



Die sinnvolle Entscheidung für Ihre Gesundheit

Ohne Gesundheit treten alle anderen Dinge des Lebens in den Hintergrund. Zur Vorsorge sollten Sie sich auch als gesunder Mensch ab und an auf den Prüfstand stellen.

Wie kann ich meine Gesundheit erhalten?

Um bis ins hohe Alter fit und gesund zu bleiben, sollten Sie insbesondere folgende Risikofaktoren beachten:

- Konsum von Genussmitteln (Tabak, Alkohol)
- körperliche Aktivität (Bewegungsmangel)
- Fehlernährung
- Übergewicht
- Bluthochdruck
- Fettstoffwechselstörung
- Diabetes mellitus

Darüber hinaus kann die Inanspruchnahme angebotener Impfungen zusätzlich zur Erhaltung der Gesundheit beitragen.

Kennen sie Ihr Risiko?

Im Rahmen der gesetzlichen Gesundheitsvorsorgeuntersuchungen „Check-up“, die Sie als Kassenpatient ab 35 Jahren alle drei Jahre in Anspruch nehmen können, werden (neben einer körperlichen Untersuchung und der Anamnese) die Bestimmung von Glukose, Cholesterin, HDL-Cholesterin und LDL-Cholesterin im Blut sowie der Harnstreifentest durchgeführt.

Zusätzliche sinnvolle Basisuntersuchungen im Labor können hinweisgebend auf beginnende oder bereits bestehende Störungen sein. Je eher Sie Ihre Risiken kennen, desto besser können Sie Einfluss nehmen, um Langzeitschäden zu vermeiden, die Ihre Lebensqualität beeinträchtigen (s. Tabelle). Einige Vorsorgeuntersuchungen werden von den gesetzlichen Krankenkassen nicht mehr übernommen und müssen deshalb vom Patienten selbst gezahlt werden (IGeL= individuelle Gesundheitsleistungen).

Falls Sie hierzu Fragen haben, wird Sie Ihre Ärztin/Ihr Arzt gerne beraten.

An was Sie noch denken sollten?

Leber

Da die Leber keine Schmerzrezeptoren hat, können unbemerkte Erkrankungen auftreten. Auch Gallensteine können bereits biochemische Veränderungen hervorrufen, ohne dass Symptome auftreten. Gamma-GT, GOT (ASAT), GPT (ALAT), die alkalische Phosphatase (AP) und das Bilirubin geben Aufschluss über die Funktion der Leber. Bei Lebererkrankungen – aber auch bei übermäßigem Alkoholkonsum – steigen diese Werte je nach Schweregrad der Schädigung an. Schon bei leicht erhöhten Werten wird Ihre Ärztin/Ihr Arzt weitere Untersuchungen zur Abklärung unter anderem zum Ausschluss einer Hepatitis (Leberentzündung) veranlassen.

Schilddrüse

Die Messung des TSH im Blut ermöglicht eine Aussage über eine mögliche Über- oder Unterfunktion der Schilddrüse. Eine Überfunktion (Hyperthyreose) führt zur Steigerung der Stoffwechselaktivität, eine Unterfunktion (Hypothyreose) zur Verlangsamung. Bereits vorhandene Vorschädigungen (Bluthochdruck, Herzbeschwerden, Übergewicht) können dadurch verstärkt werden.

Impfungen

Fragen Sie Ihre Ärztin/ Ihren Arzt nach anstehenden Impfungen (z. B. Auffrischung gegen Tetanus, Pertussis, Impfung gegen Gürtelrose, Grippeimpfung), um auch im Alter gegen viele Infektionskrankheiten geschützt zu sein.

Optimieren Sie Ihre Gesundheitsvorsorge



Werden Sie aktiv!

Bildquelle: © Fit und gesund-269156476.jpeg (Adobe Stock)



LABOR 28
BERLIN



Labor 28 MVZ GmbH

Mecklenburgische Str. 28 • 14197 Berlin
Tel.: 030 82093-0 • FAX: 030 82093-301
info@labor28.de • www.labor28.de

© Nachdruck nur mit ausdrücklicher
Genehmigung, Labor 28 • 12/2025



SONIC HEALTHCARE
GERMANY

Wie Sie Ihre persönlichen Risikofaktoren aufdecken ...

Rauchen

Jegliche Tabakinhalation oder Ersatzsubstanzen (E-Zigaretten) sollten vermieden werden.

Körperliche Aktivität

Schon eine moderate körperliche Aktivität von ca. 150 Minuten pro Woche bzw. eine intensive körperliche Belastung von ca. 75 Minuten pro Woche wird als ausreichend angesehen. Bevor Sie allerdings mit intensivem Ausdauersport beginnen, sollten Sie sich von Ihrem Arzt gründlich untersuchen lassen. Neben dem Ganzkörperstatus und einem EKG, sind Laborwerte wie das C-reaktive Protein (um Infektionen und chronische Entzündungen zu erkennen), Kreatinin, Harnstoff und ggf. Cystatin C (zur Überprüfung der Nierenfunktion), die Elektrolyte (Natrium, Kalium, Calcium und Chlorid), das Gesamteiweiß und die Immunglobuline G, A und M, das große Blutbild, Ferritin und TSH (Schilddrüsenfunktion) empfehlenswert.

Ernährung

Der Anteil gesättigter Fettsäuren sollte niedrig, der Anteil ungesättigter Fettsäuren hingegen hoch sein. Vollkornprodukte, Gemüse, Obst und Fisch sind bevorzugte Nahrungsmittel.

