

PureLiving100®-Gesundheitsprojekt

Bewusst wachsen – Gesund leben – Glücklich sein

Muster-Auswertung Gesundheitsfragebogen

WICHTIGER HINWEIS: Dieses Dokument ist kein echter Kundenfall. Personendaten, Symptome, Vorgeschichte, Zeitangaben und Einzelheiten wurden neu erfunden, aus mehreren Ausgangsdokumenten kombiniert und gezielt verändert. Ähnlichkeiten mit realen Personen wären zufällig. Die Auswertung ersetzt keine ärztliche Diagnose, Untersuchung oder Behandlung.

Angaben zur Muster-Person

Name	Martin Feldmann (frei erfunden)
Geburtsdatum / Alter	14. Februar 1965 / 61 Jahre
Geschlecht	männlich
Größe / Gewicht	181 cm / 86 kg
BMI	ca. 26,3 kg/m ² – leicht oberhalb des klassischen Normalbereichs
Beruf / Alltag	Projektkoordinator, überwiegend sitzende Tätigkeit mit regelmäßigen Außenterminen
Energie / mentale Gesundheit	Energie 6/10, mentale Gesundheit 8/10, innere Balance 7/10
Ziel der Auswertung	Gesundheitsschutz, bessere Verdauung, mehr Leistungsfähigkeit, stabiler Blutdruck und gesundes Altern

Ausgangslage und relevante Angaben

Beschwerden / Symptome: Gelegentlich erhöhter Blutdruck, nächtliches Wasserlassen ein- bis zweimal, schwächerer Harnstrahl, Blähungen und Völlegefühl nach größeren Mahlzeiten, wechselnde Stuhlkonsistenz, gelegentlich klebender Stuhl, Müdigkeit am Nachmittag, nachlassende Muskelkraft, leichte Knie- und Rückenschmerzen sowie seltener Schwindel beim schnellen Aufstehen.

Ernährung: Überwiegend pflanzenbetonte Mischkost mit zwei bis drei vegetarischen Tagen pro Woche. Mahlzeiten meist regelmäßig, Gemüse und Obst etwa drei Portionen pro Tag. Süßgetränke selten, Süßigkeiten zwei- bis dreimal pro Woche. Kaffee zwei bis drei Tassen täglich, Alkohol überwiegend am Wochenende.

Bewegung: Im Alltag etwa 6.000 bis 8.000 Schritte täglich. Ein- bis zweimal pro Woche Radfahren oder zügiges Gehen, Krafttraining bisher unregelmäßig. Längere Sitzphasen an Arbeitstagen.

Medikamente: Blutdruckmedikament in niedriger Dosierung; gelegentliche Einnahme eines Säureblockers bei Sodbrennen. Die genaue Indikation und Dauertherapie sollen mit der behandelnden Praxis überprüft werden. Medikamente dürfen nicht eigenmächtig verändert oder abgesetzt werden.

Supplemente: Vitamin D saisonal, Magnesium am Abend und ein Omega-3-Präparat; Dosierungen und aktuelle Blutspiegel sind nicht dokumentiert.

Vorgeschichte: Entfernung der Gallenblase vor etwa zwölf Jahren; Kniearthroskopie vor mehreren Jahren; zeitweise auffällige Cholesterin- und Leberwerte nach Eigenangabe. Keine aktuellen Laborwerte, keine Urinwerte und kein Mikrobiom-Befund liegen vor.

Familiäre Belastung: Bluthochdruck und Typ-2-Diabetes in der Familie; ein naher Verwandter erlitt im höheren Lebensalter einen Schlaganfall.

PureLiving100®-Gesundheitsprojekt

Bewusst wachsen – Gesund leben – Glücklich sein

Strukturierte Gesamteinschätzung

Gesamtbild

Das fiktive Gesamtbild zeigt einen 61-jährigen Mann mit guter mentaler Stabilität, grundsätzlich gesundheitsbewusster Ernährung und vorhandener Alltagsbewegung. Gleichzeitig bestehen mehrere funktionell relevante Themen: Blutdruck- und Gefäßrisiko, Verdauungsbeschwerden nach Mahlzeiten, urologische Symptome, leicht reduzierte Energie und Muskelkraft sowie eine nur unvollständig dokumentierte Medikamenten- und Supplement-Situation.

