



Blood Interpretation

Blood Interpretation-Bericht

Eine umfassende, personalisierte Analyse, die alle Ihre Daten zusammenführt.

ALTER
61 Jahre

GESCHLECHT
Männlich

GEWICHT
77 kg

GRÖSSE
183 cm

BMI
23

GRUND FÜR DIE ANALYSE

Routinemäßige Gesundheitsuntersuchung

ALKOHOLKONSUM

Gelegentlich

TABAKKONSUM

Drei Zigaretten pro Tag

KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

Mehr als 150 Minuten pro Woche

SPEZIFISCHE ERNÄHRUNGSWEISE

Nein

PERSÖNLICHE MEDIZINISCHE VORGESCHICHTE

Nein

FAMILIÄRE MEDIZINISCHE VORGESCHICHTE

Bluthochdruck

AKTUELLE MEDIKAMENTE

Nein

AKTUELLE SYMPTOME

Nein

ALLERGIE

Pollen

 KI-Bericht : 05/10/2026



Der Blood Interpretation-Bericht ist ein Informations- und Bildungsinstrument, das von KI generiert wird, um Ihnen zu helfen, Ihre Laborergebnisse zu verstehen und sich auf Ihre ärztliche Konsultation vorzubereiten. Er ersetzt in keiner Weise die Beratung durch Ihren Arzt und stellt keine Diagnose oder Behandlung dar.





Ärztliche Nachsorge erforderlich

Nierenfunktion – Eingeschränkt

- Die Nierenfunktion zeigt auffällige Werte.
- Der Kreatininwert liegt mit 1,5 mg/dL oberhalb des Referenzbereichs, und die geschätzte Filtrationsrate (eGFR) liegt bei 49–59 ml/min/1.73m², was auf eine leichte bis mäßige Einschränkung der Nierenfilterleistung hindeutet.
- Der BUN-Wert liegt zwar noch im Normalbereich, befindet sich aber an der oberen Grenze.
- Diese Konstellation deutet darauf hin, dass die Nieren ihre Filterarbeit nicht mehr vollständig effizient verrichten.
- Die familiäre Vorbelastung für Bluthochdruck und der tägliche Tabakkonsum sind relevante Faktoren, die die Nierengefäße langfristig beeinträchtigen können.
- Eine ärztliche Konsultation ist unerlässlich, um die Nierenfunktion umfassend abzuklären und über weitere Untersuchungen zu entscheiden.

Leber- und Gallenfunktion – Teilweise auffällig

- Die alkalische Phosphatase ist mit 166 U/L deutlich erhöht, und das Gesamtbilirubin liegt mit 1,9 mg/dL ebenfalls über dem Referenzbereich.
- Gleichzeitig sind die spezifischen Leberenzyme AST und ALT im Normalbereich, was gegen eine direkte Leberzellschädigung spricht.
- Die Erhöhung der alkalischen Phosphatase kann sowohl von der Leber als auch von den Knochen stammen – bei normalen Leberwerten ist ein knochenbedingter Ursprung wahrscheinlicher.
- Das erhöhte Bilirubin kann auf eine harmlose genetische Besonderheit (Gilbert-Syndrom) zurückzuführen sein, sollte aber im Zusammenhang mit der erhöhten alkalischen Phosphatase ärztlich abgeklärt werden.
- Eine ärztliche Konsultation ist unerlässlich, um die Ursache dieser Auffälligkeiten zu bestimmen.



Immunsystem und Eiweißhaushalt – Leicht verändert

- Der Globulinwert liegt mit 4 g/dL leicht über dem üblichen Referenzbereich, was zu einem leicht erniedrigten Albumin/Globulin-Verhältnis von 1,0 führt.
- Das Albumin selbst und das Gesamteiweiß sind normal.
- Diese leichte Verschiebung deutet auf eine milde chronische Immunstimulation hin, wie sie bei Rauchern und bei Personen mit allergischer Grunderkrankung (hier: Pollenallergie) häufig vorkommt.
- Da keine weiteren Auffälligkeiten bestehen, ist dieser Befund in der Regel nicht besorgniserregend, sollte aber bei der nächsten Routineuntersuchung kontrolliert werden.
- Eine ärztliche Beratung ist empfehlenswert, um diesen Befund im Gesamtzusammenhang zu besprechen.

Blutbild – Leicht verändert

- Die weißen Blutkörperchen liegen mit 4,0 K/mcL leicht unterhalb des Referenzbereichs, und das mittlere Thrombozytenvolumen (MPV) ist mit 10,2 fL leicht erhöht.
- Alle roten Blutkörperchen-Parameter (Erythrozyten, Hämoglobin, Hämatokrit, MCV, MCH, MCHC, RDW) liegen im Normalbereich, was auf eine gesunde Blutbildung und ausreichende Sauerstoffversorgung hindeutet.
- Die Thrombozytenzahl liegt am unteren Rand des Normalbereichs bei 151 K/mcL.
- Die leichte Verminderung der weißen Blutkörperchen kann durch eine kürzlich durchgemachte virale Infektion oder den Tabakkonsum bedingt sein.
- Eine ärztliche Beratung ist empfehlenswert, um diese leichten Abweichungen zu besprechen.

Säure-Basen-Haushalt – Leicht verändert

- Der CO₂-Wert (Bikarbonat) liegt mit 30 knapp oberhalb des Referenzbereichs von 22–29 mmol/L.
- Alle anderen Elektrolyte (Natrium, Kalium, Chlorid) liegen im Normalbereich, und die Anionenlücke ist unauffällig.
- Diese minimale Abweichung liegt im Bereich der normalen Messschwankung und kann durch eine leichte Dehydrierung zum Zeitpunkt der Blutentnahme bedingt sein.
- Da keine Beschwerden bestehen und alle anderen Werte normal sind, ist dieser Befund in der Regel nicht besorgniserregend und sollte bei der nächsten Routineuntersuchung kontrolliert werden.



Zuckerstoffwechsel – Normal

- Der Nüchternblutzucker liegt mit 94 mg/dL und der HbA1c-Wert mit 5,5 % jeweils im Normalbereich.
- Diese beiden Werte zusammen zeigen, dass der Zuckerstoffwechsel sowohl kurzfristig als auch über die letzten 2–3 Monate gut reguliert ist.
- Es gibt keinen Hinweis auf eine Zuckerstoffwechselstörung oder Diabetes.

Fettstoffwechsel – Normal

- Alle Blutfettwerte liegen im Normalbereich: Gesamtcholesterin bei 175 mg/dL, LDL-Cholesterin bei 104 mg/dL (unter dem Zielwert für niedriges kardiovaskuläres Risiko), HDL-Cholesterin bei 48 mg/dL und Triglyzeride bei 113 mg/dL.
- Auch die Verhältnisse Gesamtcholesterin/HDL und LDL/HDL sind unauffällig.
- Dies deutet auf einen gut regulierten Fettstoffwechsel hin.

Schilddrüsenfunktion – Normal

- Der TSH-Wert liegt mit 2,739 uIU/mL im Normalbereich, was auf eine gut funktionierende Schilddrüse hindeutet.
- Die Schilddrüse reguliert den Stoffwechsel, die Energieproduktion und viele andere Körperfunktionen.
- Ein normaler TSH-Wert zeigt, dass diese Steuerung ausgeglichen arbeitet.

