PureLiving100®-Gesundheitsprojekt
Bewusst wachsen – Gesund leben – Glücklich sein

Deine PureLiving100®-Blutwerte für ein gesundes Leben
Die Basis für Ernährung, Supplemente und Deinen Gesundheitsplan

Warum ist eine Blutdiagnostik so wichtig?

Stell dir vor, Dein Körper verschickt jeden Tag stille Statusberichte – direkt in Deinem Blut. Darin steht, ob Dein Zuckerstoffwechsel im Lot ist, wie es Leber, Nieren und Schilddrüse geht, ob Vitamine und Mineralstoffe reichen und ob Entzündungen schwelen. Die meisten Menschen ignorieren diese Signale und bemerken Probleme erst, wenn Symptome oder Krankheiten längst da sind.

Gerade ab dem mittleren Lebensalter steigt das Risiko für Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Leiden, Diabetes oder Krebs deutlich an. Viele dieser Risiken bauen sich über Jahre im Hintergrund auf – oft ohne spürbare Beschwerden.

Gute Nachricht:

Deine Blutwerte zeigen viele dieser Entwicklungen, lange bevor Du etwas merkst.

Die **PureLiving100-Blutdiagnostik-Liste** wurde mit Expert:innen entwickelt, die seit rund 30 Jahren mit Blutwerten arbeiten. Sie deckt zentrale Bereiche ab:

Blutzucker/Insulin, Fette (Lipide), Entzündung (z. B. hs-CRP), Leber/Niere, Elektrolyte, Schilddrüse, Eisenstatus, ausgewählte Vitamine und Homocystein.

Daraus entsteht Dein individueller Gesundheitsplan mit klaren Empfehlungen zu Ernährung, Supplementen, Bewegung, Schlaf und Stressmanagement.

Wichtig:
Dieser Artikel ersetzt **keine** ärztliche Diagnose. Nutze ihn, um Deine Blutwerte besser zu verstehen – besprich Ergebnisse immer mit Ärzt:innen oder erfahrenen Therapeut:innen.

1. Kleines & großes Blutbild – Deine Blutzellen im Überblick

Das **kleine Blutbild** zeigt, wie Dein Blut zusammengesetzt ist:
rote Blutkörperchen (Erythrozyten), weiße Blutkörperchen (Leukozyten), Blutplättchen (Thrombozyten) und Hämoglobin.
Das **große Blutbild** ergänzt eine Differenzierung der weißen Blutkörperchen und gibt Hinweise auf Entzündungen, Infektionen oder hämatologische Erkrankungen.

Was bedeutet der Blutparameter / welche Funktion hat er?

- **Erythrozyten, Hämoglobin, Hämatokrit: Sauerstofftransport und Blutviskosität.**
- **Leukozyten: Abwehrzellen des Immunsystems.**
- **Thrombozyten: Blutgerinnung.**
- **MCV, MCH, MCHC, RDW: geben Hinweise auf die Qualität/Größe der roten Blutkörperchen und helfen, Arten von Blutarmut zu unterscheiden.**
- **Im großen Blutbild: Untergruppen der Leukozyten**
  (Neutrophile, Lymphozyten, Monozyten, Eosinophile, Basophile, unreife Zellen).
- **Was passiert, wenn der Parameter außerhalb des Referenzbereiches ist?**
  - **Zu wenig rote Blutkörperchen/Hb**
    mögliche Blutarmut → Müdigkeit, Blässe, Leistungsknick.
  - **Zu viele Leukozyten**
    Hinweis auf Infektionen, Entzündung, selten Blutkrankheiten.
  - **Zu wenig Thrombozyten**
    erhöhte Blutungsneigung.
  - **Auffällige Zellgrößen** (MCV/MCH) können auf Eisen-, B12- oder Folatmangel oder auf andere Störungen hinweisen.

