

PureLiving100®-Gesundheitsprojekt

Bewusst wachsen – Gesund leben – Glücklich sein

VORBEREITUNG-DIAGNOSTIK-BLUTWERTE-BASIS

Für das "PureLiving100-DIAGNOSTIK-BLUTWERTE-BASIS-Paket" findest Du hier wichtige Informationen, was Du beachten sollst in Bezug auf Ernährung, Supplemente und Medikamenteneinnahme vor der Blutentnahme.

Eine Blutabnahme nüchtern am Vormittag (8–12 Stunden Fasten, nur Wasser) ist optimal.

Du findest auf den folgenden Seiten:

- klare Regeln für die 3 Tage vor der Blutabnahme
- Empfehlungen zu Lebensmitteln, Supplementen & Medikamenten

Wichtiger Hinweis

Das sind allgemeine, praxisnahe Empfehlungen und ersetzen nicht die Absprache mit Deiner Ärztin/Deinem Arzt und dies gilt insbesondere bei **Dauermedikation**.

Du musst bei den Supplementen entscheiden:

- **Wenn Du Deinen Status unter Supplementation wissen willst:**
weiternehmen wie gewohnt, nur die Kapsel am Morgen vor der Blutentnahme auslassen.
 - **Wenn Du Deinen Status ohne Supplementation wissen willst:**
streng genommen mind. 3 Monate vorher absetzen – sonst ist der RBC-Index noch „gedopt“
-

1. Allgemeine Vorbereitung – Zeitpunkt & Fasten

1.1. Wann Blut abnehmen?

- **Ideal**
Vormittags zwischen **7–10 Uhr**
- **Vorteile**
 - Du kannst bequem **über Nacht 8–12 Stunden nüchtern** sein
 - einige Werte (Glukose, Eisen, Homocystein, Hormone) sind **tageszeitabhängig** – morgens am stabilsten

1.2 Wie lange nüchtern?

- **Fastenzeit**
10–12 Stunden vor der Blutentnahme **keine Kalorien**
Also kein Essen, keine Säfte, kein Kaffee mit Milch/Zucker, keine Energy Drinks
Nur stilles Wasser
- **Besser vermeiden**
Kaffee/Schwarztee (auch schwarz) am Morgen – kann Glukose, Stresshormone und Blutdruck beeinflussen;
viele Leitlinien erlauben zwar Kaffee, empfehlen aber im Zweifel: **nur Wasser**.

1.3 Warum nüchtern?

- Die Parameter **Glukose nüchtern** und **Triglyzeride** reagieren stark auf die letzte Mahlzeit.
- Auch für **Vitaminspiegel** und manche Stoffwechselparameter sind 8–12 Stunden Fasten sinnvoll, um kurzfristige Ernährungsspitzen auszublenden.

PureLiving100®-Gesundheitsprojekt

Bewusst wachsen – Gesund leben – Glücklich sein

2. Was ist wie lange vorher sinnvoll zu pausieren?

2.1 Lebensmittel

3 Tage vorher

- **Keine extremen Ernährungs-Experimente:**
 - kein 2-tägiges Vollfasten direkt vorher
 - keine sehr ungewohnten Mengen an **Fisch/Meeresfrüchten/Algen** (stören Jod/Thyroid, Omega-3-Index nur wenig, aber die Interpretation wird schwieriger)

24 Stunden vorher

- **Kein Alkohol** (belastet Leberwerte, Triglyzeride, Harnstoff, CRP)
- Keine **sehr fettreichen XXL-Mahlzeiten** (z. B. Pizza-Gelage, Fastfood-Abend) – sonst können Triglyzeride und Leberwerte entgleisen
- **Kein extremer Eiweiß-Overload** (viel Fleisch, etc.) → beeinflusst Harnstoff, leicht Kreatinin

8–12 Stunden vorher (über Nacht)

- **Nichts mehr essen, nur Wasser**
- Kein Kaugummi, keine zuckerhaltigen Bonbons
- Möglichst **nicht rauchen** (mindestens 1–2 Stunden vor Blutentnahme), da Nikotin kurzfristig einige Parameter (z. B. Homocystein, Herz-Kreislauf) verändert.

2.2 Supplemente (wenn medizinisch vertretbar)

Wichtig: **Therapeutisch verordnete Präparate** (z. B. hochdosiertes Vitamin D wegen Mangel, Eisen bei schwerer Anämie) nur in Absprache mit der Ärztin/dem Arzt pausieren.

Bis zu 3 Tage vorher pausieren

- **Wasserlösliche Vitamine**
 - **B-Komplex inkl. B6, B9 (Folsäure/5-MTHF), B12, Vitamin C**
 - **Homocystein-senkende Präparate: B-Kombipräparate, TMG/Betain**
 - Grund: Du willst **keine künstlichen Peaks**, sondern einen groben „Baseline-Status“.
- **Mineralstoffe & Spurenelemente**
 - **Magnesium, Zink, Eisen, Selen, Calcium, Jodtabletten**
 - Praxis: 2–3 Tage vorher weglassen, sofern nicht medizinisch zwingend

3–7 Tage vorher (wenn Ziel = Status ohne Supplementeinfluss):

- **Vitamin D und Vitamin E**
 - Halbwertszeit ist lang, ein paar Tage Pause ändern wenig am Langzeitspiegel, verhindern aber einen ganz frischen Einnahme-Peak.
- **Hochdosierte Omega-3-Kapseln**
Der **Omega-3-Index (RBC)** spiegelt 2–3 Monate wider; 3–7 Tage Pause ändern daran fast nichts.

2.3 Medikamente

- **Generell Niemals Dauermedikamente eigenmächtig absetzen.**
Immer mit der behandelnden Ärztin/dem Arzt besprechen.
- Häufige Praxis (bitte mit Deinem Arzt abgleichen):
 - **Schildrüsenhormon (L-Thyroxin):**
Blutentnahme morgens **vor** der Tablette, Tablette direkt **danach** einnehmen.
So ist TSH/Hormonspiegel nicht durch die frische Dosis verschoben.
 - **Blutzuckermedikamente/Insulin:**
Vorgehen richtet sich nach Deinem Diabetes-Schema
unbedingt vorher mit Diabetolog:in abklären, vor allem bei Nüchtern-Glukose.
 - **Blutdruck-/Herzmedikamente, Gerinnungshemmer:**
In aller Regel wie gewohnt einnehmen; wichtig für deine Sicherheit.