Elektrolythaushalt und Flüssigkeitsbalance – Normal

- Natrium (140 mEq/L), Kalium (4,5 mmol/L), Chlorid (105 mEq/L) und die Osmolalität (281 mOsm/kg) liegen alle im Normalbereich.
- Dies zeigt, dass der Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt gut reguliert ist.
- Die Kalziumwerte (9,4 mg/dL, korrigiert 9 mg/dL) sind ebenfalls normal, was auf einen ausgeglichenen Mineralstoffhaushalt hindeutet.

Prostata-Screening – Normal

- Der PSA-Wert liegt mit 0,90 ng/dL deutlich im Normalbereich (Referenz: 0,00–4,00 ng/dL).
- Dies deutet auf eine unauffällige Prostata hin.
- Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen bleiben dennoch wichtig, insbesondere ab dem 50. Lebensjahr.





Ärztliche Nachsorge erforderlich

Alkalische Phosphatase (Alk Phos)

Ärztliche Nachsorge erforderlich

166 U/L

Referenz : 46–116 U/L

Die alkalische Phosphatase ist ein Enzym, das in Knochen und Leber vorkommt – wie ein Bauarbeiter, der an verschiedenen Baustellen im Körper tätig ist.

- Die alkalische Phosphatase zeigt eine deutliche Abweichung vom Referenzbereich (Obergrenze 116 U/L).
- Da die Leberwerte AST und ALT im Normalbereich liegen und auch das Gesamtbilirubin zwar erhöht, aber nicht auf eine Gallenstauung hindeutend ist, spricht vieles dafür, dass die Erhöhung eher knochenbedingten Ursprungs ist.
- Die wahrscheinlichste Ursache bei einem 61-jährigen Mann ist ein erhöhter Knochenstoffwechsel, wie er beispielsweise bei einer Knochenerkrankung namens Morbus Paget (eine Störung des Knochenumbaus) oder bei einem verstärkten altersbedingten Knochenumbau auftreten kann.
- Auch bestimmte Medikamente oder ein Vitamin-D-Mangel können zu einer Erhöhung beitragen.
- Dieser Wert erfordert besondere ärztliche Aufmerksamkeit, da eine deutliche Erhöhung der alkalischen Phosphatase auf eine zugrunde liegende Knochen- oder seltener Lebererkrankung hinweisen kann, die abgeklärt werden sollte.
- In der Zwischenzeit empfiehlt es sich, auf eine kalzium- und Vitamin-D-reiche Ernährung zu achten (z. B.
- Milchprodukte, grünes Blattgemüse), die regelmäßige körperliche Aktivität beizubehalten, da Bewegung die Knochengesundheit fördert, und auf Alkohol weitgehend zu verzichten.
- Eine ärztliche Konsultation ist unerlässlich, um diesen deutlich abweichenden Wert abzuklären – nur eine Fachperson kann die Ergebnisse korrekt einordnen, eine Diagnose stellen und über weitere Schritte wie zusätzliche Untersuchungen entscheiden.



1.5 mg/dL

Referenz : 0.6–1.3 mg/dL

Kreatinin ist ein Abfallprodukt der Muskeln, das über die Nieren ausgeschieden wird – wie ein Maßstab dafür, wie gut die Nieren ihre Filterarbeit leisten.

- Der Kreatininwert liegt deutlich oberhalb des Referenzbereichs.
- In Verbindung mit der geschätzten Filtrationsrate (eGFR) von 49–59 ml/min deutet dies auf eine eingeschränkte Nierenfunktion hin.
- Die wahrscheinlichste Ursache ist eine beginnende chronische Nierenerkrankung, die bei einem 61-jährigen Mann mit familiärer Vorbelastung für Bluthochdruck auftreten kann, da Bluthochdruck langfristig die feinen Blutgefäße der Nieren schädigen kann.
- Auch der tägliche Tabakkonsum kann die Nierengefäße beeinträchtigen und so zur Verschlechterung der Nierenfunktion beitragen.
- Dieser Wert erfordert besondere ärztliche Aufmerksamkeit, da eine eingeschränkte Nierenfunktion frühzeitig erkannt und behandelt werden sollte, um ein Fortschreiten zu verhindern.
- In der Zwischenzeit empfiehlt es sich, auf eine ausreichende, aber nicht übermäßige Flüssigkeitszufuhr von etwa 1,5 bis 2 Litern Wasser pro Tag zu achten, den Salzkonsum auf unter 6 Gramm pro Tag zu begrenzen und auf eine eiweißbewusste Ernährung zu achten, ohne Eiweiß übermäßig einzuschränken.
- Eine ärztliche Konsultation ist unerlässlich, um die Nierenfunktion umfassend abzuklären – nur eine Fachperson kann die Ergebnisse korrekt einordnen, eine Diagnose stellen und über weitere Schritte wie zusätzliche Untersuchungen (z. B. Urinuntersuchung auf Eiweiß) entscheiden.

eGFR (geschätzte glomeruläre Filtrationsrate)

Ärztliche Nachsorge erforderlich

49–59 ml/min/1.73m²Referenz : >60 ml/min/1.73m²

Die eGFR ist wie die Durchflussrate eines Wasserfilters – sie zeigt, wie effektiv die Nieren das Blut reinigen können.

- Die geschätzte Filtrationsrate der Nieren liegt unterhalb des Normalbereichs.
- Der Wert von 49–59 ml/min/1.73m² deutet auf eine leichte bis mäßige Einschränkung der Nierenfunktion hin.
- Die wahrscheinlichste Ursache ist eine beginnende chronische Nierenerkrankung, wobei die familiäre Vorbelastung für Bluthochdruck ein relevanter Risikofaktor ist, da ein nicht erkannter oder unbehandelter Bluthochdruck die Nieren langfristig schädigen kann.
- Auch der tägliche Tabakkonsum kann die Nierengefäße beeinträchtigen.
- Dieser Wert erfordert besondere ärztliche Aufmerksamkeit, da eine frühzeitige Behandlung das Fortschreiten einer Nierenerkrankung verlangsamen kann.
- In der Zwischenzeit empfiehlt es sich, den Blutdruck regelmäßig zu kontrollieren, den Salzkonsum zu reduzieren und auf nierenschädigende Substanzen wie bestimmte Schmerzmittel (z. B. Ibuprofen) zu verzichten.
- Eine ärztliche Konsultation ist unerlässlich, um die Nierenfunktion umfassend abzuklären und eine Urinuntersuchung auf Eiweißausscheidung durchführen zu lassen – nur eine Fachperson kann die Ergebnisse korrekt einordnen, eine Diagnose stellen und über weitere Schritte entscheiden.



1.9 mg/dL

Referenz : 0.1–1.0 mg/dL

Bilirubin ist ein gelber Farbstoff, der beim Abbau alter roter Blutkörperchen entsteht – wie der Abfall, den die Leber entsorgen muss.

