

So arbeitest du mit deinem Laborzettel

(Arbeitsanleitung zum **Arbeitsblatt**)

Diese Anleitung gehört zum “**Laborzettel-Arbeitsblatt**” dazu.

Sie erklärt dir kurz und verständlich, wie du das Arbeitsblatt nutzt, damit du dich nicht überforderst und nichts Wichtiges übersiehst. Du kannst das Arbeitsblatt ausdrucken oder am Handy neben deinem Befund öffnen und ausfüllen, ganz wie es für dich am besten passt.

1) **Bereite alles vor – Du brauchst:**

- (aktuellen) Laborbefund
- Laborzettel-Arbeitsblatt (ausgedruckt oder digital)
- 2 Farben zum Markieren (z. B. gelb + rot oder gelb + pink)
- normalen Stift / Kugelschreiber
- Buch Blutgeflüster als Referenz
- Wichtig: Such dir einen ruhigen Ort und nimm dir 15–20 Minuten Zeit, nicht zwischen Tür und Angel

2) **Was ist dein Ziel mit dem Arbeitsblatt?**

Nicht alles gleichzeitig bewerten, sondern:

- zuerst sammeln (markieren)
- einordnen (Buch + Kontext)
- priorisieren
- ruhige Entscheidungen treffen

3) **Warum du in dieser Reihenfolge arbeitest**

Die Reihenfolge im Arbeitsblatt hilft dir:

- nicht von einzelnen Zahlen überwältigt zu werden
- unterschätzte Auffälligkeiten nicht zu übersehen
- Werte in Bezug auf deine Situation zu sehen
- statt Panik ein ruhiges Verständnis zu entwickeln



Die 7 Schritte – kurz erklärt

Schritt 1 – Überblick verschaffen

Du schaust deinen Blutbefund einmal komplett an, bevor du etwas markierst. So siehst du, was alles drinsteht.

Schritt 2 – Rot markieren

Das Labor markiert Werte, die offiziell (!) auffällig sind. Das sind Hinweise, die du auf dem Arbeitsblatt zuerst notierst und rot markierst.

Schritt 3 – Gelb prüfen und markieren

Auch *normale* Werte können laut Buchgeflüster relevant sein. Im Arbeitsblatt markierst du diese mit der zweiten Farbe (gelb).

Schritt 4 – Bereiche / Gruppierungen nutzen

Werte gehören häufig zu Gruppen bzw. Bereichen (z. B. Blutbild, Zucker, Fette, Schilddrüse). Das hilft dir, nicht durcheinander zu kommen (siehe PDF “Laborwerte sortiert”)

Schritt 5 – Priorisieren

Du wählst *maximal* 5 Blutwerte, die du heute wirklich verstehen und analysieren willst. Ich möchte nicht, dass du dich gleich am Anfang überforderst.

Schritt 6 – Kontext prüfen / Störfaktoren

Dein Lifestyle und dein Alltag beeinflusst viele Blutwerte. Das steht im Arbeitsblatt als Kontextcheck (Störfaktoren, PDF).

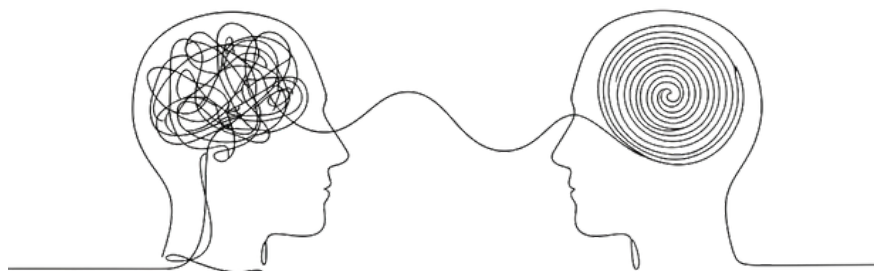
Schritt 7 – Entscheidungen treffen

beobachten, kontrollieren, besprechen oder Hilfe suchen / buchen.

Hinweis zur Befundbesprechung

Wenn du dir bei deinen markierten Werten unsicher bist, gibt es drei Wege:

- beim nächsten Termin mit deiner Ärztin/deinem Arzt besprechen
- Werte in ein paar Wochen erneut prüfen (bei Störfaktoren)
- strukturierte Befundbesprechung buchen (Link und Info im Arbeitsblatt)



Laborzettel-Arbeitsblatt

(Lege dieses Blatt neben deinen Befund + gelber und roter Marker-Stift)



1. Deine Blutabnahme

Datum:

Uhrzeit:

Warst du nüchtern?

☐ Ja ☐ Nein

Gab es in den letzten 7–10 Tagen etwas Besonderes?

- ☐ Infekt / Erkältung
- ☐ sehr viel Stress
- ☐ schlechter Schlaf
- ☐ intensiver Sport (24–48h vor der Blutabnahme)
- ☐ Zyklus beachten (falls relevant)
- ☐ neue Medikamente / Supplements in den letzten 1-2 Wochen

2. Erste Markierungen (nur sammeln, noch nicht bewerten)

- ☐ **Rot:** Ich markiere alle Werte, die vom Labor als auffällig gekennzeichnet sind (z.B. + / – / fett / Pfeile hoch oder runter / rot markiert).
- ☐ **Gelb:** Danach prüfst du auch alle unauffälligen Werte auf deinem Laborzettel und markierst die Blutwerte gelb, die laut Blutgeflüster *trotzdem* Aufmerksamkeit verdienen.

