PureLiving100®-Blutwerte-Diagnostik

Die Grundlage für Deine Gesundheit

Die Experten-PureLiving100-Diagnostik-Blutwerteliste-BASIS

- **Die PureLiving100-Diagnostik-Blutwerteliste-BASIS wurde mit Expert:innen der Blutdiagnostik (≈ 30 Jahre Erfahrung) entwickelt.**

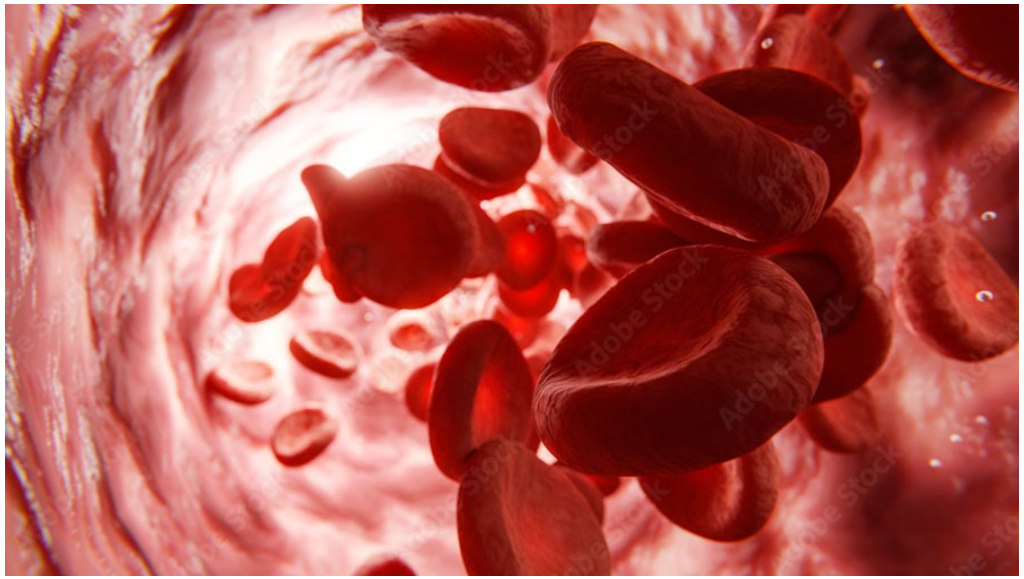
- **Die Blut-Parameter liefert einen klaren Status zu:**

  - Blutzucker/Insulin, Lipiden, Entzündung (hs-CRP)

  - Leber/Niere, Elektrolyten, Schilddrüse,

  - Eisenstatus sowie ausgewählten Vitaminen

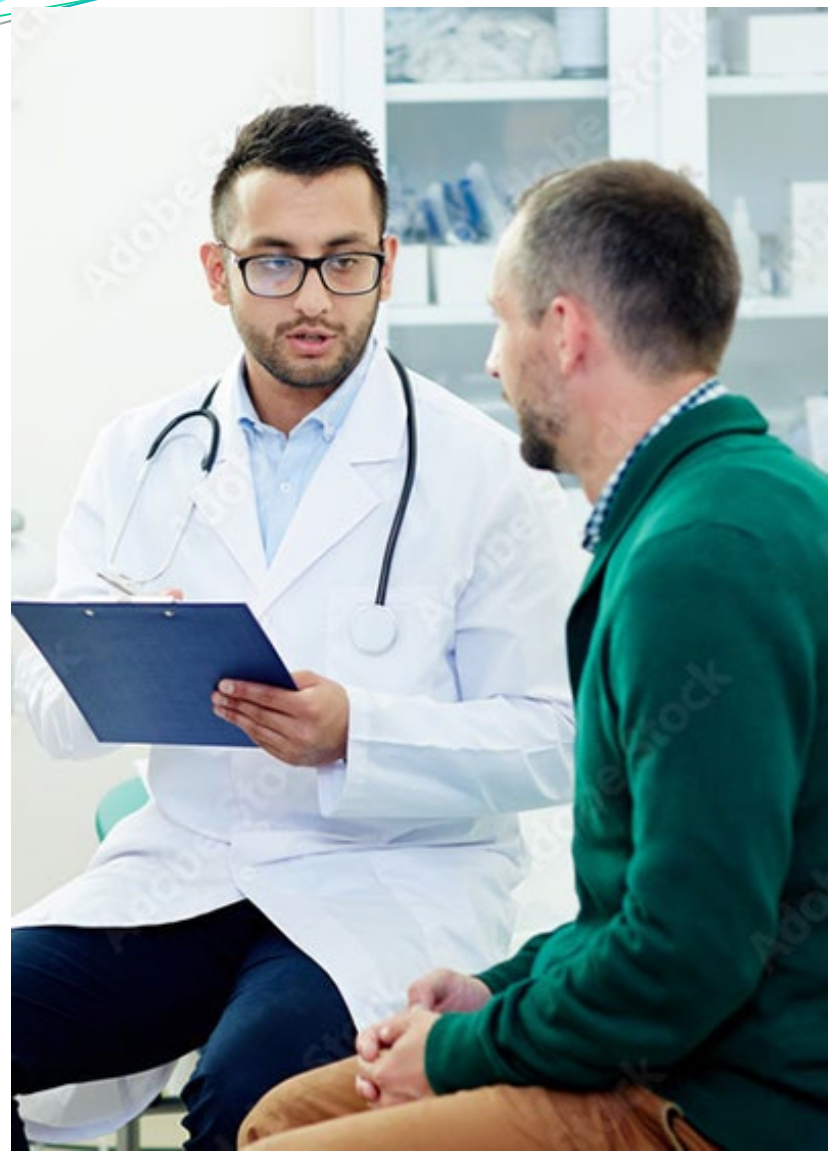
  - Homocystein / LipoProtein(a)