- Der Gesamtbilirubinwert liegt deutlich oberhalb des Referenzbereichs.
- Da die Leberwerte AST und ALT im Normalbereich liegen, ist eine schwere Lebererkrankung als Ursache weniger wahrscheinlich.
- Die wahrscheinlichste Ursache ist das sogenannte Gilbert-Syndrom (Meulengracht-Syndrom), eine häufige, harmlose genetische Besonderheit, bei der die Leber Bilirubin etwas langsamer verarbeitet – dies betrifft etwa 5–10 % der Bevölkerung und ist besonders bei Männern verbreitet.
- Auch Fasten oder Stress vor der Blutentnahme können den Bilirubinwert vorübergehend erhöhen.
- Obwohl dieser Wert auffällig ist, erfordert er eine ärztliche Abklärung, um andere Ursachen wie eine Gallenwegsstörung auszuschließen, insbesondere im Zusammenhang mit der deutlich erhöhten alkalischen Phosphatase.
- In der Zwischenzeit empfiehlt es sich, auf Alkohol zu verzichten, ausreichend Wasser zu trinken (1,5–2 Liter pro Tag) und auf eine ausgewogene Ernährung zu achten.
- Eine ärztliche Konsultation ist unerlässlich, um diesen Wert im Zusammenhang mit der erhöhten alkalischen Phosphatase abzuklären – nur eine Fachperson kann die Ergebnisse korrekt einordnen, eine Diagnose stellen und über weitere Schritte wie eine Ultraschalluntersuchung der Leber und Gallenwege entscheiden.



WBC (Leukozyten)

Zu überwachen

4.0 K/mcL

Referenz : 4.8–10.8 K/mcL

Die weißen Blutkörperchen sind wie die Polizei des Körpers – sie schützen vor Eindringlingen wie Bakterien und Viren.

- Der Wert der weißen Blutkörperchen liegt leicht unterhalb des Referenzbereichs.
- Die wahrscheinlichste Ursache für eine leichte Verminderung ist eine kürzlich durchgemachte, möglicherweise unbemerkte virale Infektion, die vorübergehend die Produktion dieser Zellen beeinflussen haben kann.
- Auch der tägliche Tabakkonsum kann langfristig die Zusammensetzung der Blutzellen beeinflussen, was bei drei Zigaretten pro Tag als möglicher Faktor in Betracht kommt.
- Da alle anderen Blutwerte unauffällig sind und keine aktuellen Beschwerden vorliegen, ist dieser leicht erniedrigte Wert in der Regel kein Grund zur unmittelbaren Sorge.
- Es empfiehlt sich, ausreichend Schlaf zu bekommen (7–8 Stunden pro Nacht), täglich mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse zu essen und Stress durch regelmäßige Entspannungsübungen (z.
- B.
- 10 Minuten tiefes Atmen täglich) zu reduzieren.
- Eine ärztliche Beratung ist empfehlenswert, um diesen leicht abweichenden Wert zu besprechen – nur eine Fachperson kann die Ergebnisse korrekt einordnen, eine Diagnose stellen und über weitere Schritte entscheiden.

MPV (Mittleres Thrombozytenvolumen)

Zu überwachen

10.2 fL

Referenz : 6.8–9.6 fL

Das MPV beschreibt die durchschnittliche Größe der Reparaturtrupps (Blutplättchen) – größere Plättchen sind oft jünger und aktiver.

- Das mittlere Thrombozytenvolumen liegt leicht oberhalb des Referenzbereichs.
- Ein erhöhtes MPV bedeutet, dass die Blutplättchen im Durchschnitt etwas größer sind als üblich, was häufig darauf hindeutet, dass das Knochenmark vermehrt junge, frische Plättchen produziert.
- Die wahrscheinlichste Ursache ist ein leicht erhöhter Umsatz der Blutplättchen, bei dem ältere Plättchen schneller verbraucht und durch größere, jüngere ersetzt werden – dies kann bei Rauchern auftreten, da Tabakkonsum die Blutplättchenaktivierung fördert.
- Da die Thrombozytenzahl selbst noch im Normalbereich liegt und keine Beschwerden bestehen, ist dieser Befund in der Regel nicht besorgniserregend.
- Es empfiehlt sich, den Tabakkonsum schrittweise zu reduzieren, auf eine ausgewogene Ernährung mit Omega-3-Fettsäuren (z.
- B. zwei Portionen fetten Fisch pro Woche) zu achten und die regelmäßige körperliche Aktivität beizubehalten.
- Eine ärztliche Beratung ist empfehlenswert, um diesen Wert im Zusammenhang mit dem Gesamtbild zu besprechen – nur eine Fachperson kann die Ergebnisse korrekt einordnen und über weitere Schritte entscheiden.



30

Referenz : 22–29 mmol/L

Der CO₂-Wert im Blut spiegelt hauptsächlich den Bikarbonatgehalt wider – wie ein Puffer, der das Blut vor zu viel Säure oder zu viel Base schützt.

- Der CO₂-Wert (Bikarbonat) liegt mit 30 knapp oberhalb des Referenzbereichs.
- Eine Abweichung dieser Größenordnung (1 Einheit über der Obergrenze) liegt im Bereich der normalen Messschwankung und der individuellen biologischen Variation.
- Die wahrscheinlichste Erklärung ist eine leichte Verschiebung des Säure-Basen-Gleichgewichts, die beispielsweise durch eine vorübergehende leichte Dehydrierung zum Zeitpunkt der Blutentnahme entstanden sein kann.
- Da alle anderen Elektrolytwerte (Natrium, Kalium, Chlorid) im Normalbereich liegen und keine Beschwerden bestehen, ist dieser Befund in der Regel nicht besorgniserregend.
- Es empfiehlt sich, auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von etwa 1,5 bis 2 Litern Wasser pro Tag zu achten, eine ausgewogene Ernährung beizubehalten und den Wert bei der nächsten Routineuntersuchung kontrollieren zu lassen.
- Eine ärztliche Beratung ist empfehlenswert, um diesen leicht abweichenden Wert zu besprechen – nur eine Fachperson kann die Ergebnisse korrekt einordnen und über weitere Schritte entscheiden.

4 g/dL

Referenz : 2.0–3.5 g/dL

Globuline sind Eiweiße im Blut, die vor allem für die Immunabwehr zuständig sind – wie die Soldaten des Immunsystems.

- Der Globulinwert liegt leicht oberhalb des üblichen Referenzbereichs.
- Globuline umfassen verschiedene Eiweißgruppen, darunter Antikörper und Entzündungsproteine.
- Die wahrscheinlichste Ursache für eine leichte Erhöhung ist eine chronische, niedriggradige Immunstimulation, wie sie beispielsweise bei Rauchern häufig vorkommt, da der tägliche Tabakkonsum das Immunsystem dauerhaft leicht aktiviert.
- Auch eine allergische Grunderkrankung wie die bekannte Pollenallergie kann zu einer leichten Erhöhung der Immunglobuline beitragen.
- Da das Gesamteiweiß und das Albumin im Normalbereich liegen und keine Beschwerden bestehen, ist dieser Befund in der Regel nicht unmittelbar besorgniserregend.
- Es empfiehlt sich, den Tabakkonsum schrittweise zu reduzieren, die Pollenallergie gut zu kontrollieren (z. B. durch regelmäßiges Lüften am Morgen und Pollenschutzgitter) und auf eine ausgewogene, entzündungshemmende Ernährung mit viel Gemüse und Obst zu achten.
- Eine ärztliche Beratung ist empfehlenswert, um diesen Wert im Gesamtzusammenhang zu besprechen – nur eine Fachperson kann die Ergebnisse korrekt einordnen, gegebenenfalls eine Eiweißelektrophorese veranlassen und über weitere Schritte entscheiden.