Da keine aktuellen Laborwerte, keine Mikrobiom- oder Stuhldiagnostik und keine ärztlichen Vorbefunde zur direkten Bewertung vorliegen, ist die Aussagekraft begrenzt. Die Einschätzung dient vor allem dazu, sinnvolle Prioritäten für Diagnostik und Lebensstilmaßnahmen festzulegen.

Hauptthemen

- Blutdruck und erweitertes kardiometabolisches Risikoprofil
- Verdauung mit Blähungen, Völlegefühl, wechselnder Stuhlkonsistenz und möglicher Fettverdauungsproblematik
- Nächtliches Wasserlassen und schwächerer Harnstrahl
- Energie, Muskelkraft und Bewegungsqualität
- Frühere Auffälligkeiten von Cholesterin- und Leberwerten
- Mögliche Mikronährstofflücken bei überwiegend pflanzenbetonter Ernährung
- Langfristig kosteneffiziente und laborbasierte Supplementstrategie

Risikoeinschätzung

Aus den fiktiven Angaben ergibt sich kein Hinweis auf einen akuten medizinischen Notfall. Mehrere Bereiche sollten dennoch zeitnah ärztlich beziehungsweise fachärztlich geklärt werden: wiederholt erhöhter Blutdruck, urologische Beschwerden, anhaltende Verdauungsveränderungen, frühere Leberwertauffälligkeiten und Schwindel. Bei Blut im Stuhl oder Urin, schwarzem Stuhl, starkem ungewolltem Gewichtsverlust, Brustschmerz, Luftnot, Ohnmacht, neu auftretenden neurologischen Ausfällen oder plötzlich sehr starkem Schwindel ist eine sofortige medizinische Abklärung erforderlich.

Prioritäten

1. Blutdruck über sieben Tage morgens und abends dokumentieren und ärztlich bewerten lassen.
2. Basis-Blutdiagnostik einschließlich Blutbild, Leber, Niere, Zuckerstoffwechsel, Lipide, Entzündung, Schilddrüse und Mikronährstoffe durchführen.
3. Urologische Abklärung von Nykturie und schwächerem Harnstrahl: Urinstatus, Restharn, Prostata und PSA-Verlauf.
4. Verdauung objektivieren: Stuhlanamnese, Stuhldiagnostik beziehungsweise Mikrobiom-Analyse und bei anhaltenden Beschwerden gastroenterologische Abklärung.
5. Medikamente und Supplemente mit Dosierungen, Indikation, Verträglichkeit und möglichen Wechselwirkungen systematisch erfassen.
6. Bewegung durch regelmäßiges Krafttraining, mehr Bewegungsunterbrechungen und gelenkschonende Ausdauererize ergänzen.

PureLiving100®-Gesundheitsprojekt

Bewusst wachsen – Gesund leben – Glücklich sein

1. Was ist in Ordnung?

1.1 Gute mentale Stabilität und Veränderungsbereitschaft

Die mentale Gesundheit wird mit 8/10 und die innere Balance mit 7/10 angegeben. Das ist eine günstige Ressource für Stressregulation, Selbstbeobachtung und die langfristige Umsetzung gesundheitsfördernder Gewohnheiten.

1.2 Weitgehend regelmäßige und pflanzenbetonte Ernährung

Regelmäßige Mahlzeiten, mehrere vegetarische Tage, seltene Süßgetränke und ein grundsätzlich bewusster Lebensmitteleinkauf sind positive Ausgangsfaktoren. Die Ernährung muss nicht radikal verändert, sondern gezielt präzisiert werden.

1.3 Nichtraucherstatus

Nichtrauchen reduziert das Risiko für Gefäßschäden, chronische Entzündung, Lungenerkrankungen und zahlreiche Krebserkrankungen deutlich.

1.4 Vorhandene Alltagsbewegung

6.000 bis 8.000 Schritte täglich und gelegentliches Radfahren oder zügiges Gehen sind eine brauchbare Basis. Diese Bewegung unterstützt Blutzuckerregulation, Gefäßfunktion, Darmmotilität und psychische Stabilität.

1.5 Keine ausgeprägten akuten Alarmzeichen berichtet

Es wurden kein Blut im Stuhl oder Urin, kein anhaltendes Erbrechen, keine Luftnot, kein Brustdruck und keine plötzlichen neurologischen Ausfälle angegeben. Das ist entlastend, ersetzt aber keine objektive Diagnostik.

