

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 Medikamenten-Einnahme 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 Stoffwechselfparameter sind 8–12 Stunden Fasten sinnvoll, um kurzfristige Ernährungsspitzen auszublenzen.

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):
 - **Schilddrüsenhormon (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.