CHECKLISTE ZUM ARZTGESPRÄCH · LONGEVITY-FIRMA.DE

Wichtige Blutwerte ab 40

Wichtige Blutwerte ab 40 zeigen früh, wie es um Stoffwechsel, Gefäße und Organe steht. Diese Checkliste erklärt, was die einzelnen Werte aussagen, wann ein ärztliches Gespräch darüber sinnvoll ist und was der Gesundheits-Check-up der Krankenkassen ab 35 bereits abdeckt. Die Liste enthält bewusst keine Grenzwerte: Referenzbereiche unterscheiden sich je nach Labor, Methode, Alter und Geschlecht.

Online-Version mit Quellen

Die Werte im Überblick

	Wert	Was er zeigt	Typischer Anlass, ihn ärztlich zu besprechen
☐	**Nüchternglukose**	Blutzucker nach längerer Essenspause	Teil des Check-ups ab 35; Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes in der Familie
☐	**HbA1c**	durchschnittlicher Blutzucker der vergangenen Wochen	auffälliger Nüchternzucker, Schwangerschaftsdiabetes in der Vorgeschichte
☐	**Gesamt-, LDL-, HDL-Cholesterin, Triglyzeride**	Lipidprofil als Basis der Herz-Kreislauf-Risikoeinschätzung	Teil des Check-ups ab 35; Rauchen, Bluthochdruck, frühe Herzinfarkte in der Familie
☐	**ApoB**	Anzahl cholesterinreicher Partikel, die Ablagerungen in den Gefäßen fördern können	erhöhte Triglyzeride, Diabetes, Übergewicht
☐	**Lipoprotein(a)**	weitgehend erblich bestimmter Risikofaktor für Herz und Gefäße	mindestens einmal im Leben, besonders bei frühen Herz-Kreislauf-Erkrankungen in der Familie
☐	**hs-CRP**	unterschwellige Entzündung, hochsensitiv gemessen	Einschätzung des Herz-Kreislauf-Risikos; nicht während eines Infekts messen
☐	**Kreatinin und eGFR**	Filterleistung der Nieren	Bluthochdruck, Diabetes, regelmäßige Einnahme von Schmerz- oder anderen Medikamenten
☐	**GPT, GOT, Gamma-GT**	Hinweise auf Belastungen der Leber	regelmäßiger Alkoholkonsum, Übergewicht, Medikamente
☐	**TSH**	Steuerhormon der Schilddrüse	Müdigkeit, Gewichtsveränderung, Herzrasen, Schilddrüsenerkrankungen in der Familie
☐	**Kleines Blutbild**	rote und weiße Blutkörperchen, Blutplättchen	Müdigkeit, Blässe, häufige Infekte, starke Regelblutungen
☐	**Vitamin D (25-OH-Vitamin-D)**	Versorgung mit Vitamin D	wenig Zeit im Freien, höheres Alter, Knochenerkrankungen
☐	**Vitamin B12**	Versorgung mit Vitamin B12	vegane Ernährung, Einnahme von Metformin oder Säureblockern
☐	**Ferritin**	Füllstand der Eisenspeicher	Müdigkeit, starke Regelblutungen, fleischlose Ernährung

Fragen für Ihr Arztgespräch

☐ Welche Werte wurden bei mir zuletzt bestimmt – und wann?

☐ Haben sich meine Werte im Verlauf verändert?

☐ Welche zusätzlichen Werte sind bei meiner Familiengeschichte sinnvoll?

☐ Wurde Lipoprotein(a) bei mir schon einmal gemessen?

☐ Muss ich zur Blutabnahme nüchtern sein, und wie nehme ich meine Medikamente an diesem Tag ein?

☐ Können meine Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel, etwa hoch dosiertes Biotin, Laborwerte verfälschen?

☐ Welche Werte bezahlt die Krankenkasse in meinem Fall, welche wären Selbstzahlerleistung – und was kosten sie?

☐ Was bedeutet eine Abweichung vom Referenzbereich bei mir konkret?

☐ Wann sollte ich die Werte erneut kontrollieren lassen?

So bereiten Sie die Blutabnahme vor

- **Nüchtern, wenn verlangt:** Für Nüchternblutzucker und Check-up empfiehlt die AOK, zwölf Stunden vorher nichts zu essen und keine kalorienhaltigen Getränke zu trinken.
- **Medikamente absprechen:** Fragen Sie in der Praxis, ob Sie Ihre Tabletten vor oder nach der Blutabnahme einnehmen sollen.
- **Infekte und Extremsport meiden:** Eine Erkältung erhöht Entzündungswerte, sehr intensives Training am Vortag kann Muskel- und Nierenwerte verändern. Verschieben Sie den Termin im Zweifel.
- **Gleiche Bedingungen für Verläufe:** Lassen Sie möglichst zur gleichen Tageszeit und im selben Labor messen.
- **Vorbefunde mitnehmen:** Ältere Laborwerte machen Veränderungen sichtbar und ersparen doppelte Untersuchungen.

Check-up ab 35 (gesetzlich Versicherte)

Alle drei Jahre, laut Bundesgesundheitsministerium und AOK u. a.:

- ein Gespräch über Beschwerden, Vorerkrankungen und Risikofaktoren sowie die Überprüfung des Impfstatus
- eine körperliche Untersuchung einschließlich Blutdruckmessung
- eine Blutuntersuchung mit Lipidprofil (Gesamt-, LDL- und HDL-Cholesterin, Triglyzeride) und Blutzucker
- eine Urinuntersuchung auf Eiweiß, Zucker, rote und weiße Blutkörperchen sowie Nitrit
- einmalig ein Screening auf Hepatitis B und C
- eine Beratung zu den Ergebnissen

Meine Notizen

Wichtiger Hinweis: Diese Checkliste dient der allgemeinen Information und der Vorbereitung auf ein ärztliches Gespräch. Sie ersetzt keine ärztliche Beratung, Untersuchung oder Diagnose; die Auswertung von Laborwerten gehört in ärztliche Hände. Angaben zu Kassenleistungen beziehen sich auf die gesetzliche Krankenversicherung in Deutschland; in Österreich und der Schweiz gelten andere Regelungen. Stand: 03.11.2026 · Quellen und Erläuterungen: https://longevity-firma.de/wichtige-blutwerte-ab-40.html · **longevity-firma.de** ist ein Informationsangebot der Strategy Target Group S.à r.l..