1.6 Gute Bereitschaft zur Prävention

Das Ziel, Risiken früh zu erkennen und die Lebensqualität zu verbessern, ist besonders günstig. Prävention ist wirksam, wenn Diagnostik, Alltag und Verlaufskontrolle miteinander verbunden werden.

2. Was ist problematisch oder kontrollbedürftig?

2.1 Blutdruck und Gefäßrisiko

Bewertung: moderat auffällig und kontrollbedürftig. Wiederholt erhöhte Blutdruckwerte, leichtes Übergewicht, familiäre Belastung und frühere Cholesterinauffälligkeiten ergeben zusammen ein relevantes Präventionsprofil. Entscheidend sind nicht nur Gesamtcholesterin und LDL, sondern auch ApoB, Triglyzeride, HDL, Lipoprotein(a), Glukose-/Insulinstoffwechsel, Nierenfunktion und Entzündungsmarker.

2.2 Nächtliches Wasserlassen und schwächerer Harnstrahl

Bewertung: moderat auffällig und urologisch abklärungsbedürftig. Mögliche Ursachen reichen von gutartiger Prostatavergrößerung und Restharn über Blasenfunktion und Trinkmuster bis zu Blutzucker-, Schlaf- oder Nierenfaktoren. Eine reine Selbstbehandlung ist nicht sinnvoll.

2.3 Blähungen, Völlegefühl und wechselnde Stuhlkonsistenz

Bewertung: moderat auffällig. Denkbar sind eine veränderte Darmflora, unzureichende Verdauungsleistung, FODMAP-Empfindlichkeit, Stress, zu große Mahlzeiten, Gallensäure- oder Pankreasfaktoren. Eine Gallenblasenentfernung kann die Verträglichkeit großer fettreicher Mahlzeiten individuell verändern.

2.4 Klebender Stuhl und mögliche Fettverdauungsproblematik

Bewertung: leicht bis moderat auffällig. Klebender oder schwer abspülbarer Stuhl kann unter anderem bei veränderter Fettverdauung auftreten. Bei hellem, fettig glänzendem, übel riechendem Stuhl, Gewichtsverlust oder anhaltendem Durchfall sollte die ärztliche und stuhldiagnostische Abklärung priorisiert werden.

PureLiving100®-Gesundheitsprojekt

Bewusst wachsen – Gesund leben – Glücklich sein

2.5 Müdigkeit und reduzierte Muskelkraft

Bewertung: leicht bis moderat auffällig. Mögliche Einflussfaktoren sind Schlafunterbrechungen, Bewegungsmangel, unzureichende Proteinzufuhr, Vitamin-D-, B12- oder Eisenmangel, Schilddrüse, Testosteron, Entzündung, Blutzuckerschwankungen und Medikamenteneffekte.

2.6 Frühere Leberwertauffälligkeiten

Bewertung: kontrollbedürftig. Leberwerte können durch Fettleber, Alkohol, Medikamente, intensive Belastung, Infekte, Galleabfluss oder Stoffwechselprobleme verändert sein. Ohne konkrete Werte ist keine seriöse Einordnung möglich.

2.7 Schwindel beim schnellen Aufstehen

Bewertung: leicht auffällig. Das Muster kann zu Kreislauf- oder Blutdruckregulation passen, muss aber bei Zunahme, Stürzen oder Begleitsymptomen ärztlich eingeordnet werden. Relevant sind Blutdruck im Liegen und Stehen, Puls, Flüssigkeitsstatus, Elektrolyte, Blutbild und Medikamente.

2.8 Unklare Supplementdosierungen

Bewertung: relevant für die Sicherheit. Vitamin D, Magnesium und Omega-3 können sinnvoll sein, sollten aber nicht pauschal nach Gefühl dosiert werden. Dosierung, Produktqualität, Blutwerte, Medikamente und individuelle Risiken müssen zusammen betrachtet werden.