Körpergewicht

Der Body-Mass-Index sollte bei 20 bis 25 kg/m² liegen, der Bauchumfang bei Männern unter 94 cm, bei Frauen unter 80 cm.

Blutdruck

Ein hoher Blutdruck bleibt oft zunächst symptomlos. Der arterielle Blutdruck sollte unter 140/90 mmHg liegen, als optimal gelten 120/80 mmHg. Normalgewicht und Ausdauersport sowie Verminderung negativen Stresses bzw. die rechtzeitige medikamentöse Einstellung, können zur Normalisierung beitragen und Spätschäden (z. B. das Herzinfarktrisiko) vermindern.

Fettstoffwechsel

Eine Störung im Fettstoffwechsel kann lange Zeit unbemerkt bleiben, erst späte Folgeschäden führen zum Arzt. Erhöhte Blutfettwerte erhöhen das Risiko einer Erkrankung des Herzens oder der Blutgefäße. Rechtzeitig erkannte erhöhte Cholesterinwerte lassen sich durch Änderung der Ernährungs- und Lebensweise verbessern. Ein hoher LDL-Cholesterin-Spiegel im Blut kann zu gefährlichen Gefäßverengungen und Durchblutungsstörungen führen, ein hoher HDL-Cholesterin-Spiegel wird hingegen günstig eingeschätzt.

Diabetes mellitus

auch „Zuckerkrankheit“ genannt, ist eine Krankheit mit erhöhtem Blutzuckerspiegel. Schlechte Durchblutung in Herz, Gehirn, Beinen, Augen, Nieren, Nerven und Haut – und dadurch bedingte Organschäden – können die Folge sein, wenn der Diabetes nicht rechtzeitig erkannt und auf Dauer behandelt wird. Eine Bestimmung der Blutglukose (nüchtern) und von HbA1c dienen der rechtzeitigen Erkennung.

Sinnvolle Basisuntersuchungen:

Leukozyten ¹	weiße Blutkörperchen, zeigen den Zustand des Immunsystems an, erhöht z. B. durch Infekt oder Stress
Erythrozyten ¹	rote Blutkörperchen, dienen dem Sauerstofftransport
Hämoglobin ¹	Blutfarbstoff in den Erythrozyten, nötig zum Sauerstoff und Kohlendioxidtransport
Ferritin+CRP	Maß für den Eisenspeicher, empfindlicher Marker bei Eisenmangel
Gamma-GT	erhöht z. B. bei Entzündungen der Leber, Fettleber oder Alkoholmissbrauch
GOT / ASAT	erhöht z. B. bei Lebererkrankungen, auch bei akuten Muskelschäden, insbesondere des Herzmuskels
GPT / ALAT	erhöht z. B. bei Entzündung der Leber, Fettleber, Alkoholabusus, Medikamente oder bei Medikamenteneinnahme
Alkalische Phosphatase (AP)	in Leberzellen, Gallenwegzellen und im Skelettsystem enthalten, im Wachstumsalter immer höher als beim Erwachsenen
Bilirubin	Abbauprodukt der Erythrozyten, wird über die Leberzellen und Gallenwege ausgeschieden, erzeugt Gelbsucht (Ikterus) z. B. bei Gallengangsverschlüssen
Cholesterin	Grundgerüst vieler Hormone, Bestandteil jeder Zellwand, Erhöhung bedeutet Risiko für „Gefäßverkalkung“
LDL-Cholesterin	„schlechtes“ Cholesterin, bildet Ablagerungen in Blutgefäßen
HDL-Cholesterin	„gutes“ Cholesterin, gilt als Schutz gegen Arteriosklerose
Triglyceride	durch Diätfehler oft erhöhte Blutfette

¹ im kleinen Blutbild enthalten

Glukose „Blutzucker“	Energieträger für Muskeln, Nerven und Gehirn
HbA1c	Diagnose und retrospektive Langzeitkontrolle bei Diabetes mellitus
Kreatinin, Cystatin C	Maß für Nierenleistung
Harnsäure	bei Erhöhung Gefahr von Gichtanfällen und Nierenerkrankungen
Natrium	wichtiger Faktor im Elektrolythaushalt unter anderem Blutdrucksteuerung
Kalium	Kalium senkt den Blutdruck, wirkt entspannend, stärkt die muskuläre Kontraktionskraft, besonders des Herzens
Calcium	wichtig für Nerven- und Muskelfunktion, unerlässlich für den Knochenbau
Gesamteiweiß	Eiweiße als Bausteine für wichtige Enzyme und Hormone, beeinflussen den Wasserhaushalt, sind Transportstoffe für viele Substanzen
Immunglobuline IgA, IgG, IgM	Eiweiße mit Antikorpereigenschaften, wichtig zur Immunabwehr
C-reaktives Protein (CRP)	Entzündungseweiß, sog. „Akute-Phase-Protein“, ein Anstieg deutet auf ein entzündliches Geschehen hin
Urinstatus	bei Entzündung z. B. Nachweis von Blut und/oder weißen Blutkörperchen
Stuhl auf Blut (iFOBT)	erfasst nicht sichtbare Mengen von Blut aus dem Magen-Darm-Trakt z. B. bei Darmkrebs oder Hämorrhoiden
TSH	Hormon der Hirnanhangdrüse, steuert die Funktion der Schilddrüse, gibt Hinweis auf Über- oder Unterfunktion
PSA für Männer	Vorsorgetest auf Prostatakrebs