1

Referenz : 1.1–2.5

Dieses Verhältnis vergleicht die beiden Haupteiweißgruppen im Blut – wie eine Waage, die zeigt, ob Transporter (Albumin) und Abwehrstoffe (Globuline) im Gleichgewicht sind.

- Das Albumin/Globulin-Verhältnis liegt mit 1,0 knapp unterhalb des Referenzbereichs.
- Dies spiegelt den leicht erhöhten Globulinwert wider, während das Albumin selbst normal ist.
- Die wahrscheinlichste Ursache ist die bereits beschriebene leichte Erhöhung der Globuline, die bei Rauchern durch eine chronische Immunstimulation auftreten kann.
- Auch die bekannte Pollenallergie kann zu einer leichten Verschiebung dieses Verhältnisses beitragen.
- Da das Albumin normal ist und keine Beschwerden vorliegen, ist dieser Befund in der Regel nicht unmittelbar besorgniserregend, sondern eine Folge der leichten Globulinerhöhung.
- Es empfiehlt sich, den Tabakkonsum zu reduzieren, die Allergie gut zu kontrollieren und bei der nächsten Routineuntersuchung diesen Wert erneut kontrollieren zu lassen.
- Eine ärztliche Beratung ist empfehlenswert, um diesen leicht abweichenden Wert zu besprechen – nur eine Fachperson kann die Ergebnisse korrekt einordnen und über weitere Schritte entscheiden.



Normal

RBC (Erythrozyten)

Normal

4.78 $\times 10^6/\text{mL}$

Referenz : 4.70–6.10 $\times 10^6/\text{mL}$



Die roten Blutkörperchen sind wie Lieferwagen, die Sauerstoff von der Lunge zu allen Organen transportieren.

- Die Anzahl der roten Blutkörperchen liegt im Normalbereich, was bedeutet, dass genügend Transportfahrzeuge für den Sauerstoff im Blut vorhanden sind.

Hgb (Hämoglobin)

Normal

15.0 g/dL

Referenz : 13.7–16.7 g/dL



Das Hämoglobin ist die Ladung in den Lieferwagen (rote Blutkörperchen) – es ist der Stoff, der den Sauerstoff tatsächlich bindet und transportiert.

- Der Hämoglobinwert liegt im Normalbereich, was auf eine gute Sauerstofftransportkapazität im Blut hinweist.
- Die Organe werden ausreichend mit Sauerstoff versorgt.

Hct (Hämatokrit)

Normal

45.4 %

Referenz : 40.0–50.0 %



Der Hämatokrit gibt an, wie viel Platz die roten Blutkörperchen im Blut einnehmen – wie der Füllstand eines Tanks.

- Der Hämatokrit liegt im Normalbereich, was auf ein ausgewogenes Verhältnis zwischen festen Blutbestandteilen und Flüssigkeit hindeutet.

MCV (Mittleres Zellvolumen)

Normal

95.0 fL

Referenz : 80.0–100.0 fL



Das MCV beschreibt die Größe der einzelnen Lieferwagen (rote Blutkörperchen) – ob sie normal groß, zu klein oder zu groß sind.

- Die Größe der roten Blutkörperchen liegt im Normalbereich, was auf eine gesunde Blutbildung hindeutet.

MCH (Mittleres Zellhämoglobin)

Normal

31.4 pg

Referenz : 27.0–34.0 pg



Das MCH gibt an, wie viel Sauerstoff-Ladung (Hämoglobin) jeder einzelne Lieferwagen (rotes Blutkörperchen) im Durchschnitt trägt.

- Die durchschnittliche Hämoglobinmenge pro rotem Blutkörperchen ist normal, was bedeutet, dass jede Zelle ausreichend Sauerstoff transportieren kann.

MCHC (Mittlere Hämoglobinkonzentration)

Normal

33.0 g/dL

Referenz : 31.0–36.0 g/dL



Die MCHC beschreibt, wie dicht die Sauerstoff-Ladung in jedem Lieferwagen gepackt ist – also die Konzentration des Hämoglobins in den roten Blutkörperchen.

- Die Hämoglobinkonzentration in den roten Blutkörperchen liegt im Normalbereich, was auf eine effiziente Beladung der Zellen mit Sauerstoff hindeutet.



RDW-CV (Erythrozytenverteilungsbreite)

Normal

13.1 %

Referenz : 10.0–15.0 %

Die RDW zeigt, wie gleichmäßig die Lieferwagen (rote Blutkörperchen) in ihrer Größe sind – wie eine Qualitätskontrolle in einer Fabrik.

- Die Größenverteilung der roten Blutkörperchen ist gleichmäßig und liegt im Normalbereich, was auf eine stabile und gesunde Blutbildung hindeutet.

Thrombozyten (Blutplättchen)

Normal

151 K/mcL

Referenz : 150–440 K/mcL

Die Blutplättchen sind wie kleine Reparaturtrupps, die bei einer Verletzung sofort zur Stelle sind und die Blutung stoppen.

- Die Thrombozytenzahl liegt am unteren Rand des Normalbereichs, aber noch innerhalb der Referenzwerte.
- Die Blutgerinnung sollte damit ausreichend funktionieren.

Natrium

Normal

140 mEq/L

Referenz : 136–145 mEq/L

Natrium ist wie der Wasserstandsregler im Körper – es hilft, den Flüssigkeitshaushalt und den Blutdruck im Gleichgewicht zu halten.

- Der Natriumwert liegt im Normalbereich, was auf einen gut regulierten Flüssigkeitshaushalt hindeutet.

Kalium

Normal

4.5 mmol/L

Referenz : 3.5–5.1 mmol/L

Kalium ist wie eine Batterie für Muskeln und Herz – es sorgt dafür, dass die elektrischen Signale im Körper richtig funktionieren.

- Der Kaliumwert liegt im Normalbereich, was auf eine gute Muskel- und Herzfunktion hindeutet.

Chlorid

Normal

105 mEq/L

Referenz : 98–107 mEq/L

Chlorid arbeitet eng mit Natrium zusammen und hilft, den Säure-Basen-Haushalt im Körper auszugleichen – wie ein Partner im Team.

- Der Chloridwert liegt im Normalbereich, was auf ein ausgewogenes Säure-Basen-Gleichgewicht im Körper hindeutet.

AST (GOT)

Normal

24 U/L

Referenz : 15–37 U/L

AST ist ein Enzym, das vor allem in der Leber und im Herzmuskel vorkommt – wie ein Sensor, der anzeigt, ob diese Organe gesund arbeiten.