- **Welche Krankheiten können früh erkannt werden?**
  - Eisenmangelanämie, B12-/Folatmangel, chronische Entzündungen, versteckte Infektionen, Allergie-/Autoimmunprozesse, teils frühe Hinweise auf Leukämien bzw. Knochenmarkserkrankungen.
- **Zusammenhänge / Abhängigkeiten:**
  - Blutbild hängt eng zusammen mit **Eisenstatus**, **B-Vitamine (B12, Folat)**, **Entzündungswerten** und dem **Nierenstatus** (Erythropoetin aus der Niere).
- **Was ist noch wichtig?**
  - Schon leichte Abweichungen können funktionelle Einschränkungen anzeigen, bevor Du „offiziell krank" bist.

2. HbA1c – Dein Blutzuckergedächtnis

Der **HbA1c-Wert** zeigt, wie hoch Dein Blutzucker im Durchschnitt der letzten 8–12 Wochen war. Er wird oft „Langzeitblutzucker" genannt und ist zentral für das Diabetes-Risiko.

- **Was bedeutet der Blutparameter / welche Funktion hat er?**
  - HbA1c misst, wie stark Zucker (Glukose) langfristig an den roten Blutfarbstoff (Hämoglobin) gebunden ist.
  - Je höher Dein durchschnittlicher Blutzucker, desto höher der HbA1c.
- **Was passiert bei Werten außerhalb des Referenzbereiches?**
  - **Erhöht**
    Hinweis auf gestörte Glukoseregulation (Prädiabetes) oder Diabetes;
    dauerhaft erhöhte Werte begünstigen Gefäßschäden, Nervenschäden, Nierenschäden, Augenerkrankungen.
  - **Sehr niedrig**
    kann z. B. bei häufiger Unterzuckerung oder bestimmten Blutbildveränderungen auftreten.
- **Welche Krankheiten können früh erkannt werden?**
  - Frühstadien von **Typ-2-Diabetes** und **Insulinresistenz**, oft lange bevor klassische Symptome (Durst, häufiges Wasserlassen, Gewichtsveränderungen) auftreten.
- **Zusammenhänge / Abhängigkeiten:**
  - HbA1c gehört immer in Kombination mit **Nüchternglukose**, ggf. **Insulin** und anderen metabolischen Parametern betrachtet.
  - Ernährung, Bewegung, Schlaf und Stress haben großen Einfluss.
- **Was ist noch wichtig?**
  - HbA1c ist ideal, um langfristige Veränderungen durch Ernährungs- und Lebensstilprogramme wie PureLiving100 sichtbar zu machen.

3. Eisenstatus – Energie & Sauerstofftransport

Zum Eisenstatus gehören meist **Serum-Eisen**, **Ferritin** (Speichereisen), **Transferrin** und **Transferrinsättigung**.

- **Was bedeutet der Blutparameter / welche Funktion hat er?**
  - Eisen ist zentral für Hämoglobin und damit für den Sauerstofftransport.
  - **Ferritin** zeigt Deine Eisenspeicher, **Transferrin** transportiert Eisen, **Transferrinsättigung** zeigt, wie gut dieser Transport „beladen" ist.
- **Was passiert bei Abweichungen?**
  - **Eisenmangel / niedriges Ferritin**: Müdigkeit, Haarausfall, Infektanfälligkeit, Konzentrationsprobleme, Luftnot bei Belastung.

- **Eisenüberladung (z. B. sehr hohes Ferritin)**: kann Organe (Leber, Herz, Bauchspeicheldrüse) belasten und oxidativen Stress erhöhen.

- **Welche Krankheiten können früh erkannt werden?**
  - Eisenmangelanämie, chronischer Blutverlust (z. B. im Darm), Entzündungszustände (Ferritin = Akutphase-Protein), genetische Eisenüberladung (z. B. Hämochromatose).
- **Zusammenhänge / Abhängigkeiten:**
  - Stark verknüpft mit **Blutbild** (Hb, MCV/MCH), **Vitamin B12/Folat**, **Entzündungswerten (CRP)** und ggf. **Leberwerten**.
- **Was ist noch wichtig?**
  - Ferritin allein kann durch Entzündungen erhöht sein – deswegen ist der Kontext (z. B. hs-CRP) wichtig.

