

Störfaktoren-Liste

48 Stunden vor der Blutabnahme

- Hatte ich in den letzten 3-7 Tagen einen Infekt?
- Hatte ich Fieber, Halsschmerzen, Husten oder Durchfall?
- Habe ich sehr intensiv Sport gemacht (mehr als sonst)?
- Habe ich Alkohol getrunken?
- Habe ich meine Ernährung stark verändert (z. B. extrem wenig / extrem viel)?
- Habe ich neue Supplements begonnen oder die Dosis verändert?
- Habe ich schlecht geschlafen?
- Hatte ich ungewöhnlich viel Stress?

24 Stunden vor der Abnahme

- Habe ich ungewöhnlich viel oder ungewöhnlich wenig gegessen?
- Habe ich Medikamente eingenommen, die meine Werte beeinflussen könnten?
- Habe ich Koffein oder Energy-Drinks konsumiert?
- War ich sehr dehydriert (zu wenig getrunken)?

Am Morgen der Blutabnahme

- War ich wirklich nüchtern? (mindestens 12 Stunden nichts gegessen)
- Habe ich irgendwelche Morgen-Supplements genommen?
- Habe ich Kaffee oder Nikotin (Rauchen) konsumiert?
- War ich nervös oder aufgeregt?
- War mein Zyklus relevant (kurz vor oder kurz nach der Menstruation)?

Bei späteren Vergleichsmessungen

- Wurde im gleichen Labor gemessen?
- War ich zur gleichen Tageszeit nüchtern?
- War ich als Frau ungefähr im gleichen Zyklusabschnitt?
- War meine Ernährung ähnlich?
- Habe ich Medikamente/Supplements geändert?
- Haben sich Gewicht oder Lebensstil stark verändert?

Regeln für dich

Wenn du mehrere Fragen mit „Ja“ beantwortet hast:

- ☐ Bevor du dich verrückt machst, überlege, ob es eine einfache Erklärung für den auffälligen Blutwert geben könnte (z. B. Infekt, Stress, viel Sport, wenig Schlaf).
- ☐ Vielleicht macht eine Kontrolle in 6–12 Wochen mehr Sinn und du sagst deinen aktuellen Blutabnahme-Termin ab bzw. verschiebst ihn.
- ☐ Wenn du unsicher bist, besprich die Werte beim nächsten Termin mit deinem Arzt oder Ärztin.