

PureLiving100®-Gesundheitsprojekt

Bewusst wachsen – Gesund leben – Glücklich sein

Gesundheitsrisiken Blutwerte aus der Balance

Wenn Blutwerte längere Zeit außerhalb der Referenzbereiche liegen, bedeutet dies ein deutlich erhöhtes Erkrankungs- und Sterberisiko.

Es wurden die Blut-Parameter aus dem folgenden Dokument ausgewertet:

PureLiving100-DIAGNOSTIK-BLUTWERTE-BASIS

Wichtigste Risikobereiche

- **Kardiometabolisch (Atherosklerose/Herzinfarkt/Schlaganfall)**
LDL/TG↑, HDL↓, Lp(a)↑ und hs-CRP↑ → **hohes Ereignis- und Sterberisiko.**
Lp(a) > ~50 mg/dl (≈ 105 nmol/l) gilt als risikosteigernd; aktuelle ESC/EAS-Leitlinien und EAS-Konsensus bekräftigen LDL/ApoB-Senkung & Lp(a) als eigenständigen Risikofaktor.
- **Glykämie/Diabetes**
Nüchtern glukose↑/HbA1c ≥ 6,5 % entspricht Diabetes und erhöht mikro-/makrovaskuläre Komplikationen und **Mortalität → mittel-hoch**
- **Nierenfunktion**
eGFR < 60 ml/min/1,73 m² und/oder Kreatinin/Harnstoff↑ = CKD → stark erhöhtes kardiovaskuläres und **Gesamt-Sterberisiko → hoch**
- **Leber/MASLD (Fettleber) & GGT**
GGT/ALT/AST↑ (v. a. GGT) korrelieren mit höherer Gesamt- und CV-Mortalität; MASLD ist mit erhöhter Morbidität/**Mortalität verknüpft → mittel** (bei fortgeschrittener Fibrose **hoch**).
- **Systemische Entzündung**
Persistierend erhöhtes hs-CRP signalisiert höheres Risiko für CV- und Gesamtmortalität → **mittel-hoch** (kontextabhängig).
- **Hämatologie**
Anämie-Muster (Hb/Hkt↓) und **RDW↑** sind mit erhöhter Gesamt-/CV-Mortalität assoziiert → **mittel**.
- **Elektrolyte**
Abweichungen von **Kalium** (↑/↓) und **Natrium** (Hyponatriämie) erhöhen Mortalität – teils **akut hoch** (Arrhythmien, neurologische Komplikationen).

Hinweis

Das sind Risikomarker/Assoziationen, keine Diagnosen.

Alter, Vorerkrankungen, Medikamente und Ausmaß der Abweichungen entscheiden, wie kritisch es wirklich ist.