4. Elektrolyte & Mineralstoffe – Dein inneres Gleichgewicht

Hierzu zählen z. B. **Natrium, Kalium, Kalzium, Magnesium, Zink, Selen**.

- **Was bedeutet der Blutparameter / welche Funktion hat er?**
  - **Natrium/Kalium**: steuern Wasserhaushalt, Blutdruck, Nerven- und Muskelfunktion.
  - **Kalzium**: wichtig für Knochen, Muskeln, Blutgerinnung, Nervensignalübertragung.
  - **Magnesium**: an hunderten Enzymreaktionen beteiligt, wichtig für Herz, Muskulatur, Stressregulation.
  - **Zink & Selen**: Spurenelemente für Immunsystem, Schilddrüse, antioxidativen Schutz.
- **Was passiert bei Abweichungen?**
  - **Störungen von Natrium/Kalium** können Herzrhythmus, Blutdruck, Bewusstsein und Muskeln beeinflussen.
  - **Magnesiummangel:** Muskelkrämpfe, Nervosität, Herzrhythmusstörungen.
  - **Zink-/Selenmangel:** Immunschwäche, Schilddrüsenprobleme, schlechtere Wundheilung.
- **Welche Krankheiten können früh erkannt werden?**
  - Frühe Hinweise auf **Nierenprobleme**, **Hormonstörungen**, **Mangelzustände**, Nebenwirkungen von Medikamenten (z. B. Diuretika).
- **Zusammenhänge / Abhängigkeiten:**
  - Stark verknüpft mit **Nierenfunktion**, **Schilddrüse**, **Blutdruck**, **Vitamin D** (Kalziumhaushalt) und Deinem Flüssigkeitsstatus.
- **Was ist noch wichtig?**
  - Schon leichte Abweichungen können Leistungsfähigkeit, Schlafqualität und Stressresilienz beeinflussen, ohne dass Du es direkt mit „Elektrolyten“ verbindest.

5. Leberwerte & Eiweißstatus –Entgiftungs- & Stoffwechselzentrum

Typische Leberwerte sind **AST (GOT), ALT (GPT), GGT**, dazu **Gesamtprotein** im Serum.

- **Was bedeutet der Blutparameter / welche Funktion hat er?**
  - Leberenzyme spiegeln, wie stark Leberzellen belastet oder geschädigt sind.
  - **Gesamtprotein** zeigt, wie gut Dein Körper Eiweiße bildet (z. B. Albumin, Transport- und Abwehrproteine).
- **Was passiert bei Abweichungen?**
  - Erhöhte Leberwerte können auf Fettleber, Alkoholbelastung, Medikamenten-Nebenwirkungen, toxische Belastung oder Galleabflussstörungen hinweisen.
  - Niedriges Gesamtprotein kann z. B. bei Mangelernährung, chronischen Entzündungen oder Leber-/Nierenerkrankungen auftreten.

- **Welche Krankheiten können früh erkannt werden?**
  - **Nicht-alkoholische Fettleber**, alkoholische Leberschäden, frühe Leberentzündungen, Galleprobleme, Eiweißmangelzustände lange vor schweren Symptomen.
- **Zusammenhänge / Abhängigkeiten:**
  - Enge Verbindung mit **Blutfetten (Triglyzeride, Cholesterin)**, **Blutzucker/HbA1c**, **Übergewicht**, **Medikamenteneinnahme** und **Entzündungswerten**.
- **Was ist noch wichtig?**
  - Die Leber ist erstaunlich regenerationsfähig – frühe Veränderungen bei den Werten sind eine echte Chance, rechtzeitig gegenzusteuern.

