

Checkliste: Die wichtigsten Blutwerte ab 40

KATEGORIE SCHILDDRÜSE

- ☐ TSH
- ☐ fT3
- ☐ fT4
- ☐ TPO- Antikörper

KATEGORIE ENTZÜNDUNGSMARKER

- ☐ CRP
- ☐ Homocystein
- ☐ Fibrinogen
- ☐ Ferritin

KATEGORIE GESCHLECHTSHORMONE

- ☐ Progesteron & Östradiol
- ☐ FSH & LH
- ☐ Anti-Müller-Hormon
- ☐ Testosteron

KATEGORIE LEBER- UND NIERENWERTE

- ☐ Leberwerte (GOT, GPT, GGT)
- ☐ Albumin & Bilirubin
- ☐ Kreatinin & eGFR (glomeruläre Filtrationsrate)

KATEGORIE STRESSHORMONE

- ☐ Cortisol (Tagesprofil im Speichel)
- ☐ DHEA (Energie)

KATEGORIE NÄHRSTOFFE

- ☐ Vitamin D
- ☐ Vitamin B12 & Folat
- ☐ Zink
- ☐ Magnesium (im Vollblut)

KATEGORIE BLUTZUCKER & INSULIN

- ☐ Nüchternblutzucker
- ☐ HbA1c (Langzeitblutzucker)
- ☐ Insulin & HOMA Index

KATEGORIE BLUTFETTE & CHOLESTERIN

- ☐ Triglyceride
- ☐ HDL & LDL
- ☐ Omega-3-Index & Omega-6/3-Verhältnis

Platz für deine Notizen

➔ Mein Tipp: Markiere dir vor deinem Arzttermin, welche Werte dir wichtig sind, und nimm diese Liste ausgedruckt mit.

Was steckt hinter den Werten?

Deine Übersicht

Schilddrüse

Die Schilddrüse steuert Stoffwechsel, Gewicht und Energie – gerade in den Wechseljahren kann ihre Funktion nachlassen. TSH, fT3 und fT4 zeigen, ob die Schilddrüse ausreichend aktiv ist; TPO-Antikörper helfen, einen Hashimoto-Verdacht abzuklären, z. B. bei familiärer Vorbelastung.
→ Empfohlen alle 1–2 Jahre, bei Beschwerden früher.

Geschlechtshormone

Die Geschlechtshormone schwanken stark und sind oft nur bei konkreten Beschwerden sinnvoll zu testen. Progesteron und Östradiol geben Hinweise auf die Zyklusbalance, Stimmung und Schlaf; FSH und LH zeigen die Aktivität der Eierstöcke und liefern Hinweise, ob die Wechseljahre bereits begonnen haben; das Anti-Müller-Hormon zeigt die Eizellreserve und hilft einzuschätzen, wie nah die Menopause rückt; Testosteron ist relevant bei Antriebslosigkeit, Muskelschwäche oder Libidoverlust.
→ Meist nur bei gezielten Beschwerden oder Fragestellungen sinnvoll.

Stresshormone

Cortisol und DHEA zeigen, wie sehr dein Stresssystem gefordert ist – dauerhaft zu hohe oder zu niedrige Werte können Erschöpfung, Schlafprobleme, Heißhunger oder hartnäckiges Bauchfett begünstigen.
→ Empfohlen vor allem, wenn du dich oft gestresst, ausgepowert oder ständig unter Druck fühlst.

Blutzucker & Insulin

Nüchternblutzucker, HbA1c, Insulin und HOMA-Index zeigen, wie gut dein Zuckerstoffwechsel funktioniert – ein Ungleichgewicht kann Heißhunger, Energieeinbrüche oder Bauchfett begünstigen.
→ Empfohlen, wenn dein Gewicht steigt, obwohl du nicht mehr isst, oder bei familiärem Diabetesrisiko.

Blutfette & Cholesterin

Triglyceride, HDL und LDL geben Hinweise, wie gut dein Fettstoffwechsel funktioniert und ob ein Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen besteht; der Omega-3-Index zeigt, wie gut dein Körper mit entzündungshemmenden Fettsäuren versorgt ist – wichtig für Herz, Hormone und Stoffwechsel.
→ Empfohlen, wenn es in der Familie erhöhte Cholesterinwerte gibt oder du deine Herzgesundheit gezielt im Blick behalten möchtest.