- Die Blutdiagnostik gibt Dir klare Hinweise, wo es Deine Unterstützung braucht.

- **Klare Ergebnisse statt Rätselraten – was fehlt, was ist zu viel, was passt bereits?**

Warum ist eine Blutdiagnostik so wichtig?



- **Dein Körper verschickt stille Statusberichte direkt im Blut.**
- Viele Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Krebs bleiben lange unbemerkt.
- Blutwerte zeigen Entwicklungen, bevor Symptome auftreten.
- Die PureLiving100®-Blutdiagnostik umfasst: Zuckerstoffwechsel, Fette, Entzündung, Leber, Niere, Elektrolyte, Schilddrüse, Eisen, Vitamine, Homocystein LipoProtein(a)

Copyright PureLiving100

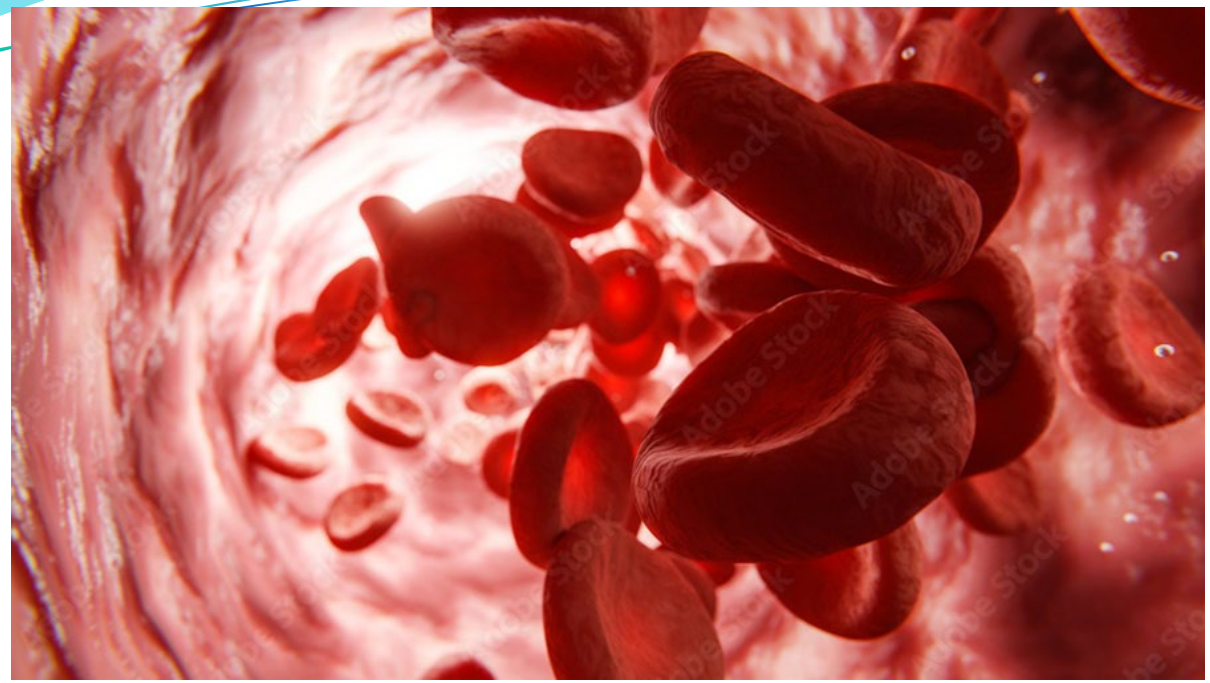
Aus der Diagnostik entsteht Dein fundierter Gesundheitsplan