6. Nierenfunktion – Dein Entgiftungsfilter

Wichtige Parameter: **Kreatinin, Harnstoff, eGFR (geschätzte Filtrationsrate)**.

- **Was bedeutet der Blutparameter / welche Funktion hat er?**
  - **Kreatinin** und **Harnstoff** sind Abbauprodukte, die über die Niere ausgeschieden werden.
  - **eGFR** schätzt, wie gut Deine Nieren filtern.
- **Was passiert bei Abweichungen?**
  - Erhöhtes Kreatinin, erhöhter Harnstoff oder erniedrigte eGFR weisen auf eine eingeschränkte Nierenfunktion hin.
- **Welche Krankheiten können früh erkannt werden?**
  - Frühstadien von **chronischer Niereninsuffizienz**, Auswirkungen von Blutdruckproblemen oder Diabetes – oft lange, bevor Beschwerden auftreten.
- **Zusammenhänge / Abhängigkeiten:**
  - Eng verknüpft mit **Blutdruck**, **Blutzucker/HbA1c**, **Elektrolyten**, **Eiweißstatus**, gewissen Medikamenten (z. B. Schmerzmittel).
- **Was ist noch wichtig?**
  - Nierenschäden machen oft erst sehr spät Symptome – deswegen sind diese Werte im PureLiving100-Paket so wichtig.

7. Blutzucker – Momentaufnahme & Verlauf

Neben HbA1c wird meist auch **Nüchternglukose** gemessen.

- **Was bedeutet der Blutparameter / welche Funktion hat er?**
  - Nüchternglukose: Dein Blutzucker nach mindestens 8 Stunden ohne Kalorien.
  - Zeigt, wie gut Dein Körper in Ruhe mit Zucker umgehen kann.
- **Was passiert bei Abweichungen?**
  - **Erhöhte Nüchternglukose**: Hinweis auf Insulinresistenz, Prädiabetes oder Diabetes.
  - Sehr niedrige Werte können auf Überdosierung von Medikamenten/Insulin oder andere Störungen hinweisen.
- **Welche Krankheiten können früh erkannt werden?**
  - Vorstufen von **Typ-2-Diabetes**, metabolisches Syndrom, weitere Stoffwechselrisiken.
- **Zusammenhänge / Abhängigkeiten:**
  - Muss zusammen mit **HbA1c**, ggf. **Insulin**, **Triglyzeriden**, **Taillenumfang**, Blutdruck gesehen werden.
- **Was ist noch wichtig?**
  - Einzelne Ausreißer sind weniger aussagekräftig als der Gesamttrend – genau hier hilft die Kombination aus Nüchternglukose und HbA1c.

8. Lipidprofil – Fette im Blut

Dazu zählen **Gesamtcholesterin, LDL, HDL, Triglyzeride** und im PureLiving100-Kontext auch **Lipoprotein(a)**.

- **Was bedeutet der Blutparameter / welche Funktion hat er?**
  - **LDL** transportiert Cholesterin in Gewebe; in hoher Konzentration ungünstig für Gefäße.
  - **HDL** bringt Cholesterin zurück zur Leber („Rücktransport").
  - **Triglyzeride** sind Energiefette, steigen bei Zucker- und Alkoholkonsum, Übergewicht.
  - **Lipoprotein(a)** ist ein genetisch bestimmter, unabhängiger Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- **Was passiert bei Abweichungen?**
  - Hohe LDL-/Triglyzeridwerte und niedriges HDL begünstigen Arteriosklerose.
  - Erhöhtes Lp(a) erhöht das Risiko für Herzinfarkt/Schlaganfall unabhängig von anderen Faktoren.
- **Welche Krankheiten können früh erkannt werden?**
  - Erhöhtes Risiko für **Herzinfarkt**, **Schlaganfall**, **periphere Gefäßerkrankungen** – oft Jahre vor einem Ereignis.
- **Zusammenhänge / Abhängigkeiten:**
  - Eng verbunden mit **Blutzucker/HbA1c**, **Leberwerten (Fettleber)**, **Entzündung (hs-CRP)**, **Gewicht**, Bewegung und Ernährung (v. a. Zucker, Transfette, Alkohol).
- **Was ist noch wichtig?**
  - Cholesterin ist nicht per se „böse" – es kommt auf das Gesamtbild und die Kombination mit Entzündung, Blutdruck und Lebensstil an.

