

Was ich ansprechen will

Das folgenreichste Blatt. Was bestimmt wird, entscheidet sich beim Ausstellen des Laborzettels – danach lässt sich für diesen Durchgang nichts mehr ändern.

GEPLANTE ABNAHME AM

PRAXIS / AMBULANZ

LETZTE ABNAHME AM

OFFEN AUS DEM LETZTEN DURCHGANG von Blatt 6 – beim ersten Mal bleibt es leer

HAUPTANLIEGEN FÜR DIESEN TERMIN ein Satz – warum du hingehst

BEKANNTE DIAGNOSEN UND VORGESCHICHTE auch in der Familie

DIE 21 WERTE IM ÜBERBLICK ● steht bei einem Standardcheck meist nicht automatisch dabei

Nüchtern glukose	● Homocystein	Freies T3 (fT3)
● Nüchtern insulin	● Omega-3-Index	GGT
HbA1c	Gesamt-Testosteron	Kreatinin/eGFR
● ApoB	● Freies Testosteron	Ferritin
● Lipoprotein(a)	● SHBG	25-OH-Vitamin-D
Triglyceride	TSH	● Aktives B12 (Holo-TC)
● hs-CRP	Freies T4 (fT4)	PSA

WAS ICH DIESMAL ANSPRECHEN MÖCHTE höchstens drei – mit Grund, nicht als Wunschliste

WERT	MEIN GRUND

MEINE DREI FRAGEN FÜR DIESES GESPRÄCH es geht darum, was gemessen wird

- 1
- 2
- 3

SAG ES FRÜH GENUG

Der Laborzettel wird oft schon beim Anmelden oder beim Ausstellen der Überweisung ausgefüllt. Wer es anspricht, während die Nadel liegt, ist zu spät. Und wer zusätzliche Werte bekommt, ohne die Bedingungen darauf abzustimmen, hat zwar Zahlen – aber keine, die den Verlauf tragen. Blatt 2 gehört deshalb dazu.

Vor der Abnahme

Sechs Umstände, die den Wert verändern, bevor er gemessen wird.

Ein Laborwert ist eine Momentaufnahme unter bestimmten Bedingungen. Ändern sich die Bedingungen, ändert sich der Wert – ohne dass sich an dir etwas geändert hätte. Wer den Verlauf lesen will, misst deshalb möglichst immer gleich.

01 Tageszeit

Testosteron ist morgens am höchsten und fällt über den Tag deutlich ab. Auch Cortisol und TSH folgen einem Tagesrhythmus. Leg den Termin auf den frühen Vormittag – und beim nächsten Mal wieder.

02 Sport in den letzten Tagen

Eine harte Einheit verändert mehrere Werte bis zu zwei Tage lang, am deutlichsten die Muskelenzyme. Plane die 48 Stunden vor der Abnahme ruhig.

03 Alkohol

Wirkt länger nach, als die meisten annehmen – unter anderem auf Leberwerte und Triglyceride. Zwei alkoholfreie Tage vorher machen den Verlauf sauberer.

04 Akuter Infekt

Eine Erkältung verschiebt eine ganze Reihe von Werten in beide Richtungen. Bei fieberhaftem Infekt lieber verschieben, sonst misst du die Erkältung.

05 Dasselbe Labor

Verschiedene Labore messen mit verschiedenen Verfahren und geben verschiedene Referenzbereiche an. Für einen Verlauf ist Kontinuität mehr wert als ein neuer Anbieter.

06 Nüchtern oder nicht

Dass Glukose, Insulin und Triglyceride auf die letzte Mahlzeit reagieren, ist bekannt. Weniger bekannt ist, worauf es für den Verlauf ankommt: nicht nüchtern zu sein, sondern es jedes Mal gleich zu halten. Frag in der Praxis, was gewünscht ist.

DIE EINE REGEL DAHINTER

Ändere nie zwei Dinge gleichzeitig. Wenn du beim nächsten Mal zu einer anderen Uhrzeit und in einem anderen Labor misst, weißt du nicht mehr, woher die Veränderung kommt.

PLANEN UND NOTIEREN SIND ZWEI VERSCHIEDENE ZEITRÄUME

Geplant wird eng: 48 Stunden ohne hartes Training, zwei Tage ohne Alkohol. Notiert wird weiter: Blatt 3 fragt nach den letzten drei Tagen, weil ein Effekt auch dann noch im Wert stehen kann, wenn du ihn selbst längst vergessen hast.

Am Tag der Abnahme

Fünf Minuten direkt nach der Blutentnahme – nicht später.

Uhrzeit, Nüchternstatus und Training lassen sich Wochen später nicht mehr zuverlässig rekonstruieren. Genau diese Angaben entscheiden aber darüber, ob der Befund später lesbar ist.