- **Ernährung:** entzündungsarm, blutzuckerfreundlich, nährstoffdicht, Low Carb und Ketogen
- **Supplementierung:** gezielt & evidenzbasiert (Dosis, Timing)
- **Bewegung:** Kraft, Ausdauer & Alltagsschritte, nicht überfordernd
- **Schlaf:** Rhythmus, Licht, Abendroutine – echte Regeneration
- **Stressreduktion:** Selbstregulation, Grenzen setzen, Heilungsprozesse

Copyright PureLiving100.de

1. Kleines & großes Blutbild – Deine Blutzellen im Überblick



- **Kleines Blutbild**

rote Blutkörperchen (RBC, Hb, Hämatokrit), Größe und Füllung (MCV, MCH, MCHC, RDW)
Weiße Blutkörperchen (WBC) und Blutplättchen (PLT) zeigen Abwehrlage & Blutgerinnung

- **Großes Blutbild**

Genauer Blick auf Untergruppen der weißen Blutkörperchen
Neutrophile, Lymphozyten, Monozyten, Eosinophile, Basophile und unreife Zellen (IG)

- **Geben Hinweise auf Infekte oder Entzündungen**

Copyright PureLiving100.de

2. HbA1c – Dein Blutzuckergedächtnis



- Zeigt den durchschnittlichen Blutzucker der letzten 8–12 Wochen (Langzeitblutzucker).
- Je höher dein durchschnittlicher Blutzucker, desto höher der HbA1c-Wert.
- Erhöhte Werte deuten auf Prädiabetes oder Diabetes hin und erhöhen das Risiko für Gefäß-, Nerven- und Organschäden.
- Wird immer zusammen mit Nüchternglukose und weiteren Stoffwechselparametern betrachtet.

Copyright PureLiving100.de

3. Eisenstatus – Energie & Sauerstofftransport



- Umfasst Serum-Eisen, Ferritin (Speichereisen), Transferrin und Transferrinsättigung.
- Eisen ist zentral für den Sauerstofftransport und viele Enzymreaktionen.
- Niedrige Werte führen zu Müdigkeit, Haarausfall, Infektanfälligkeit und Konzentrationsproblemen.
- Hohe Ferritinwerte können auf Entzündung oder Eisenüberladung hinweisen.

Copyright PureLiving100.de

4. Elektrolyte & Mineralstoffe – Dein inneres Gleichgewicht



- Wichtige Parameter: Natrium, Kalium, Kalzium, Magnesium, Zink, Selen.
- Regulieren Wasserhaushalt, Blutdruck, Nerven- und Muskelfunktion und Immunsystem.
- Störungen können Herzrhythmus, Blutdruck, Muskelkraft und Wundheilung beeinflussen.
- Eng verknüpft mit Nierenfunktion, Schilddrüse, Vitamin D und deinem Flüssigkeitshaushalt.