- Der AST-Wert liegt im Normalbereich, was darauf hindeutet, dass Leber und Herzmuskel keine auffälligen Schäden aufweisen.



ALT (GPT)

Normal

13 U/L

Referenz : 12–78 U/L

ALT ist ein Enzym, das hauptsächlich in der Leber vorkommt – wie ein spezialisierter Wächter, der die Lebergesundheit überwacht.

- Der ALT-Wert liegt im Normalbereich, was auf eine gesunde Leberfunktion hindeutet.

BUN (Harnstoff-Stickstoff)

Normal

18 mg/dL

Referenz : 7–18 mg/dL

BUN ist ein Abfallprodukt des Eiweißstoffwechsels, das über die Nieren ausgeschieden wird – wie der Müll, den die Nieren aus dem Blut filtern.

- Der BUN-Wert liegt an der oberen Grenze des Normalbereichs, aber noch innerhalb der Referenzwerte.
- Im Zusammenhang mit dem erhöhten Kreatininwert sollte die Nierenfunktion im Auge behalten werden.

Glukose (Blutzucker)

Normal

94 mg/dL

Referenz : 74–106 mg/dL

Der Blutzucker ist wie der Treibstoff im Tank – er liefert die Energie, die der Körper zum Funktionieren braucht.

- Der Nüchternblutzucker liegt im Normalbereich, was auf einen gut regulierten Zuckerstoffwechsel hindeutet.

BUN/Kreatinin-Verhältnis

Normal

12.0

Referenz : 10–20

Dieses Verhältnis vergleicht zwei Nierenwerte miteinander – wie eine Waage, die zeigt, ob die Nieren gleichmäßig arbeiten oder ob ein Ungleichgewicht besteht.

- Das BUN/Kreatinin-Verhältnis liegt im Normalbereich, was darauf hindeutet, dass die Erhöhung des Kreatinins nicht durch eine Dehydrierung oder eine Harnwegsobstruktion verursacht wird.

Kalzium

Normal

9.4 mg/dL

Referenz : 8.3–10.6 mg/dL

Kalzium ist der Baustoff für Knochen und Zähne – wie der Zement in einem Gebäude, der alles stabil hält.

- Der Kalziumwert liegt im Normalbereich, was auf einen ausgeglichenen Kalziumhaushalt hindeutet.
- Da auch der Albuminwert normal ist, spiegelt dieser Wert den tatsächlichen Kalziumspiegel zuverlässig wider.

Korrigiertes Kalzium

Normal

9 mg/dL

Referenz : 8.5–10.5 mg/dL

Das korrigierte Kalzium berücksichtigt den Eiweißgehalt im Blut, um den tatsächlichen Kalziumspiegel genauer zu bestimmen – wie eine Feineinstellung am Messgerät.

- Das korrigierte Kalzium liegt im Normalbereich, was den guten Kalziumhaushalt bestätigt.



Gesamteiweiß

Normal

7.9 g/dL

Referenz : 6.4–8.2 g/dL

Das Gesamteiweiß im Blut ist wie das Baumaterial des Körpers – es umfasst alle Proteine, die für Abwehr, Transport und Reparatur benötigt werden.

- Der Gesamteiweißwert liegt im Normalbereich, was auf eine ausreichende Proteinversorgung und eine gute Leberfunktion hindeutet.

Albumin

Normal

4.4 g/dL

Referenz : 3.4–5.0 g/dL

Albumin ist das häufigste Eiweiß im Blut – wie ein Transporter, der wichtige Stoffe durch den Körper befördert und den Wasserhaushalt reguliert.

- Der Albuminwert liegt im Normalbereich, was auf eine gute Leber- und Ernährungsfunktion hindeutet.

Anionenlücke

Normal

10

Referenz : 3–12 mEq/L

Die Anionenlücke ist wie ein Rechentrick, der zeigt, ob im Blut ungewöhnliche Säuren vorhanden sind – sie hilft, Stoffwechselstörungen aufzudecken.

- Die Anionenlücke liegt im Normalbereich, was darauf hindeutet, dass keine ungewöhnlichen Säuren im Blut vorhanden sind und der Stoffwechsel ausgeglichen arbeitet.

HbA1c (Glykiertes Hämoglobin)

Normal

5.5 %

Referenz : 4.8–5.9 %

Der HbA1c-Wert ist wie ein Langzeitgedächtnis für den Blutzucker – er zeigt den durchschnittlichen Blutzuckerspiegel der letzten 2–3 Monate an.

- Der HbA1c-Wert liegt im Normalbereich, was auf eine gute Blutzuckerkontrolle über die letzten Monate hindeutet.
- In Kombination mit dem normalen Nüchternblutzucker gibt es keinen Hinweis auf eine Zuckerstoffwechselstörung.

Osmolalität

Normal

281 mOsm/kg

Referenz : 275–295 mOsm/kg

Die Osmolalität misst die Konzentration aller gelösten Teilchen im Blut – wie ein Dichtemesser, der zeigt, ob das Blut zu dünn oder zu konzentriert ist.

- Die Osmolalität liegt im Normalbereich, was auf einen gut regulierten Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt hindeutet.

Triglyzeride

Normal

113 mg/dL

Referenz : 30–150 mg/dL

Triglyzeride sind Fette im Blut, die als Energiereserve dienen – wie ein Vorratstank, der bei Bedarf angezapft wird.

- Der Triglyzeridwert liegt im Normalbereich, was auf einen ausgeglichenen Fettstoffwechsel hindeutet.



Gesamtcholesterin

Normal

175 mg/dL

Referenz : 0–200 mg/dL

Das Gesamtcholesterin ist die Summe aller Cholesterinarten im Blut – wie der Gesamtbestand an Fetten, die der Körper für Zellaufbau und Hormonproduktion braucht.

- Das Gesamtcholesterin liegt im Normalbereich, was auf einen ausgeglichenen Cholesterinhaushalt hindeutet.

HDL-Cholesterin

Normal

48 mg/dL

Referenz : 40–60 mg/dL

HDL-Cholesterin transportiert überschüssiges Cholesterin zurück zur Leber zur Entsorgung – wie ein Aufräumtrupp, der die Blutgefäße sauber hält.

- Der HDL-Cholesterinwert liegt im Normalbereich.
- Es ist jedoch zu beachten, dass neuere Forschungsergebnisse zeigen, dass ein hoher HDL-Wert nicht automatisch einen besseren Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen bedeutet.

Gesamtcholesterin/HDL-Verhältnis

Normal

4

Referenz : <5

Dieses Verhältnis vergleicht das Gesamtcholesterin mit dem HDL – wie ein Maßstab dafür, wie gut der Körper überschüssiges Cholesterin entsorgt.

- Das Gesamtcholesterin/HDL-Verhältnis liegt im Normalbereich, was auf ein günstiges Gleichgewicht der Blutfette hindeutet.

LDL-Cholesterin

Normal

104 mg/dL

Referenz : <116 mg/dL (<3.0 mmol/L)

LDL-Cholesterin transportiert Cholesterin zu den Zellen – wenn zu viel davon im Blut ist, kann es sich in den Gefäßwänden ablagern, wie Kalkablagerungen in einem Wasserrohr.