9. Omega-3-Index – Entzündungsbalance & Zellmembran

Der **Omega-3-Index** misst den Anteil der Omega-3-Fettsäuren EPA/DHA in den roten Blutkörperchen. Ein höherer Index wird mit einem geringeren Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und chronische Entzündungen in Verbindung gebracht.

- **Was bedeutet der Blutparameter / welche Funktion hat er?**
  - Zeigt, wie gut Dein Körper mit langkettigen Omega-3-Fettsäuren versorgt ist, die in Zellmembranen, Gehirn, Herz und Immunsystem eine zentrale Rolle spielen.
- **Was passiert bei Abweichungen?**
  - **Niedriger Omega-3-Index**: ungünstige Entzündungsbalance, höheres Risiko für Herz-Kreislauf-Probleme, neurologische Beeinträchtigungen, schlechtere Stress- und Regenerationsfähigkeit.
  - **Sehr hohe Werte** können (v. a. bei exzessiver Supplementierung) die Blutgerinnung beeinflussen – daher gezielte, nicht blinde Einnahme. Hopkins Formulations
- **Welche Krankheiten können früh erkannt werden?**
  - Kein Diagnosetool für eine konkrete Erkrankung, aber ein starker **Risikomarker** für kardiovaskuläre Ereignisse und chronische Entzündungsprozesse.
- **Zusammenhänge / Abhängigkeiten:**
  - Eng verknüpft mit **Ernährung (Fisch, Algen, Fleischqualität)**, **Triglyzeriden**, Entzündungsmarkern und allgemein Deinem Lebensstil.
- **Was ist noch wichtig?**
  - Der Omega-3-Index ist hervorragend geeignet, um gezielte Ernährung/Supplementierung zu steuern und Erfolge objektiv zu messen.

10. Schilddrüse & Jodstatus – Dein innerer Taktgeber

Hierzu gehören **TSH**, ggf. **Thyreoglobulin-Antikörper (anti-TG)** sowie Marker zum **Jodstatus**.

- **Was bedeutet der Blutparameter / welche Funktion hat er?**
  - **TSH**: Steuerhormon aus der Hirnanhangsdrüse, das die Schilddrüse reguliert.
  - **Antikörper (anti-TG)**: Hinweise auf Autoimmunprozesse (z. B. Hashimoto-Thyreoiditis).
  - Jod- bzw. Thyreoglobulin-Marker helfen, Jodversorgung und Schilddrüsenaktivität besser einzuordnen.
- **Was passiert bei Abweichungen?**
  - Erhöhtes TSH mit niedrigem Schilddrüsenhormon: Unterfunktion → Müdigkeit, Gewichtszunahme, Kälteempfindlichkeit, depressive Verstimmung.
  - Niedriges TSH mit hohen Hormonen: Überfunktion → Nervosität, Herzrasen, Gewichtsverlust, Schlafprobleme.
  - Antikörpererhöhung: Hinweis auf Autoimmunerkrankung, auch wenn Hormone noch normal sind.
- **Welche Krankheiten können früh erkannt werden?**
  - **Hashimoto-Thyreoiditis**, **Morbus Basedow**, beginnende Unter- oder Überfunktion – oft lange vor starken Symptomen.
- **Zusammenhänge / Abhängigkeiten:**
  - Enge Verbindung zu **Jod, Selen, Eisen, Vitamin D, B-Vitaminen**, Stresslevel und Hormonstatus (z. B. Sexualhormone).
- **Was ist noch wichtig?**
  - Schilddrüsenwerte sollten immer im Zusammenhang mit Symptomen, Puls, Blutdruck, Gewicht und Lebensstil interpretiert werden – genau das passiert im PureLiving100-Kontext.

