

Podcast-Folge: Die 10 wichtigsten Blutwerte für deine Gesundheit - Vitamine & Mineralien



Intro:

"Herzlich willkommen zu dieser neuen Episode! Heute geht es um die **10 wichtigsten Blutwerte im Bereich Vitamine & Mineralstoffe**, die du unbedingt regelmäßig überprüfen lassen solltest. Diese Werte sind essenziell für deine Gesundheit, dein Immunsystem, deine Energie

und dein Wohlbefinden. Ich erkläre dir, **was die Werte aussagen, welche Richtwerte optimal sind und wie du sie verbessern kannst.** Lass uns starten!"

1. CRP (C-reaktives Protein) – Der Entzündungsmarker

- **Warum wichtig?** CRP zeigt an, ob dein Körper stille Entzündungen hat, die langfristig zu chronischen Krankheiten wie Arteriosklerose, Diabetes oder Autoimmunerkrankungen führen können.
- **Optimaler Wert:** < 1 mg/l, idealerweise sogar unter 0,5 mg/l. Werte über 3 mg/

1 zeigen eine erhöhte Entzündungsaktivität.

- **Wie senken?** Omega-3-Fettsäuren, Antioxidantien (Curcumin, Quercetin), viel Gemüse und wenig Zucker helfen.

2. Omega-3-Index – Der Schutz für dein Herz und Gehirn

- **Warum wichtig?** Omega-3-Fettsäuren sind entscheidend für Zellmembranen, Gehirnleistung und Entzündungshemmung. Ein niedriger Wert erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- **Optimaler Wert: 8-12%** (im Vergleich zum

Gesamtfettgehalt der roten Blutkörperchen). Unter **4%** bedeutet hohes Risiko für Entzündungen und Herzkrankheiten.

- **Wie erhöhen?** Täglich EPA/DHA aus Algen- oder Fischöl, Leinöl, Walnüsse, Chia- und Hanfsamen.

3. Vitamin D (25-OH-D3) – Das Sonnenhormon für dein Immunsystem

- **Warum wichtig?** Vitamin D beeinflusst das Immunsystem, die Knochengesundheit und die Muskelkraft.
- **Optimaler Wert: 50–80 ng/ml** (125–200 nmol/l). Werte unter 30 ng/ml sind

kritisch, unter 20 ng/ml deutlicher Mangel.

- **Wie erhöhen?** Sonne tanken (20–30 Min. täglich), Vitamin-D3-Supplemente mit K2 kombinieren.

4. Magnesium – Der Entspannungs-Mineralstoff

- **Warum wichtig?** Magnesium reguliert Muskeln, Nerven, Blutdruck und den Blutzucker.
- **Optimaler Wert:** 0,85–1,1 mmol/l.
- **Wie erhöhen?** Dunkles Blattgemüse, Nüsse, Samen, Magnesium-Citrat oder -Glycinat als Supplement.

5. Ferritin – Der Eisenspeicherwert

- **Warum wichtig?** Ferritin zeigt an, ob deine Eisenspeicher ausreichend gefüllt sind. Ein Mangel führt zu Erschöpfung, Haarausfall und schlechter Immunabwehr.
- **Optimaler Wert:**
 - Frauen: **50–150 µg/l**
 - Männer: **100–300 µg/l**
- **Wie erhöhen?**
Hülsenfrüchte, Hirse, Rote Beete, Fleisch, Vitamin C zur besseren Aufnahme.

6. Vitamin B12 (Holo-TC, Methylmalonsäure wichtig!)

- **Warum wichtig?** Essenziell für Nerven, Blutbildung und Energiestoffwechsel. Besonders Veganer und

Ältere haben oft einen Mangel.

- **Optimaler Wert: Holo-TC > 50 pmol/l, Methylmalonsäure < 270 nmol/l.**
- **Wie erhöhen?** Supplemente (Methylcobalamin), Algen wie Chlorella enthalten geringe Mengen.

7. Zink – Das Immunsystem-Mineral

- **Warum wichtig?** Zink stärkt das Immunsystem, schützt Haut und Schleimhäute und fördert die Wundheilung.
- **Optimaler Wert: 11–18 µmol/l.**
- **Wie erhöhen?** Kürbiskerne, Haferflocken, Hülsenfrüchte, Austern (falls nicht vegan).

8. Selen – Schutz für die Schilddrüse

- **Warum wichtig?** Selen schützt vor oxidativem Stress und ist wichtig für die Schilddrüse.
- **Optimaler Wert: 120–150 µg/l.**
- **Wie erhöhen?** Paranüsse (1–2 pro Tag), Fisch, Fleisch, Selen-Supplemente.

9. Kupfer – Das Spurenelement für Energie & Immunsystem

- **Warum wichtig?** Kupfer ist wichtig für Eisenstoffwechsel, Nervensystem und Antioxidantien.

- **Optimaler Wert: 70–140 µg/dl.**
- **Wie erhöhen?** Nüsse, Kakao, Vollkornprodukte.

10. Coenzym Q10 – Der Energiekatalysator

- **Warum wichtig?** Q10 ist entscheidend für die Zellenergieproduktion und den Schutz vor oxidativem Stress, besonders für das Herz.
- **Optimaler Wert: 1–3 mg/l.**
- **Wie erhöhen?** Nüsse, Spinat, Avocado, Q10-Supplemente (besonders ab 40 Jahren).

"Das waren die 10 wichtigsten Blutwerte im Bereich Vitamine &

Mineralien. Ein gesunder Körper beginnt mit den richtigen Nährstoffen – und ein regelmäßiger Blutcheck kann frühzeitig Mängel oder Ungleichgewichte erkennen.

Wenn dir diese Episode gefallen hat, **teile sie mit deinen Freunden** oder hinterlasse mir eine **Bewertung**. Hast du Fragen oder möchtest ein bestimmtes Thema vertiefen? Schreib mir gerne! Bis zur nächsten Folge – bleib gesund!"