Entzündungsmarker

CRP, Homocystein und Fibrinogen zeigen an, ob akute oder stille Entzündungen aktiv sind und geben Hinweise auf deine Gefäß- und Herzgesundheit. Ferritin speichert Eisen – zu hohe Werte können auf Entzündungen hinweisen, zu niedrige Werte auf Eisenmangel, etwa bei starker Regelblutung.

→ Empfohlen, wenn du dich häufig erschöpft fühlst, Gelenkbeschwerden hast oder ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen besteht.

Nährstoffe

Vitamin D unterstützt Immunsystem, Knochen, Stimmung und Hormonbalance; Vitamin B12 & Folat sind wichtig für Nerven, Energie und Blutbildung – besonders, wenn du wenig tierische Produkte isst; Zink stärkt Immunsystem, Haut und Hormonbalance; Magnesium (im Vollblut) unterstützt Muskeln, Schlaf, Nerven und Stoffwechsel.

→ Vitamin D sowie Vitamin B12 & Folat sollten mindestens einmal jährlich überprüft werden, bei Beschwerden auch häufiger.

Leber- und Nierenwerte

Die Leberwerte (GOT, GPT, GGT) zeigen, ob die Leber überlastet oder gereizt ist; Albumin und Bilirubin geben Hinweise auf die Leberfunktion; Kreatinin und eGFR zeigen die Nierenfunktion, die in den Wechseljahren hormonell beeinflusst sein kann.

→ Empfohlen, wenn du regelmäßig Medikamente einnimmst, häufiger müde bist oder Stoffwechselrisiken bestehen.

Du hast deine Blutwerte – und jetzt?

Du hast dir deine Werte geholt. Vielleicht sogar richtig viel Zeit und Geld investiert. Und jetzt? Dir wurde gesagt : „Alles in Ordnung“ - aber es fühlt sich nicht so an. Oder du wurdest mit einer Diagnose wie Hashimoto, Insulinresistenz oder Schilddrüsenunterfunktion konfrontiert - aber außer einem Rezept und guten Wünschen hast du keine weiteren Infos oder Hilfe bekommen.

Aber das reicht dir nicht.

Die Wechseljahre fühlen sich für viele Frauen einfach ätzend an. Und mal ehrlich: Man traut sich das Wort kaum auszusprechen, weil's so negativ behaftet ist. Aber weißt du was? **Das muss nicht so bleiben.**

Ich bin Kerstin.

Ich begleite Frauen in den Wechseljahren, die sich nicht länger mit „Das ist halt so“ zufriedengeben.

Frauen wie dich, die wissen wollen, was sie selbst tun können, statt sich nur auf Medikamente zu verlassen.

Frauen, die sich nicht weiter von einer Beschwerde zur nächsten hangeln wollen.

Ich bin ganzheitliche Ernährungsberaterin, zertifizierter Menopause-Coach und Stresscoach.

Aber viel wichtiger: Ich weiß, wie sich das anfühlt, wenn man in dieser Phase nur noch funktioniert – aber sich nicht mehr wie man selbst fühlt.



Dafür habe ich den **Power-Plan** entwickelt.

- ✓ Wir schauen uns gemeinsam deine Blutwerte an.
 - ✓ Ich werte deine Ernährung und deine Beschwerden aus.
 - ✓ Du bekommst einen klaren, umsetzbaren Plan – damit du wieder Energie bekommst, besser schläfst und dein Körper nicht mehr gegen dich arbeitet.
- Kein Fachchinesisch, kein Druck – sondern echte Unterstützung, die zu deinem Leben passt.

👉 Wenn du dir wieder wünschst, dich wohl in deinem Körper zu fühlen und aus dieser Abwärtsspirale rauszukommen – dann ist der Power-Plan genau der richtige nächste Schritt für dich.

➡ **Hier erfährst du mehr**

Copyright

© 2025 Kerstin Eickes – Alle Rechte vorbehalten. Nur zur persönlichen Nutzung. Keine Weitergabe oder Vervielfältigung ohne schriftliche Genehmigung.

Wichtiger Hinweis:

Diese Informationen ersetzen keine ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung. Bei gesundheitlichen Beschwerden oder Fragen zu deinen Blutwerten konsultiere bitte deine Ärztin oder deinen Arzt.