

LABORUNTERSUCHUNGEN IN DER GESUNDHEITSVORSORGE

Laboruntersuchungen sind eine gute Möglichkeit um Störungen im Körper zu erkennen. Sie haben aber auch eindeutig ihre Grenzen. Das bedeutet ein Organ kann schon geschädigt sein, auch wenn die dazugehörige Laboruntersuchung noch normal erscheint. Nichts desto trotz sollten wir regelmäßig auch dieses Fenster bemühen. Über Sinn oder Unsinn (und Kontrollintervalle) einzelner Laboruntersuchungen sprechen sie bitte mit ihrem Arzt, ihrer Ärztin des Vertrauens. Jeder Mensch ist individuell in seinem Risikoprofil. Dies ist abhängig von der Lebensweise, von den Genen und den Vorerkrankungen.

Das sind die Laboruntersuchungen die derzeit im Rahmen der offiziellen Vorsorgeuntersuchungen bestimmt werden dürfen:

Nüchtern Blutzucker = Erhöht bei Diabetes mellitus, Risikofaktor für Herz-Kreislaufkrankungen

YGT = Ist ein Leberenzym, welches vor allem bei toxischen Schädigungen der Leber vermehrt auftritt (Alkohol, Medikamente.....)

Cholesterin, HDL, Cho-Quotient = Früherkennung des Arteriosklerosisrisikos

Einfaches Blutbild (nur bei Frauen): Ausschluss einer Blutarmut

Harnuntersuchung: auf Leukozyten, Glukose, Nitrit, Eiweiß, Blut, Urobilinogen

Hämoccult= Suche auf verstecktes Blut im Stuhl – Früherkennung für Darmkrebs (Vitamin C, Fleischkonsum, Medikamente wie Aspirin können falsches Ergebnis bewirken – deshalb vor Probenentnahme darauf verzichten)

Optional:

PSA: Bei Männern ab 40 LJ empfohlen, Erhöhte Werte können ein Prostatakarzinom, eine gutartige Prostatavergrößerung oder eine Entzündung der Prostata anzeigen

Diese Untersuchungen sind meiner Meinung auch noch wichtig um wirklich einen Großteil der Erkrankungen erkennen zu können:

Komplettes Blutbild: Hinweis auf Störungen des Blutbildenden Systems, Mangelkrankungen, Störung des Immunsystems und Früherkennung von Leukämien und Lymphomen

Harnsäure = Erhöhte Hs kann zu Ausfällung von Harnsäurekristallen und damit zu Gicht und Harnsteinen führen. Ist auch ein Risikofaktor für die Koronare Herzerkrankung und Herzinfarkt

Triglyzeride = Ein erhöhter Wert zeigt eine Fettstoffwechselstörung meist durch Überernährung (Fett und Zucker) und Alkoholkonsum an.

Blutsenkung = Unspezifischer Entzündungsmarker – könnte bei dauerhafter Erhöhung auch einen Tumor anzeigen

Kreatinin: Überprüfung der Nierenfunktion

TSH: Bei Abweichung zeigt es eine manifeste oder latente Über- oder Unterfunktion der Schilddrüse an

Orale Glukostoleranztest / OGTT: Eine Zuckerkrankheit entwickelt sich über mehrere Jahrzehnte schleichend. Die frühe Diagnose einer gestörten Glukoseverarbeitung im Körper lässt sich nur durch den OGTT Test erkennen. Der nüchterne BZ erkennt nur eine schon ausgebrochene Zuckerkrankheit.

Homocystein: Homocystein ist ein Stoffwechselprodukt welches durch Enzyme und Vitamine (Vit. B12, Folsäure, Vit. B6) zu unschädlichen Aminosäuren abgebaut wird. Anfangs symptomlos kann sich in ab dem 30 LJ eine koronare Herzerkrankung oder eine Thrombose entwickeln. Erhöhte Werte entstehen durch einen Vitaminmangel oder durch Enzymdefekte. Auch eine Nieren- oder Schilddrüsenerkrankung, bösartige Tumore,

Medikamente oder das Rauchen kann die Ursache sein. Wie durch zahlreiche Studien gesichert werden konnte, gilt das Homocystein als ein unabhängiger, wichtiger Risikofaktor für Gefäßerkrankungen mit einem multiplikativen Effekt auf das kardiovaskuläre Risiko von Rauchern und Hochdruckpatienten. Außerdem kann es verdeckte Vitaminmangelzustände entlarven. Behandelt wird ein erhöhter Wert mit einer Vitaminkombination.