Copyright PureLiving100.de

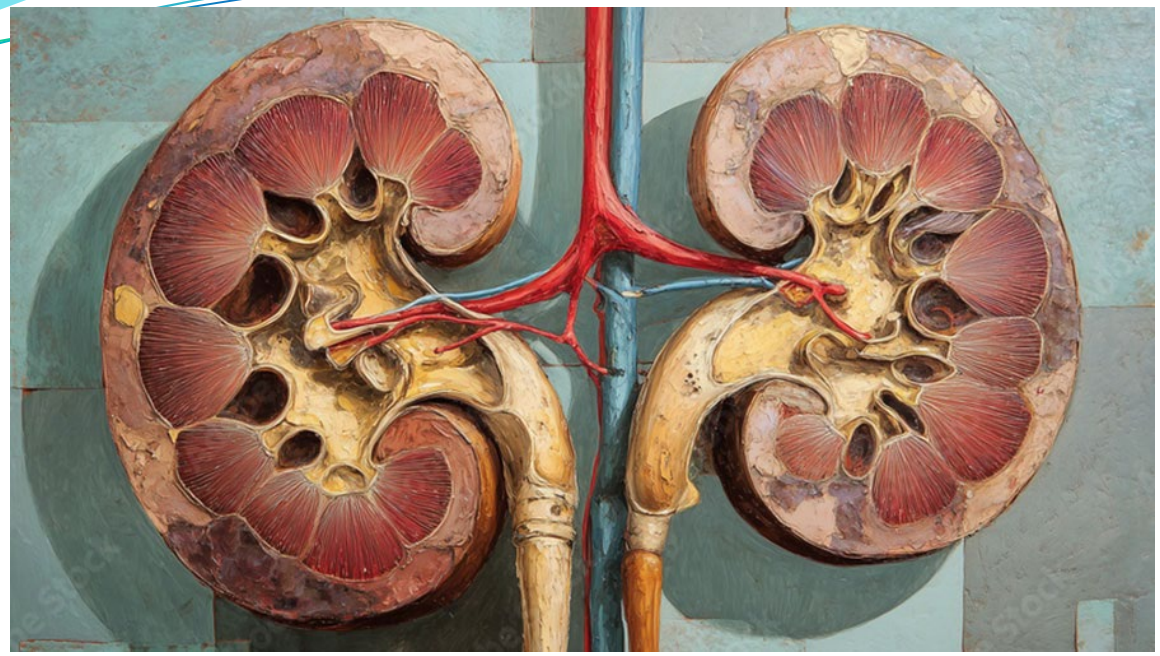
5. Leberwerte & Eiweißstatus – Entgiftungs- & Stoffwechselzentrum



- Typische Leberwerte: AST (GOT), ALT (GPT), GGT plus Gesamtprotein im Serum.
- Leberenzyme zeigen, wie stark Leberzellen belastet oder geschädigt sind.
- Erhöhte Werte können auf Fettleber, Alkohol, Medikamente oder Galleprobleme hinweisen.
- Niedriges Gesamtprotein kann bei Mangelernährung, chronischen Entzündungen oder Leber-/Nierenerkrankungen auftreten.

Copyright PureLiving100.de

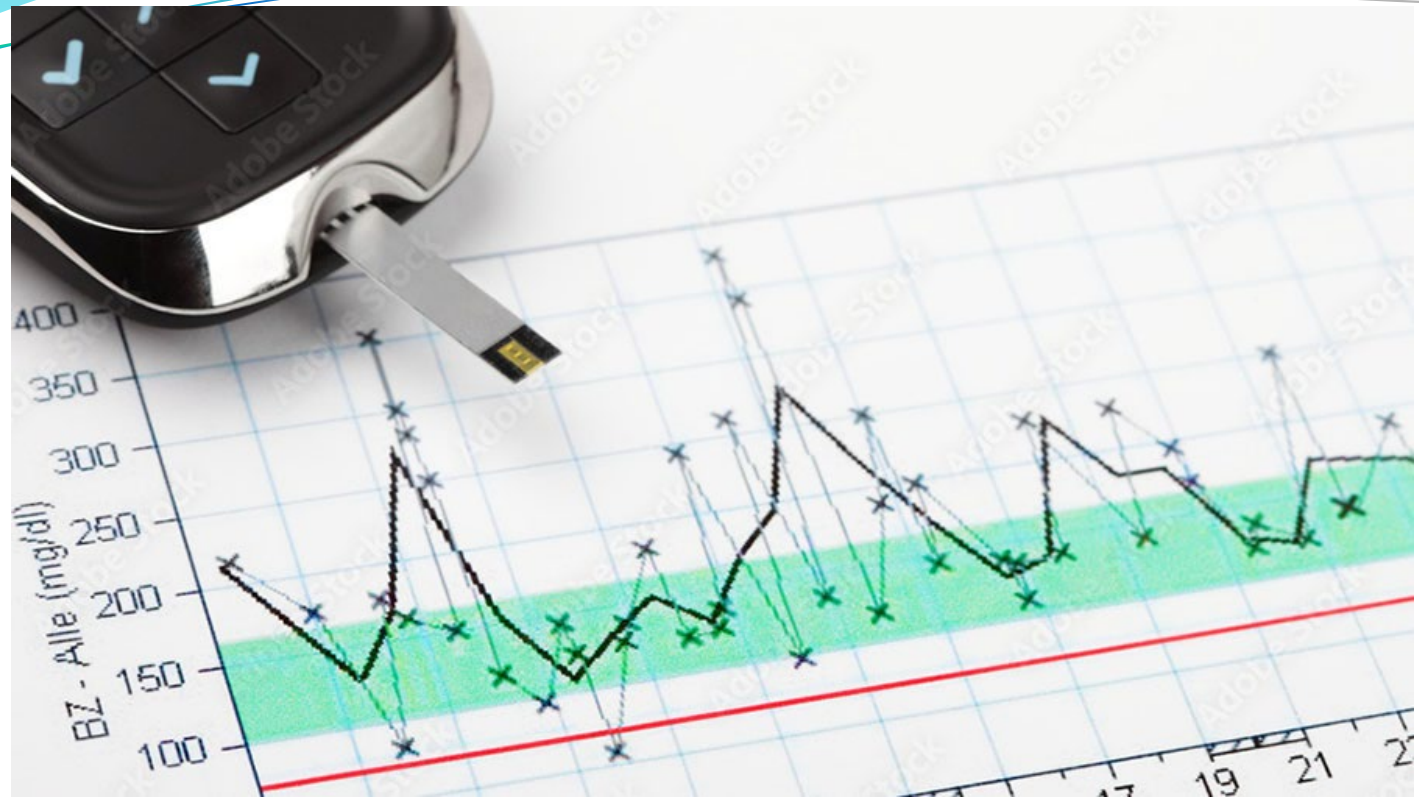
6. Nierenfunktion – Dein Entgiftungsfilter



