beschwerden wie ...

- ... Antriebslosigkeit
- ... Müdigkeit
- ... Konzentrationsproblemen
- ... Schlafstörungen
- ... Stimmungsschwankungen
- ... Stressempfindlichkeit
- ... Innerer Unruhe und Ängstlichkeit
- ... Schneller (emotionaler) Ermüdbarkeit
- ... depressiver Verstimmung
- ... etc.

sollten - neben den Standardwerten - folgende Parameter überprüft werden:

- Schilddrüse:**
 - TSH: 0,3 – 1,5 µIU/ml)
 - fT3: 3,2 – 4,2 pg/ml)
 - fT4: 1,4 – 1,8 ng/dl)
 - Antikörper der Schilddrüse
 - TPO-AK: < 34 IU/ml (optimal: nicht nachweisbar)
 - TG-AK: < 115 IU/ml (optimal: nicht nachweisbar)
 - TRAK: < 1 IU/l (optimal: nicht nachweisbar)
- Immunsystem und Entzündungsmanagement**
 - Ferritin (Frau): 100 – 150 ng/ml (bei CRP <0,5))
 - Transferrin: 200 – 320 mg/dl
 - Eisen (Serum): 90 – 150 µg/dl
 - CRP / hsCRP (< 5,00 mg/l bzw. <0,5 mg/l)

DIE WICHTIGSTEN BLUTWERTE FÜR DEINE MENTALE GESUNDHEIT

Sexualhormone (19.-21. Zyklustag, bei Zykluslänge von 28-32 Tagen)

- Estradiol (E2): 100 - 200 pg/ml
- Progesteron: 10 - 16 ng/ml
- Estrogen -Progesteron-Verhältnis (>80 x Estradiol)
- LH: 1,0 - 10 mIU/ml
- FSH: 1,5 - 10 mIU/ml
- Testosteron (frei, nicht gesamt): 0,5 - 3,5 pg/ml
- SHBG: >100 nmol/l

Stressbelastung

- Cortisoltagesprofil*
 - Cortisol (morgens): 16 - 25 µg/dl (08:00 Uhr)
 - Cortisol (mittags): 5 - 10 µg/dl (12:00-13:00 Uhr)
 - Cortisol (abends): < 5 µg/dl (20:00-22:00 Uhr)
- DHEAS: 150 - 300 µg/dl (je nach Alter)

Nährstoffe und Vitamine

- Magnesium**: 1,38 - 1,5 mmol/l
- Zink**: 7,0 - 8,5 mg/l
- Selen**: 120 - 150 µg/l
- Vitamin B12 (Holo-TC bevorzugt): > 100 pmol/l (Holo-TC)
- Vitamin B9 (Folsäure): 10 - 20 ng/ml
- Vitamin B6 (PLP): > 10 µg/l
- Vitamin B3 (Niacin): ca. 4 - 5 µg/ml
- Q10: 1,2 - 1,8 µg/ml
- Vitamin D (25-OH): 50 - 80 ng/ml
- Vitamin D (1,25-OH): 30-80 pg/ml
- Omega 3 Index: 9-11%

*als Speicheltest ist er aussagekräftiger

**im Vollblut, nicht Serum

DIE WICHTIGSTEN BLUTWERTE FÜR DEINE MENTALE GESUNDHEIT

Zuckerstoffwechsel

- Nüchtern-Glukose: 75 - 90 mg/dl
- HbA1c: 5,0 - 5,4 %
- Insulin nüchtern: 2 - 5 μ IU/ml
- HOMA-Index: < 1,5

Fettstoffwechsel

- Gesamtcholesterin: 180 - 220 mg/dl
- LDL-Cholesterin: < 100 mg/dl (je nach Risiko)
- HDL-Cholesterin: 60 - 80 mg/dl
- Triglyzeride: < 100 mg/dl
- Lipoprotein(a): < 30 mg/dl
- Apolipoprotein B: < 90 mg/dl

Warum reicht ein „normales“ Blutbild oft nicht?

- Weil klassische Referenzwerte rein statistisch sind - sie spiegeln nur die Durchschnittsbevölkerung wider.
- Weil du funktionelle Mängel oft lange vor einer Diagnose im Blut siehst - wenn du weißt, wo du hinschauen musst.
- Weil dein Körper dir Symptome sendet, bevor er krank wird.

DIE WICHTIGSTEN BLUTWERTE FÜR DEINE MENTALE GESUNDHEIT

Ich bin Vanessa – Psychologin (M.Sc.), systemische Beraterin & körperorientierter Health Coach.

Ich kombiniere Psychologie, Hormon- & Nährstoffwissen und funktionelle Labordiagnostik, um dich wirklich ganzheitlich zu begleiten.

Ich helfe Frauen, die sich trotz normaler Blutwerte nicht gesund fühlen, ihre Symptome zu verstehen, den Körper ganzheitlich zu regulieren – und mentale, hormonelle und körperliche Energie zurückzugewinnen.

Du bekommst bei mir:

- tiefenwirksame psychologische Prozesse
- körpernahes Emotions- und Nervensystem-Coaching
- Laborauswertung mit Kontext & Klartext
- Tools, Routinen & Empfehlungen, die wirklich im Alltag funktionieren

Melde dich, wenn du...

... deine Symptome endlich nicht mehr ignorieren, sondern verstehen willst.

... genug hast von „alles ist in Ordnung“ – obwohl du es anders fühlst.

... neugierig bist auf eine Begleitung, die nicht entweder-oder, sondern verbindet: Kopf & Körper, Wissenschaft & Gefühl.

Schreib mir auf Instagram oder über meine Website, wenn du mehr über meine Arbeit erfahren willst.

Ich freue mich auf dich!

CHECKLISTE BLUTABNAHME

Was du vor der Blutabnahme beachten solltest:

- Blutabnahme nüchtern**
(Kein Essen & nur Wasser morgens davor trinken)

- Kein Sport vor der Abnahme**
(Auch kein schweres Krafttraining am Vorabend)

- Keine Supplemente am Morgen der Abnahme**

- Keine Hormone vor der Blutabnahme nehmen**
(Es sei denn mit Therapeuten/Arzt besprochen)

- Abnahme bis spätestens 9:30 Uhr!!**

- Wissen, welche Werte aus welchen Blutbestandteilen gemessen werden**
 - Manche Vitamine & Mikronährstoffe im Vollblut und nicht im Serum → wir wollen ja sehen, was IN der Zelle ist, nicht nur, was “um sie herumschwimmt”.

- Sexualhormone als Frau:**
 - 19.-21. Zyklustag bei Progesteron, Estradiol, freies Testosteron (bei einer Zykluslänge von 28-32 Tagen)
 - 5.-6. Zyklustag bei LH, FSH