3. Empfohlene Diagnostik

3.1 Basis-Blutdiagnostik

- Großes Blutbild mit Differentialblutbild: Hämoglobin, Hämatokrit, Erythrozytenindizes, Leukozyten, Thrombozyten.
- Entzündung: hs-CRP, gegebenenfalls BSG; Ferritin immer im Entzündungskontext interpretieren.
- Leber und Galle: ALT, AST, GGT, AP, Bilirubin, Albumin, gegebenenfalls Cholinesterase.
- Niere und Elektrolyte: Kreatinin, eGFR, Cystatin C, Harnstoff, Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium; Urinstatus und Albumin/Kreatinin-Quotient.
- Zuckerstoffwechsel: Nüchtern glukose, HbA1c, Nüchterninsulin und HOMA-IR.
- Fettstoffwechsel und Gefäßrisiko: Gesamtcholesterin, LDL-C, HDL-C, Triglyzeride, ApoB, Lipoprotein(a), gegebenenfalls ApoA1 und sdLDL.
- Schilddrüse: TSH, fT4, fT3; bei Verdacht oder Vorgeschichte TPO-AK, Tg-AK und gegebenenfalls TRAb.
- Mikronährstoffe: Ferritin, Transferrin, Transferrinsättigung, Holo-Transcobalamin, Folat, 25-OH-Vitamin D, Zink, Selen, Magnesium im Vollblut nach Labormethode.
- Weitere Marker je nach Situation: Homocystein, Omega-3-Index, CK bei Muskelbeschwerden, Testosteron gesamt/frei beziehungsweise SHBG nach ärztlicher Einschätzung.

3.2 Urologische Diagnostik

- Urinstatus und gegebenenfalls Urinkultur
- PSA im Verlauf und fachärztliche Interpretation
- Ultraschall von Nieren und Blase sowie Restharnmessung
- Prostatauntersuchung und Beurteilung des Harnflusses
- Trink-, Koffein-, Alkohol- und Miktionsprotokoll über mehrere Tage

3.3 Darm- und Verdauungsdiagnostik

- Stuhltagebuch mit Frequenz, Bristol-Stuhlform, Farbe, Geruch, Beschwerden und Mahlzeitenbezug
- Stuhlmarker je nach Beschwerdebild: Calprotectin, Pankreas-Elastase, gegebenenfalls Gallensäure-/Fettverdauungsabklärung
- Mikrobiom-Analyse zur Einordnung von Vielfalt, Schutzkeimen, Dysbiosehinweisen und Schleimhautmilieu
- Bei anhaltendem Durchfall, Gewichtsverlust, Blutbeimengungen oder Schmerzen: gastroenterologische Diagnostik vor alleiniger funktioneller Behandlung

PureLiving100®-Gesundheitsprojekt

Bewusst wachsen – Gesund leben – Glücklich sein

4. Maßnahmen

4.1 Ernährung

- Gemüsemenge schrittweise auf mindestens vier bis fünf verträgliche Portionen täglich erhöhen; bei Blähungen gegarte Varianten bevorzugen.
- Protein auf alle Hauptmahlzeiten verteilen, etwa durch Eier, fermentierte Milchprodukte, Hülsenfrüchte in verträglicher Menge, Tofu/Tempeh oder Fisch, sofern gewünscht.
- Große und sehr fettreiche Mahlzeiten zunächst reduzieren; Fettmenge auf mehrere Mahlzeiten verteilen und Verträglichkeit beobachten.
- Süßigkeiten und Alkohol nicht als tägliche Routine verwenden. Flüssige Zuckerquellen möglichst vermeiden.
- Langsam essen, gründlich kauen und eine Pause zwischen letzter größerer Mahlzeit und Schlaf einhalten.
- Bei deutlicher Symptomatik zwei Wochen ein strukturiertes Ernährungs- und Beschwerdeprotokoll führen, statt vorschnell viele Lebensmittel dauerhaft zu meiden.

4.2 Bewegung und Muskelgesundheit

- An Arbeitstagen alle 45 bis 60 Minuten zwei bis fünf Minuten aufstehen und bewegen.
- Schrittzahl zunächst stabilisieren und dann langsam in Richtung 8.000 bis 10.000 Schritte steigern, sofern orthopädisch verträglich.
- Zweimal pro Woche ein gelenkschonendes Ganzkörper-Krafttraining mit progressiver Belastungssteigerung durchführen.
- Ein bis zwei Ausdauereinheiten im moderaten Bereich ergänzen, zum Beispiel zügiges Gehen, Radfahren oder Schwimmen.
- Bei Knie- oder Rückenbeschwerden Belastung durch Physiotherapie oder sporttherapeutische Anleitung individualisieren.