- Wichtige Parameter: Kreatinin, Harnstoff, eGFR (geschätzte Filtrationsrate).
- Kreatinin und Harnstoff sind Abbauprodukte, die über die Nieren ausgeschieden werden.
- Erhöhte Werte oder erniedrigte eGFR weisen auf eingeschränkte Nierenfunktion hin.
- Wichtig für die Früherkennung von chronischer Niereninsuffizienz und Folgen von Bluthochdruck oder Diabetes.

Copyright PureLiving100.de

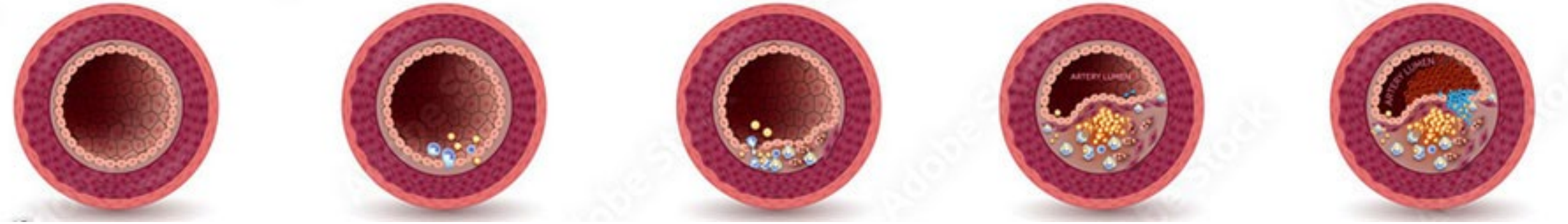
7. Blutzucker – Momentaufnahme & Verlauf



- Neben HbA1c wird die Nüchternglukose als Momentaufnahme bestimmt.
- Nüchternglukose zeigt deinen Blutzucker nach mindestens 8 Stunden ohne Kalorien.
- Erhöhte Werte deuten auf Insulinresistenz, Prädiabetes oder Diabetes hin.
- Einzelwerte sind weniger aussagekräftig als der Trend zusammen mit HbA1c.

Copyright PureLiving100.de

8. Lipidprofil – Fette im Blut



- Umfasst Gesamtcholesterin, LDL, HDL, Triglyzeride und häufig Lipoprotein(a).
- LDL transportiert Cholesterin ins Gewebe, HDL bringt es zur Leber zurück.
- Hohe LDL-/Triglyzeridwerte und niedriges HDL erhöhen das Arteriosklerose risiko.
- Erhöhtes Lp(a) ist ein genetischer Risikofaktor für Herzinfarkt und Schlaganfall.