3. Deine Ampel-Übersicht

- Rot** = außerhalb des offiziellen Referenzbereichs (deines Labors)
- Gelb** = offiziell „normal“, laut **Blutgeflüster** jedoch grenzwertig bzw. außerhalb des *Erfahrungsbereiches*
- Grün** = unauffällig

4. Deine 5 wichtigsten Werte

Schaue dir nicht alles auf einmal an. Konzentriere dich auf *maximal* 5 Blutwerte.

☐ Gelb ☐ Rot Wert: _____

☐ Gelb ☐ Rot Wert: _____

☐ Gelb ☐ Rot Wert: _____

☐ Gelb ☐ Rot Wert: _____

☐ Gelb ☐ Rot Wert: _____

5. Bevor du dir Sorgen machst, stelle dir bei jedem der 5 Werte folgende Fragen:

- ☐ Gibt es noch andere Werte im gleichen Bereich? (z.B. Blutbild / Schilddrüse / Blutzucker / Blutfette / Leber / Niere) und sind diese *auch* auffällig?
- ☐ Passen die auffälligen Werte zu deinen *aktuellen* Beschwerden?
- ☐ Könnte ein Störfaktor eine Rolle spielen?

Was mache ich jetzt mit meinen auffälligen Werten? (gelb und rot)

Möglichkeit 1 – Beobachten

- ☐ Es gibt erkennbare Störfaktoren, die ggf. die Blutwerte beeinflusst haben
- ☐ Du kontrollierst den Wert in _____ Wochen erneut und entscheidest dann neu
- ☐ Du änderst jetzt noch nichts und bleibst entspannt

Möglichkeit 2 – In Blutgeflüster nochmal nachlesen

- ☐ Du liest die passenden Seiten zu deinen 5 auffälligen Werten im Buch nach
Seiten: _____ / _____ / _____ / _____ / _____

Möglichkeit 3 – ärztliche Besprechung

Du besprichst die auffälligen Werte beim nächsten Termin mit deinem Hausarzt / deiner Ärztin.

Möglichkeit 4 – privatärztliche Befundbesprechung (optional)

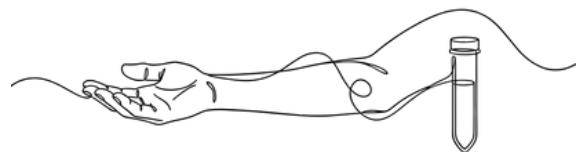
Wenn du deinen Befund strukturiert mit mir als ganzheitliche Ärztin durchgehen und besprechen möchtest:

- ☐ Du buchst dir eine individuelle Befundbesprechung mit Dr. Maria Folk (limitiert) (Hinweis: keine Akutmedizin, keine Notfälle, Dauer: maximal 60 Min.)
- ☐ unverbindliche Anfrage: <https://drmariafolk.de/anfrage-beratung/> oder einfach hier scannen:



Dein Fazit

- Was nimmst du aus deinem Blutbefund für dich mit?
- Was hat dir dein Blut zugeflüstert?
- Was möchtest du dir genauer anschauen?



Laborwerte sortiert

Bereiche & Abkürzungen einfach erklärt



Blutbild

- Hämoglobin – Hb
- Erythrozyten (rote Blutkörperchen) – Ery, ERY
- Leukozyten (weiße Blutkörperchen) – Leuko, LEU
- Thrombozyten (Blutplättchen) – Thrombo
- MCV (mittleres Volumen der Erythrozyten)
- MCH (mittlerer Hämoglobingehalt pro Erythrozyt)
- MCHC (mittlere Konzentration Hämoglobin)
- RDW (Variationsbreite der Erythrozyten)

Eisenwerte

- Ferritin (Eisenspeicher) – FER
- Transferrin – TRF
- Transferrinsättigung – TSAT
- Serumeisen – Eisen / Fe / Eisen i.S.

Schilddrüsenwerte

- TSH (Steuerhormon) – TSH
- freies T3 – fT3
- freies T4 – fT4
- TPO-Antikörper – TPO-AK
- TG-Antikörper – TG-AK

Zuckerstoffwechsel

- Glukose (Blutzucker) – Glu
- HbA1c (Langzeitblutzucker)
- Insulin

Leberwerte

- GPT – ALT / ALAT
- GOT – AST / ASAT
- GGT – gGT, gamma-GT
- Bilirubin – Bili

Blutfette

- Gesamtcholesterin – CHOL
- LDL-Cholesterin – LDL
- HDL-Cholesterin – HDL
- Triglyceride – TG

Entzündung & Stoffwechsel

- CRP – ggf. hsCRP
- Homocystein – HCY

Nierenwerte

- Kreatinin – Krea
- eGFR
- Harnstoff
- Harnsäure

Vitamine

- Vitamin D – 25(OH)D / Vit D
- Vitamin B12 – Vit B12 / B12
- Folsäure (Vitamin B9) – Folat

Mineralstoffe & Elektrolyte

- Magnesium – Mg
- Zink – Zn
- Selen – Se
- Kalium – K
- Natrium – Na
- Calcium – Ca