- Der LDL-Cholesterinwert liegt bei 104 mg/dL.
- Hinweis: Die im Laborbericht angegebenen Referenzwerte (120–246 U/L) und die Einheit (U/L) sind offensichtlich fehlerhaft und gehören zu einem anderen Marker.
- Für die Bewertung wurde der anerkannte Zielwert für Personen mit niedrigem kardiovaskulärem Risiko herangezogen (<116 mg/dL bzw. <3,0 mmol/L).
- Da keine dokumentierte Herz-Kreislauf-Erkrankung, kein Diabetes und keine familiäre Hypercholesterinämie vorliegen, wird ein niedriges kardiovaskuläres Risiko zugrunde gelegt.
- Der Wert liegt somit im Zielbereich.

LDL/HDL-Verhältnis

Normal

2

Referenz : <3.5

Dieses Verhältnis vergleicht das «schlechte» mit dem «guten» Cholesterin – wie eine Waage, die zeigt, ob die Blutfette im Gleichgewicht sind.

- Das LDL/HDL-Verhältnis liegt im Normalbereich, was auf ein günstiges Gleichgewicht der Blutfette hindeutet.

TSH (Schilddrüsenstimulierendes Hormon)

Normal

2.739 uIU/mL

Referenz : 0.358–3.740 uIU/mL

TSH ist wie ein Thermostat für die Schilddrüse – es reguliert, wie viel Schilddrüsenhormon produziert wird, um den Stoffwechsel im Gleichgewicht zu halten.

- Der TSH-Wert liegt im Normalbereich, was auf eine gut funktionierende Schilddrüse hindeutet.



PSA (Prostata-spezifisches Antigen)

Normal

0.90 ng/dL

Referenz : 0.00–4.00 ng/dL



PSA ist ein Eiweiß, das von der Prostata produziert wird – wie ein Messwert, der die Gesundheit der Prostata überwacht.

- Der PSA-Wert liegt deutlich im Normalbereich, was auf eine unauffällige Prostata hindeutet.





Ärztliche Beratung

- Angesichts der auffälligen Nierenwerte (Kreatinin 1,5 mg/dL, eGFR 49–59 ml/min), der deutlich erhöhten alkalischen Phosphatase (166 U/L) und des erhöhten Bilirubins (1,9 mg/dL) ist eine zeitnahe ärztliche Konsultation dringend empfehlenswert.
- Insbesondere die Nierenfunktion sollte umfassend abgeklärt werden, einschließlich einer Urinuntersuchung auf Eiweißausscheidung und einer Blutdruckmessung.
- Auch die Ursache der erhöhten alkalischen Phosphatase und des erhöhten Bilirubins sollte durch weiterführende Untersuchungen (z.
- B.
- Ultraschall der Leber und Gallenwege, gegebenenfalls Bestimmung der knochenspezifischen alkalischen Phosphatase) geklärt werden.
- Dieser Bericht ist ein Hilfsmittel, das das Verständnis der Ergebnisse erleichtern soll und rein informativen und edukativen Zwecken dient.
- Er ersetzt in keiner Weise eine ärztliche Beratung.
- Daher ist vor jeder Entscheidung bezüglich der Gesundheit oder der Einleitung einer Behandlung die Konsultation einer Fachperson unerlässlich.



Gewichtsmanagement

- Bei einem 61-jährigen Mann mit einer Größe von 183 cm und einem Gewicht von 77 kg ergibt sich ein Body-Mass-Index (BMI) von etwa 23,0.
- Dieser Wert liegt im Normalbereich (18,5–24,9) und deutet auf ein gesundes Körpergewicht hin.
- Das aktuelle Gewicht ist somit gut und sollte beibehalten werden, insbesondere da ein gesundes Gewicht die Nierenfunktion und das Herz-Kreislauf-System unterstützt.
- Eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Eiweiß (etwa 0,8–1,0 g pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag) hilft, die Muskelmasse zu erhalten und den Körper optimal zu versorgen.
- Diese Information dient ausschließlich zu Bildungszwecken und ersetzt nicht die Beratung durch eine Fachperson, die für jede Entscheidung bezüglich des Gewichts unerlässlich bleibt.





Ernährung und Nährstoffe

- Die Ernährung spielt eine wichtige Rolle bei der Unterstützung der Nierenfunktion und der allgemeinen Gesundheit.
- Da keine spezielle Diät angegeben wurde, empfiehlt es sich, den Salzkonsum auf unter 6 Gramm pro Tag zu begrenzen – beispielsweise durch das Ersetzen von Fertigsoßen durch frische Kräuter und Gewürze beim Kochen.
- Für die Knochengesundheit (im Zusammenhang mit der erhöhten alkalischen Phosphatase) ist eine ausreichende Kalziumzufuhr wichtig: zwei bis drei Portionen Milchprodukte pro Tag oder kalziumreiches Mineralwasser können dazu beitragen.
- Das Ersetzen von verarbeiteten Fleischprodukten (z.
 - B.
 - Wurst) durch frischen Fisch (zwei Portionen pro Woche, z.
 - B.
 - Lachs oder Makrele) liefert wertvolle Omega-3-Fettsäuren und schont gleichzeitig die Nieren.
 - Statt gesüßter Getränke empfiehlt sich Wasser oder ungesüßter Kräutertee.
 - Frisches Obst und Gemüse (mindestens fünf Portionen pro Tag) liefern wichtige Vitamine und Antioxidantien.
 - Ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Haferflocken unterstützen die Verdauung und den Stoffwechsel.
 - Natives Olivenöl extra, roh über Salate oder nach dem Kochen hinzugefügt, bewahrt den höchsten Gehalt an gesundheitsfördernden Polyphenolen – es eignet sich aber auch gut zum alltäglichen Kochen als Ersatz für Butter.
- Diese Informationen dienen ausschließlich zu Bildungszwecken und stellen keinen personalisierten Ernährungsplan dar, der die Expertise einer Ernährungsfachperson erfordern würde.



Körperliche Aktivität und Bewegung

- Bei einem 61-jährigen Mann mit einem BMI von 23,0, einer eingeschränkten Nierenfunktion und einer familiären Vorbelastung für Bluthochdruck ist regelmäßige Bewegung besonders wertvoll.
- Das aktuelle Aktivitätsniveau von mehr als 150 Minuten pro Woche ist vorbildlich und entspricht den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation.
- Ausdaueraktivitäten wie zügiges Gehen, Radfahren oder Schwimmen (mindestens 30 Minuten an fünf Tagen pro Woche) unterstützen die Herz-Kreislauf-Gesundheit und können den Blutdruck positiv beeinflussen.
- Ergänzend dazu sind zwei Einheiten Krafttraining pro Woche (z.
 - B. mit leichten Gewichten oder dem eigenen Körpergewicht) empfehlenswert, um die Muskel- und Knochengesundheit zu erhalten.
- Diese Informationen dienen ausschließlich zu Bildungszwecken und stellen kein personalisiertes Trainingsprogramm dar, das idealerweise mit einer qualifizierten Fachperson entwickelt werden sollte.