Copyright PureLiving100.de

9. Omega-3-Index – Entzündungsbalance & Zellmembran



- Misst den Anteil der Omega-3-Fettsäuren EPA/DHA in den roten Blutkörperchen.
- Zeigt deine Versorgung mit entzündungsmodulierenden Fettsäuren.
- Niedriger Index ist mit erhöhtem Risiko für Herz-Kreislauf-Probleme und chronische Entzündungen verbunden.
- Eignet sich sehr gut, um Ernährung und Supplementierung gezielt zu steuern.

Copyright PureLiving100.de

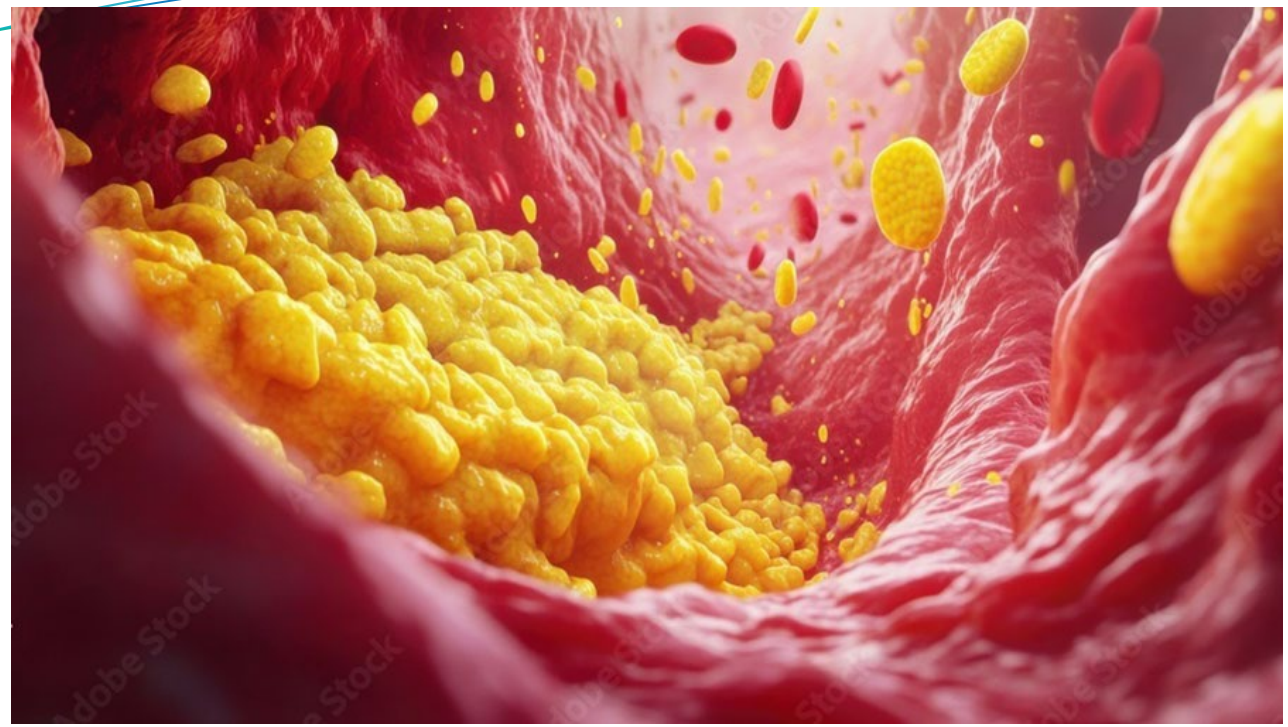
10. Schilddrüse & Jodstatus – Dein innerer Taktgeber



- Wichtige Marker: TSH, ggf. Thyreoglobulin-Antikörper und Jodstatus.
- TSH steuert die Schilddrüsenfunktion, Antikörper weisen auf Autoimmunprozesse hin.
- Abweichungen zeigen Unter- oder Überfunktion der Schilddrüse oft lange vor starken Symptomen.
- Eng verknüpft mit Jod, Selen, Eisen, Vitamin D, B-Vitaminen und Stressniveau.

