

HANDOUT 7 – SINNVOLLE UND WICHTIGE LABORWERTE

Die Laborkontrolle sollte wenn möglich morgens nüchtern und bei prämenopausalen Frauen im Zeitraum 19.-21. Zyklustag erfolgen. Einnahmen von bioidentischen Hormonen sind nur am Abend vorher noch erlaubt, morgens nicht mehr, außer bei Höchststandmessung (4 Stunden vorher anwenden).

Als Hilfestellung bei unterschiedlichen Einheiten kann der Einheiten Umrechner Labor Limbach (google) dienen.

Laborwertgruppe	Laborwert	unser Zielbereich nach Richtlinie LEF Europe
Schilddrüse/Hypophyse	TSH	0,5-1 µIU/ml
	ft4	>1,4 ng/dl
	ft3	>3,3 pg/ml
	T3, reverse	<1/15 von ft3
Grundstoffe Schilddrüse	Aminosäuren	im oberen Drittel der Norm
	Selen (Vollblut)	140-200 µg/l
	Ferritin (bei CRP <0,5)	70-200 ng/ml
	Löslicher Transferrin-Rezeptor	s. Eisenberechnungsformel
	Jod (nach Brownstein-Belastungstest nach Gabe von 50mg Jodoral)	>45mg/24h Urin
Nebennierenhormone (Blut) und Sexualhormone	DHEA-S (Altersabhängigkeit!)	Männer: >280 µg/dl Frauen: >200 µg/dl
	Pregnenolon	>1000 ng/ml
	Progesteron prämenopausal	>80x Östradiol
	Progesteron postmenopausal	>80x Östradiol >2,5ng/ml
	Progesteron Männer	0,8-1,3 ng/ml
	Östradiol prämenopausal	<1/80 von Progesteron
	Östradiol postmenopausal	je nach Beschwerden
	Testosteron, frei	Frauen: 1-1,5 pg/ml Männer: 7-17pg/ml
	Cortisol (Morgenwert)	16-18µg/dl
	SHBG	<80 nmol/l

Grundstoffe Nebenniere	Coenzym Q10	1,5-2,5µg/ml oder cholesterinkorrigiert (je höher, desto besser, CAVE: Normbereich viel zu niedrig!
	Folsäure	>1000 ng/ml
	Pantothenensäure	>60 µg/l
HPU-Mineralien im Vollblut	Vitamin B6	60-90 µg/l (CAVE: es wird nur inaktives B6 gemessen!)
	Vitamin B3	oberer Normbereich
	Zink	6-7,5 mg/l
	Magnesium	34-40 mg/l
	Mangan	mittlerer Normbereich
	Molybdän	mittlerer Normbereich
	Kupfer/Coeruloplasmin	Anteil an freiem Kupfer sollte nicht höher als 10% sein
Mitochondriale Aktivität	M2-PK	<15 U/ml
	LDH-Isoenzyme	Normbereich
	Coenzym Q10	1,5-2,5µg/ml oder cholesterinkorrigiert (je höher, desto besser, CAVE: Normbereich viel zu niedrig!
	Acetyl-L-Carnitin	oberer Normbereich, je höher desto besser
	Alpha-Liponsäure	oberer Normbereich, je höher, desto besser
Sonstige Mineralien im Vollblut	Kalium	mittlerer Normbereich
Sonstige	Vitamin D 25OH	150-250 nmol/l
	Homocystein	<8 µmol/l
	Antioxidantienstatus	ausreichend
	Säure-Basentest Jörgensen	Pufferkapazität intrazellulär: >20 Pufferkapazität Plasma: 27-36 Pufferkapazität Vollblut: 47-56