DATUM DER BLUTENTNAHME**UHRZEIT DER BLUTENTNAHME****LABOR UND ORT**

NÜCHTERNSTATUS (JA/NEIN), LETZTE MAHLZEIT

MEDIKAMENTE MIT BEGINN UND DOSIS

PRÄPARATE UND NAHRUNGSERGÄNZUNGEN mit Beginn, Dauer und letzter Einnahme

TRAINING IN DEN LETZTEN DREI TAGEN Art und Umfang

ALKOHOL IN DEN LETZTEN DREI TAGEN

INFEKT IN DEN LETZTEN VIER WOCHEN

SCHLAF DER NACHT DAVOR

GEWICHTSENTWICKLUNG DER LETZTEN ZWÖLF MONATE

DREI PRÄPARATE, DIE REGELMÄSSIG VERGESSEN WERDEN

Kreatin gilt als Trainingsprodukt und wird selten von sich aus erwähnt. Biotin kann einzelne Immunoassays technisch stören. Eisen-, B12- und Vitamin-D-Präparate heben die zugehörigen Werte direkt an. In allen drei Fällen gehören Beginn, Dauer und der Zeitpunkt der letzten Einnahme in die Zeile oben.

Jahresmatrix

Alle 21 Werte, zehn Abnahmen nebeneinander. Bei ein bis zwei Kontrollen im Jahr trägt dieses Blatt rund zehn Jahre.
Ausfüllen, sobald der Befund da ist – vor Blatt 6, denn was sich verändert hat, liest du hier ab.

WERT	EINHEIT	DATUM	DATUM	DATUM	DATUM	DATUM	DATUM	DATUM	DATUM	DATUM	DATUM
		Labor	Labor	Labor	Labor	Labor	Labor	Labor	Labor	Labor	Labor
Nüchtern glukose											
Nüchtern insulin											
HbA1c											
ApoB											
Lipoprotein(a)											
Triglyceride											
hs-CRP											
Homocystein											
Omega-3-Index											
Gesamt-Testosteron											
Freies Testosteron											
SHBG											
TSH											
Freies T4 (fT4)											
Freies T3 (fT3)											
GGT											
Kreatinin/eGFR											
Ferritin											
25-OH-Vitamin-D											
Aktives B12 (Holo-TC)											
PSA											
eigene Werte →											

SO FÜLLST DU DIE MATRIX

Einheit so eintragen, wie sie auf deinem Befund steht – sonst vergleichst du beim nächsten Mal zwei verschiedene Dinge. Das kleine Feld unter jedem Datum ist für den Labornamen: Ein Laborwechsel kann eine Bewegung erzeugen, die biologisch nicht existiert. Nicht jeder Wert steht auf jedem Befund – leere Zeilen sind normal. Die drei Zeilen unten sind für Werte außerhalb dieser 21.

Verlaufskarte

Für die drei bis sechs Werte, die du wirklich über Jahre verfolgst – nicht für den ganzen Befund.
Eine Zeile je Messung. Zehn Spalten in fester Reihenfolge: Sie beantworten die Frage, ob eine Veränderung echt ist.

WERT	DATUM	UHRZEIT	ERGEBNIS	EINHEIT	REFERENZBEREICH	LABOR	MESSMETHODE	MESSUMSTÄNDE	KOMMENTAR

WARUM ZEHN SPALTEN

Drei Spalten werden regelmäßig unterschätzt. Labor: Verfahren sind nicht vollständig standardisiert. Einheit: bei 25-OH-Vitamin-D verschiebt der Wechsel zwischen ng/mL und nmol/L die Zahl um den Faktor 2,5. Messmethode: bei eGFR oder freiem Testosteron entscheidet die Formel mit. Unter Messumstände gehören Nüchternstatus, Uhrzeit, Infekt, Training, Alkohol, Schlaf sowie Medikamente und Präparate.

Ändere nie zwei Dinge gleichzeitig – wer zu anderer Uhrzeit und in anderem Labor misst, weiß nicht mehr, woher die Veränderung kommt.

Wenn der Befund da ist

Sortieren, was auffällt – und festhalten, was ins nächste Jahr mitgeht.

Ob eine Besprechung stattfindet, der Befund per Post kommt oder ein Anruf: Alle Wege enden im selben Feld ganz unten.

BEFUND VOM

LABOR

BESPRECHUNG AM, FALLS EINE STATTFINDET

MARKIERUNGEN AUF DEM BEFUND drei Zeichen genügen

- Kreis um auffällige Werte
- Pfeil neben Werten, die sich gegenüber dem Vorbefund verändert haben
- ? an Stellen, an denen zwei Zeilen nicht zusammenpassen
- fehlende Werte am Rand notieren

PRIORISIERUNGSMATRIX jede Markierung in genau ein Feld

Die Spalte sagt, worum es geht. Die Zeile, wie eilig es ist. Eingetragen wird der Name des Werts – bei einer Konstellation die beteiligten Zeilen.

	AUFFÄLLIG außerhalb des Bereichs	FEHLT steht nicht auf dem Befund	VERLAUF VERÄNDERT bewegt sich seit dem Vorbefund	FRAGE AN DIE PRAXIS mehrere Zeilen zusammen
Zeitnah besprechen				
Beim nächsten Verlauf kontrollieren				
Nur dokumentieren				

Sofort abklären gehört nicht in diese Matrix, sondern direkt in die ärztliche Abklärung – siehe „Warnsignale“ im Buch.

MEINE DREI FRAGEN FÜR DIE BESPRECHUNG es geht darum, was die Zahlen heißen

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

NACH DEM TERMIN, GLEICH IM AUTO die Antwort auf die wichtigste Frage, ein Satz

WAS ICH IN DIE NÄCHSTE ABNAHME MITNEHME

Was offen blieb, was fehlte, was zu kontrollieren ist. Dieses Feld wird nächstes Jahr zu Blatt 1.