4.3 Schlaf, Stress und Regeneration

- Abendliche Trinkmenge sinnvoll verteilen, ohne tagsüber zu wenig zu trinken.
- Koffein nach dem frühen Nachmittag reduzieren und beobachten, ob sich Harndrang, Schlaf oder Schwindel verändern.
- Täglich kurze Regenerationsfenster einplanen: Atemregulation, Spaziergang, Entspannung oder ruhige Körperwahrnehmung.
- Schlafqualität nicht nur nach Einschlafzeit, sondern auch nach nächtlichen Unterbrechungen und morgendlicher Erholung bewerten.

4.4 Medikamente und Supplemente

Medikamente nicht eigenständig absetzen oder verändern. Der Blutdruckwirkstoff, die gelegentliche Säureblocker-Einnahme und alle Supplemente sollten mit Dosierung, Einnahmezeit, Indikation und Verträglichkeit dokumentiert werden. Eine Supplementstrategie sollte erst nach Blutwerten gezielt festgelegt werden. Kosteneffizient ist: zuerst diagnostizieren, dann wenige begründete Präparate auswählen und den Verlauf kontrollieren.

PureLiving100®-Gesundheitsprojekt

Bewusst wachsen – Gesund leben – Glücklich sein

5. Beispiel für eine priorisierte Supplementstrategie

Die folgende Liste ist ausdrücklich kein Einnahmeplan. Sie zeigt nur, wie eine spätere, laborbasierte Priorisierung aussehen könnte. Konkrete Dosierungen müssen aus Laborwerten, Erkrankungen, Medikamenten und ärztlicher Einschätzung abgeleitet werden.

Möglicher Bereich	Voraussetzung	Ziel	Kontrolle
Vitamin D	25-OH-Vitamin D, Calcium, Nierenfunktion bekannt	Knochen, Muskeln, Immunsystem	nach ca. 8–12 Wochen
Vitamin B12	Holo-TC, ggf. MMA/Homocystein	Nerven, Blutbildung, Energie	je nach Ausgangswert
Omega-3	Omega-3-Index und Blutungsrisiko berücksichtigen	Triglyzeride, Entzündungsbalance	nach ca. 3–4 Monaten
Magnesium	Nierenfunktion und Einnahmeverträglichkeit	Muskeln, Blutdruckregulation	klinisch und ggf. Labor
Eisen	nur bei nachgewiesenem Mangel	Blutbildung, Leistungsfähigkeit	Blutbild, Ferritin, TSAT
Zink/Selen	nur bei niedriger Zufuhr oder Laborhinweis	Immunsystem, Schilddrüse	zeitlich begrenzt kontrollieren

6. Verlaufskontrolle

- Nach 2 bis 4 Wochen: Blutdruckprotokoll, Symptom- und Ernährungstagebuch, Medikamentenliste prüfen.
- Nach 8 bis 12 Wochen: relevante Laborwerte und gezielte Maßnahmen auswerten.
- Nach 3 bis 6 Monaten: Gewicht, Taillenumfang, Kraft, Ausdauer, Energie, Verdauung und Blutdruck vergleichen.
- Bei auffälligen Organwerten oder fachärztlichen Befunden: Kontrollintervalle nach ärztlicher Vorgabe.
- Ziel ist nicht die maximale Zahl an Maßnahmen, sondern eine kleine Zahl klar begründeter Schritte mit messbarem Verlauf.

7. Gesamteinschätzung

Der fiktive Musterfall zeigt keine einzelne dominierende Ursache, sondern ein typisches Zusammenspiel mehrerer beeinflussbarer Faktoren. Die wichtigsten Ansatzpunkte sind eine objektive Blutdruck- und Laborbewertung, urologische Abklärung, strukturierte Darmdiagnostik, gezielter Muskelaufbau und eine laborbasierte statt pauschale Supplementierung.

Positiv sind die mentale Stabilität, der Nichtraucherstatus, eine grundsätzlich gute Ernährung und vorhandene Bewegung. Das schafft eine gute Ausgangslage. Gleichzeitig sollten Symptome nicht ausschließlich funktionell oder über Nahrungsergänzungsmittel interpretiert werden. Medizinische Basisdiagnostik und Gesundheitsberatung ergänzen sich, ersetzen einander aber nicht.

Veröffentlichungshinweis: Dieses Fallbeispiel wurde ausschließlich zur Veranschaulichung einer möglichen Fragebogen-Auswertung erstellt. Sämtliche personenbezogenen und gesundheitlichen Angaben sind fiktiv, kombiniert und verändert. Das Dokument darf nicht als echte Patientengeschichte oder als individuelle Therapieempfehlung dargestellt werden.