Copyright PureLiving100.de

11. Entzündung & Gefäßgesundheit – hs-CRP & Homocystein



- hs-CRP ist ein hochsensitiver Marker für akute und stille Entzündungen.
- Homocystein ist ein Zwischenprodukt im Eiweißstoffwechsel und wichtiger Gefäßmarker.
- Erhöhtes hs-CRP und steigendes Homocystein erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- Eng verknüpft mit Gewicht, Insulinresistenz, B-Vitaminen, Nierenfunktion und Lebensstil.

Copyright PureLiving100.de

12. B-Vitamine – Stoffwechsel, Nerven & Blutbildung



- Wichtige Vertreter:
  Vitamin B6, Folsäure (B9), Vitamin B12.
- Co-Faktoren in vielen Stoffwechselreaktionen;
  wichtig für Nerven, Blutbildung und Entgiftung.
- Mangel kann zu Erschöpfung,
  Konzentrationsstörungen,
  Nervensymptomen und Anämien führen.
- Besonders relevant bei pflanzenbasierter Ernährung,
  im Alter oder bei Darmproblemen.

Copyright PureLiving100.de

12. B-Vitamine – Stoffwechsel, Nerven & Blutbildung

- **B1 (Thiamin) Energiegewinnung aus Kohlenhydraten, Nervenfunktion**
- Mangel: Müdigkeit, Reizbarkeit, Konzentrationsstörungen, Neuropathien
- **B2 (Riboflavin) Energiestoffwechsel, Haut/Schleimhäute, antioxidative Systeme**
- Mangel: Risse an Mundwinkeln, trockene Haut, Lichtempfindlichkeit
- **B3 (Niacin) Energiestoffwechsel, DNA-Reparatur, Nervensystem, Haut**
- Mangel: Müdigkeit, Hautprobleme, Reizbarkeit, in Extremfällen Pellagra
- **B5 (Pantothensäure) Aufbau von Coenzym A, Hormon- und Neurotransmittersynthese**
- Mangel: Selten, eher diffuse Müdigkeit, Kopfschmerzen, Schlafstörungen
- **B6 (Pyridoxin) Eiweißstoffwechsel, Neurotransmitter (Serotonin, GABA), Immunsystem**
- Mangel: Nervosität, Schlafstörungen, Kribbeln, Hautprobleme, erhöhtes Homocystein
- **B7 (Biotin) Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel, Haut, Haare, Nägel**
- Mangel: Selten; brüchige Nägel, Haarausfall, Hautprobleme
- **B9 (Folat / Folsäure) Zellteilung, Blutbildung, Homocystein-Abbau, DNA-Synthese**
- Mangel: Müdigkeit, Schleimhautveränderungen, erhöhtes Homocystein
- **B12 (Cobalamin) Nervenfunktion, Blutbildung, Homocystein-Abbau, Energiestoffwechsel**
- Mangel: Müdigkeit, Kribbeln/Taubheit, Gangunsicherheit, Konzentrationsprobleme, Anämie, erhöhtes Homocystein

Copyright PureLiving100.de

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



- Vitamin C: Immunsystem, Kollagenbildung, Entgiftung.
- Vitamin D: Knochen, Muskeln, Immunsystem, Stimmung.
- Vitamin E: Schutz der Zellmembranen vor oxidativem Stress.
- Mangelzustände erhöhen das Risiko für Infekte, Muskelschwäche, Knochenschwäche und degenerative Prozesse.

Copyright PureLiving100.de

14. Spezialdiagnostik & PureLiving100-Gesundheitsplan



- Kombiniert Standardlabor mit Spezialmarkern wie Omega-3-Index, Homocystein, Vitaminen und Lp(a).
- Ziel ist es, Muster zu erkennen: Welche Systeme sind gestresst – Stoffwechsel, Entzündung, Nährstoffe, Hormone, Entgiftung?
- Abweichungen in mehreren Bereichen zeigen, wo es im Körper „brennt“ und wo du ansetzen solltest.

Copyright PureLiving100.de

15. Wie es nach der Blutdiagnostik weitergeht



- Die Blutdiagnostik ist der Startpunkt, nicht das Ziel.
- Es folgt eine individuelle Auswertung deiner Werte und Priorisierung der Handlungsfelder.
- Daraus entstehen ein gezielter Ernährungs- und Supplementeplan sowie Empfehlungen zu Bewegung, Schlaf und Stress.
- **Vom Blutbild zur Auswertung zu Deinem persönlichen PureLiving100®-Gesundheitsplan.**

Copyright PureLiving100.de

FRAGEN

Copyright PureLiving100.de