11. Entzündung & Gefäßgesundheit – hs-CRP & Homocystein

hs-CRP (hoch-sensitives C-reaktives Protein) ist ein sehr empfindlicher Marker für stille Entzündungen.
Homocystein ist ein Zwischenprodukt im Eiweißstoffwechsel und wichtig für Gefäßgesundheit.

- **Was bedeutet der Blutparameter / welche Funktion hat er?**
  - **hs-CRP** steigt bei akuten Entzündungen, ist in niedrigen Erhöhungen aber auch Marker für chronische, „stille“ Entzündungsprozesse.
  - **Homocystein** entsteht beim Abbau der Aminosäure Methionin und wird durch B-Vitamine (B6, B12, Folat) abgebaut.
- **Was passiert bei Abweichungen?**
  - Erhöhtes hs-CRP: Hinweis auf akute oder chronische Entzündungen; langfristig mit höherem Herz-Kreislauf-Risiko verbunden.
  - Erhöhtes Homocystein: belastet Gefäßinnenwände, begünstigt Arteriosklerose.
- **Welche Krankheiten können früh erkannt werden?**
  - Erhöhtes Risiko für **Herzinfarkt, Schlaganfall**, chronische Entzündungssituationen, Autoimmunprozesse, Stoffwechselstörungen – oft, bevor klassische Diagnosen gestellt werden.
- **Zusammenhänge / Abhängigkeiten:**
  - hs-CRP hängt mit **Gewicht, Insulinresistenz, Omega-3-Status, Mikronährstoffstatus und Stress** zusammen.
  - Homocystein ist eng verknüpft mit **B-Vitamine B6, B12, Folat**, Nierenfunktion, Rauchen und Alkohol.

- **Was ist noch wichtig?**
    - Diese Marker sind wichtige „Frühwarnsysteme“ im PureLiving100-Konzept, um Entzündungs- und Gefäßrisiken gezielt anzugehen.

12. B-Vitamine – Stoffwechsel, Nerven & Blutbildung

Wichtige Vertreter: **Vitamin B6**, **Folsäure (B9)**, **Vitamin B12**.

- **Was bedeutet der Blutparameter / welche Funktion hat er?**
    - B-Vitamine sind Co-Faktoren in vielen Stoffwechselreaktionen, wichtig für **Nervensystem, Blutbildung, Hormone, Entgiftung und Homocystein-Abbau**.
- **Was passiert bei Abweichungen?**
    - Mangel kann zu Erschöpfung, Konzentrationsstörungen, Nervensymptomen (Kribbeln, Taubheit), Blutarmut, Stimmungsschwankungen führen.
- **Welche Krankheiten können früh erkannt werden?**
    - Frühstadien von **Mangelanämien**, erhöhte **Homocystein-Spiegel**, langfristige Risiken für **Neuropathien**, Gedächtnisprobleme, Gefäßrisiken.
- **Zusammenhänge / Abhängigkeiten:**
    - Eng verbunden mit **Homocystein**, **Blutbild**, **Nervenfunktion**, Darmgesundheit (Aufnahme!), Medikamenten (z. B. Metformin, Protonenpumpenhemmer).
- **Was ist noch wichtig?**
    - Gerade bei pflanzenbasierter Ernährung, älteren Menschen oder Darmproblemen sind B-Vitamine kritisch und sollten gezielt überprüft werden.