Stressmanagement und Entspannung

- Chronischer Stress kann den Blutdruck erhöhen und die Nierenfunktion langfristig beeinträchtigen.
- Da kein Stressniveau angegeben wurde, empfiehlt sich eine präventive Herangehensweise.
- Atemübungen wie die 4-7-8-Technik (4 Sekunden einatmen, 7 Sekunden halten, 8 Sekunden ausatmen) können bei akutem Stress sofortige Erleichterung bringen und lassen sich leicht in den Alltag integrieren.
- Regelmäßige Spaziergänge in der Natur (mindestens 20 Minuten, drei- bis viermal pro Woche) haben nachweislich eine stressreduzierende Wirkung und fördern gleichzeitig die körperliche Gesundheit.
- Auch soziale Kontakte und Hobbys tragen wesentlich zum Wohlbefinden bei.
- Diese Informationen werden zu Bildungszwecken geteilt und stellen keine therapeutischen Empfehlungen dar, die den Rat einer qualifizierten Fachperson erfordern würden.



Schlaf und Erholung

- Für einen 61-jährigen Mann empfehlen Schlafforschungsorganisationen eine Schlafdauer von 7 bis 8 Stunden pro Nacht.
- Da keine Angabe zur aktuellen Schlafdauer vorliegt, ist eine allgemeine Empfehlung sinnvoll.
- Ausreichender Schlaf ist besonders wichtig für die Regeneration der Nieren und des Immunsystems.
- Ein regelmäßiger Schlafrhythmus (jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett gehen und aufstehen) unterstützt die innere Uhr.
- Das Schlafzimmer sollte dunkel, kühl (16–18 °C) und ruhig gehalten werden.
- Bildschirme (Handy, Tablet, Fernseher) sollten mindestens 30 Minuten vor dem Schlafengehen vermieden werden, da das blaue Licht die Produktion des Schlafhormons Melatonin hemmt.
- Diese Informationen werden zu Bildungs- und Informationszwecken geteilt und stellen keine personalisierten medizinischen Empfehlungen dar.



Flüssigkeitszufuhr

- Für einen 61-jährigen Mann mit einem BMI von 23,0 und einer eingeschränkten Nierenfunktion ist eine angemessene Flüssigkeitszufuhr besonders wichtig.
- Eine tägliche Trinkmenge von etwa 1,5 bis 2 Litern Wasser oder ungesüßtem Kräutertee ist empfehlenswert.
- Wasser ist das beste Getränk für die Nieren, da es die Filterarbeit unterstützt, ohne zusätzliche Belastung zu verursachen.
- Es empfiehlt sich, über den Tag verteilt regelmäßig kleine Mengen zu trinken, anstatt große Mengen auf einmal.
- Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee können in Maßen (2–3 Tassen pro Tag) konsumiert werden, sollten aber nicht die Hauptflüssigkeitsquelle darstellen.
- Diese Informationen dienen ausschließlich zu Bildungszwecken und stellen keine personalisierte medizinische Beratung dar.



Krankheitsprävention

- Die familiäre Vorbelastung für Bluthochdruck ist ein wichtiger Risikofaktor, der besondere Aufmerksamkeit verdient.
- Regelmäßige Blutdruckmessungen (mindestens alle 6 Monate, idealerweise auch zu Hause mit einem validierten Messgerät) sind empfehlenswert, um einen möglichen Bluthochdruck frühzeitig zu erkennen.
- Auch regelmäßige Kontrollen der Blutfette und des Blutzuckers (mindestens einmal jährlich) sind sinnvoll.
- Die Gewichts- und Bauchumfangsmessung kann ebenfalls zur Risikoeinschätzung beitragen.
- Da Bluthochdruck langfristig die Nieren schädigen kann und die aktuelle Nierenfunktion bereits eingeschränkt ist, ist eine frühzeitige Erkennung und Behandlung besonders wichtig.
- Diese Informationen werden zu Informations- und Bildungszwecken bereitgestellt, und jede Entscheidung bezüglich der Überwachung erblicher Faktoren sollte mit einer qualifizierten Fachperson besprochen werden.





Allergiemanagement

- Die bekannte Pollenallergie kann das Immunsystem saisonal belasten und zu den leicht erhöhten Globulinwerten beitragen.
- Praktische Maßnahmen zur Reduzierung der Pollenbelastung umfassen: Lüften bevorzugt am frühen Morgen oder nach Regenfällen, Pollenschutzgitter an Schlafzimmerfenstern, abendliches Haarewaschen zur Entfernung von Pollen und das Trocknen von Wäsche in Innenräumen während der Pollensaison.
- Bei starken Beschwerden kann das Tragen einer Sonnenbrille im Freien die Augenreizung vermindern.
- Es ist wichtig, Frühzeichen einer allergischen Reaktion (Niesen, juckende Augen, verstopfte Nase) zu erkennen und rechtzeitig zu handeln.
- Diese Informationen dienen ausschließlich zu Bildungszwecken und ersetzen nicht den Behandlungsplan, der von einer Fachperson erstellt wurde und die Referenz für Allergiebetreffende bleibt.



Rauchentwöhnung

- Der aktuelle Konsum von drei Zigaretten pro Tag ist zwar vergleichsweise gering, hat aber dennoch nachweisbare Auswirkungen auf die Gesundheit – insbesondere auf die Blutgefäße, die Nierenfunktion und das Immunsystem.
- Bereits eine Reduktion oder ein vollständiger Verzicht kann innerhalb weniger Wochen zu messbaren Verbesserungen führen: bessere Durchblutung, niedrigerer Blutdruck und eine Entlastung der Nieren.
- Nikotinersatzprodukte (Pflaster, Kaugummis) oder verhaltenstherapeutische Ansätze können den Ausstieg erleichtern.
- Jede Reduktion des Tabakkonsums bringt gesundheitliche Vorteile.
- Diese Informationen dienen ausschließlich zu Bildungszwecken und stellen keinen personalisierten Entwöhnungsplan dar, der mit Unterstützung einer Fachperson entwickelt werden sollte.



Alkoholmanagement

- Der gelegentliche Alkoholkonsum sollte im Zusammenhang mit der eingeschränkten Nierenfunktion und dem erhöhten Bilirubinwert besonders bewusst gehandhabt werden.
- Aktuelle Leitlinien empfehlen für Männer nicht mehr als zwei Standardgläser Alkohol pro Tag und mindestens zwei alkoholfreie Tage pro Woche.
- Da die Leber bereits einen erhöhten Bilirubinwert zeigt, ist es ratsam, den Alkoholkonsum auf ein Minimum zu beschränken.
- Alkoholfreie Alternativen wie alkoholfreies Bier oder Wasser mit Zitrone können gesellige Anlässe begleiten, ohne die Leber zusätzlich zu belasten.
- Diese Informationen dienen ausschließlich zu Bildungszwecken und stellen keine personalisierte medizinische Beratung dar.