Lipoprotein A: Ist ein eigenständiger Risikofaktor für Arteriosklerose. Er liegt mit seiner Molekülmasse zwischen dem von HDL und LDL. Es fördert die Thrombose (Verklumpung von Blutbestandteilen) und reichert sich in den atherosklerotischen Plaques an. Die Konzentration ist genetisch bestimmt und kann nur eingeschränkt mit Lebensstilmaßnahmen (z.B. Diät) beeinflusst werden. Neuesten Untersuchungen zufolge, können höher dosiertes Vitamin B3 und Vitamin C den Lipoprotein-(a)-Spiegel wirksam senken. Referenzwert < 30 mg/dl **Kosten: wird derzeit einmal im Leben von der Krankenkasse bezahlt (Bitte erkundigen sie sich dort)** Blutabnahme nüchtern

VITAMINE UND SPURENELEMENTE:

Diese Untersuchungen sind wirklich wichtig in der Vorbeugung (nicht nur in der Früherkennung von Krankheiten). Mittlerweile gibt es schon sehr gute Untersuchungen zu den Auswirkungen eines Mangels. Besonders häufig sind Mangelzustände bei Selen, Folsäure, Zink, Vitamin B 12. Ich empfehle gerade im Hinblick auf die Vorsorge eine genaue Analyse dieser Vitalstoffe. Somit ist es möglich gezielt zu substituieren wenn sie benötigt werden, ohne wahllos Vitaminpräparate zu schlucken.

Kalium: Bei Erkrankungen der Niere, des Herzens, Darmes

Natrium: Flüssigkeitsmangel, Stoffwechselerkrankungen, Bauchwasser, Nieren-Lebererkrankungen,

Magnesium: Muskelkrämpfe, Empfindungsstörungen, oder Herzrhythmusstörungen

Kupfer: Wilson Krankheit, Anämie, Bindegewebsschwäche,

Eisen: Gestörte Blutbildung, Blutarmut, Lebererkrankungen

Phosphor: Knochenerkrankungen, Nierenerkrankungen, nach Schilddrüsen-OP, Alkoholmissbrauch, Verdauungsstörungen,

Calcium: Bei Müdigkeit, Muskelschwäche, Blutgerinnungsstörungen, Magen-Darm-Störungen, Nieren- Lungen- Knochenerkrankungen, Osteoporose, nach Schilddrüsen-OP

Zink: Verzögerte Wundheilung, entzündliche Hauterkrankungen, Lebererkrankungen, chron. Entzündungen, Alkohol

Selen: Abwehrschwäche, Vorbeugung vor chron. Entzündungen und Krebsvorsorge und Hauterkrankungen

Vitamine A: Das Epithelschutzvitamin (Haut und Schleimhäute), Nachtblindheit, Raucher

Vitamin C: Das Abwehr- und Wundheilungsvitamin, Alkoholkonsum, Leistungsabfall, Zahnfleischbluten, Infektanfälligkeit,

Vitamin E: Antioxidantium, Eiweißbildung, Neuro-muskuläres System, Raucher, Leistungssportler, Alkohol

Vitamin B 12: neurologische Erkrankungen, Blutarmut, erhöhter Homocysteinspiegel, Risiko erhöht für Gefäßerkrankungen

Folsäure: Blutarmut, Alkoholkonsum, vor einer geplanten Schwangerschaft (Nervenschäden beim Kind) chron. Lebererkrankungen

Einige Laboruntersuchungen (z.b. Selen, Homocystein.....) übernimmt die Krankenkasse nicht oder nur in Ausnahmefällen. Die Regelungen sind von Bundesland zu Bundesland und je nach Krankenkasse verschieden. Sie können versuchen die Laborkosten nach Bezahlung bei der Krankenkasse einzureichen – eine Rückerstattung liegt jedoch im Ermessen der Kasse und kann nicht garantiert werden. Soweit es mir möglich ist, werde ich sie genau darüber aufklären bei welchen Untersuchungen Probleme zu erwarten sind und was sie kosten können.