13. Vitamine C, D & E – antioxidativer Schutz & Immunsystem

- **Was bedeutet der Blutparameter / welche Funktion hat er?**
    - **Vitamin C**: wasserlösliches Antioxidans, wichtig für Immunsystem, Kollagenbildung, Entgiftung.
    - **Vitamin D**: hormonähnliches Vitamin, zentral für Knochen, Immunsystem, Muskeln, Stimmung.
    - **Vitamin E**: fettlösliches Antioxidans, schützt Zellmembranen vor oxidativem Stress.
- **Was passiert bei Abweichungen?**
    - **Vitamin-D-Mangel**: erhöhtes Risiko für Infekte, Muskelschwäche, Knochenschwäche, Stimmungstiefs.
    - **Vitamin C/E-Mangel**: schwächerer antioxidativer Schutz, schnellere Erschöpfung, langsamere Regeneration.
- **Welche Krankheiten können früh erkannt werden?**
    - Kein direkter Krankheitsmarker, aber ein **Risikoprofil** für Infekte, Knochengesundheit, degenerative Prozesse und chronische Entzündungen.
- **Zusammenhänge / Abhängigkeiten:**
    - Vitamin D hängt u. a. mit **Kalziumhaushalt, Knochen, Immunsystem** zusammen;
    - Vitamin C/E mit **anderen Antioxidantien** (z. B. Selen, Zink, Glutathion).
- **Was ist noch wichtig?**
    - Diese Vitamine sind ein wichtiger Baustein im PureLiving100-Ansatz, um oxidativen Stress und Entzündungen zu reduzieren und Regeneration zu unterstützen.

14. Spezialdiagnostik & PureLiving100-Gesundheitsplan

Die PureLiving100-Blutdiagnostik kombiniert **Standardlabor** (z. B. Blutbild, Leber/Niere, Lipide, Blutzucker) mit **ausgewählten Spezialmarkern** (z. B. Omega-3-Index, Homocystein, Vitamine, Lp(a)). So entsteht ein deutlich klareres Bild Deiner Stoffwechsel- und Entzündungssituation. PureLiving100

- **Was bedeutet der „Parameterblock" / welche Funktion hat er?**
  - Es geht um das *Muster*: Welche Systeme sind gestresst – Stoffwechsel, Entzündung, Nährstoffe, Hormone, Entgiftung?
- **Was passiert bei Abweichungen?**
  - Abweichungen in mehreren Systemen gleichzeitig (z. B. Zucker + Fette + Entzündungsmarker) zeigen, wo es im Körper „brennt" und wo Priorität für Veränderungen ist.
- **Welche Krankheiten können früh erkannt werden?**
  - Erhöhtes Risiko für **Herz-Kreislauf-Erkrankungen**, **Diabetes**, **Fettleber**, **chronische Entzündung**, **Mangelzustände** – lange vor Diagnosestellung.
- **Zusammenhänge / Abhängigkeiten:**
  - Der eigentliche Wert liegt in der **Kombination** aller Parameter – genau das unterscheidet ein durchdachtes Diagnostikpaket von „ein paar Laborwerten".
- **Was ist noch wichtig?**
  - Aus dieser Gesamtschau entsteht bei PureLiving100 Dein individueller Gesundheitsplan mit konkreten Empfehlungen zu Ernährung, Supplementen, Bewegung, Schlaf und Stress. PureLiving100

15. Wie es nach der Blutdiagnostik weitergeht

Die Blutdiagnostik ist **nicht das Ziel**, sondern der **Startpunkt**.

Im PureLiving100-Kontext folgt auf die Blutwerte:

- eine individuelle Auswertung
- eine gezielte Supplementen-Strategie
- ein angepasster Ernährungsplan
- ein alltagstauglicher Lebensstil-Fahrplan
  Bewegung, Schlaf, Stressreduktion

Damit Du nicht einfach Zahlen bekommst, sondern einen klaren Weg:

Vom Blutbild → zur Auswertung → zu Deinem persönlichen Gesundheitsplan