MASSNAHME	DETAILS	GESUNDHEITSZIELE
Hoch Ärztliche Konsultation	• Eine zeitnahe Konsultation bei einer Fachperson ist dringend empfehlenswert, um die eingeschränkte Nierenfunktion (Kreatinin 1,5 mg/dL, eGFR 49–59), die deutlich erhöhte alkalische Phosphatase (166 U/L) und das erhöhte Bilirubin (1,9 mg/dL) abzuklären. • Dabei sollten eine Urinuntersuchung auf Eiweißausscheidung, eine Blutdruckmessung und gegebenenfalls eine Ultraschalluntersuchung der Leber, Gallenwege und Nieren besprochen werden.	• Die frühzeitige Abklärung ermöglicht es, mögliche Ursachen zu identifizieren und rechtzeitig Maßnahmen zu ergreifen, um die Nierenfunktion zu schützen und die Ursache der erhöhten Leberwerte zu klären. • Frühzeitiges Handeln kann das Fortschreiten einer Nierenerkrankung deutlich verlangsamen.
Hoch Blutdruckkontrolle	• Angesichts der familiären Vorbelastung für Bluthochdruck und der eingeschränkten Nierenfunktion sollte der Blutdruck regelmäßig gemessen werden. • Ein validiertes Blutdruckmessgerät für zu Hause (z. B. • Oberarmmessgerät) ermöglicht tägliche Messungen morgens und abends.	• Regelmäßige Blutdruckkontrolle hilft, einen möglichen Bluthochdruck frühzeitig zu erkennen und zu behandeln, was die Nieren langfristig schützt und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senkt.
Hoch Rauchentwöhnung einleiten	• Eine schrittweise Reduktion des Tabakkonsums von drei Zigaretten pro Tag ist empfehlenswert. • Unterstützende Maßnahmen wie Nikotinersatzprodukte oder eine Beratung durch eine Fachperson können den Prozess erleichtern. • Apps zur Rauchentwöhnung (z. B. • «Rauchfrei» der BZgA) bieten tägliche Motivation und Fortschrittsverfolgung.	• Ein Rauchstopp verbessert die Durchblutung der Nieren, senkt den Blutdruck und stärkt das Immunsystem. • Bereits nach wenigen Wochen sind messbare Verbesserungen der Gefäßgesundheit zu erwarten.
Mittel Salzreduktion in der Ernährung	• Den täglichen Salzkonsum auf unter 6 Gramm begrenzen. • Praktische Tipps: Fertiggerichte und verarbeitete Lebensmittel reduzieren, beim Kochen frische Kräuter und Gewürze statt Salz verwenden, Nährwertangaben auf Verpackungen prüfen.	• Eine salzarme Ernährung unterstützt die Nierenfunktion, hilft den Blutdruck zu regulieren und entlastet das Herz-Kreislauf-System. • Dies ist besonders wichtig bei familiärer Vorbelastung für Bluthochdruck.
Mittel Körperliche Aktivität beibehalten und optimieren	• Das aktuelle Aktivitätsniveau von über 150 Minuten pro Woche ist hervorragend und sollte beibehalten werden. • Ergänzend können zwei Einheiten Krafttraining pro Woche (z. B. mit Widerstandsbändern oder leichten Hanteln) die Knochen- und Muskelgesundheit fördern.	• Regelmäßige Bewegung stärkt das Herz-Kreislauf-System, unterstützt die Knochengesundheit (relevant bei erhöhter alkalischer Phosphatase) und fördert die allgemeine Lebensqualität.



Mittel

Alkoholkonsum bewusst einschränken

- Angesichts des erhöhten Bilirubinwerts empfiehlt es sich, den Alkoholkonsum auf ein Minimum zu beschränken.
- Alkoholfreie Tage einplanen und bei geselligen Anlässen auf alkoholfreie Alternativen zurückgreifen.
- Die Reduktion des Alkoholkonsums entlastet die Leber und kann dazu beitragen, den Bilirubinwert zu normalisieren.
- Gleichzeitig wird die Nierenfunktion geschont.

Niedrig

Ausreichende Flüssigkeitszufuhr sicherstellen

- Täglich 1,5 bis 2 Liter Wasser oder ungesüßten Kräutertee trinken.
- Eine Trinkflasche am Arbeitsplatz oder eine Erinnerungs-App (z.
- B.
- «Water Reminder») können helfen, regelmäßig zu trinken.
- Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr unterstützt die Nierenfunktion, hilft bei der Ausscheidung von Abfallstoffen und trägt zu einem ausgeglichenen Elektrolythaushalt bei.

Niedrig

Pollenallergie- Management optimieren

- Während der Pollensaison Pollenschutzgitter an Schlafzimmerfenstern anbringen, abends die Haare waschen und Wäsche in Innenräumen trocknen.
- Pollenflug-Apps (z.
- B.
- «Pollenflug-Vorhersage» des DWD) helfen, die Belastung vorherzusehen.
- Ein gutes Allergiemanagement reduziert die chronische Immunstimulation, was sich positiv auf die Globulinwerte und das allgemeine Wohlbefinden auswirken kann.





Vorgeschlagene Fragen für Ihren Arzt

1

NIERENFUNKTION

Der Kreatininwert und die Filtrationsrate der Nieren sind auffällig – welche weiteren Untersuchungen sind sinnvoll, um die Ursache zu klären, und wie oft sollte die Nierenfunktion in Zukunft kontrolliert werden?

2

LEBER UND KNOCHEN

Die alkalische Phosphatase ist deutlich erhöht, während die anderen Leberwerte normal sind – könnte das eher von den Knochen kommen, und welche zusätzlichen Tests wären hilfreich, um das zu unterscheiden?

3

BILIRUBIN

Der Bilirubinwert ist erhöht – könnte es sich um eine harmlose genetische Besonderheit handeln, oder sollte im Zusammenhang mit der erhöhten alkalischen Phosphatase eine Ultraschalluntersuchung der Gallenwege durchgeführt werden?

4

BLUTDRUCK UND PRÄVENTION

In der Familie gibt es Bluthochdruck, und die Nierenfunktion ist eingeschränkt – sollte der Blutdruck regelmäßig kontrolliert werden, und ab welchem Wert wäre eine Behandlung sinnvoll?

5

RAUCHENTWÖHNUNG

Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es, um den Tabakkonsum von drei Zigaretten pro Tag zu beenden, und wie schnell könnte sich das positiv auf die Nierenfunktion und die Blutwerte auswirken?



Art des Tools: Die Blood Interpretation Lösung ist nicht dazu gedacht, als Werkzeug zur Behandlung, Diagnose oder Heilung von Krankheiten verwendet zu werden. Sie soll Ihnen helfen, Ihre Ergebnisse besser zu verstehen, bevor Sie diese mit Ihrem Arzt besprechen. Sie ersetzt unter keinen Umständen ärztlichen Rat. Bevor Sie gesundheitsbezogene Entscheidungen treffen oder eine Krankheit behandeln, müssen Sie Ihren Arzt oder eine qualifizierte medizinische Fachkraft konsultieren.



Einschränkungen der KI: Dieser Bericht wird von einer KI und nicht von medizinischem Fachpersonal erstellt, was bedeutet, dass er möglicherweise Fehler enthält. Darüber hinaus hängt die Relevanz dieses Berichts direkt von den bereitgestellten Informationen ab. Wenn wichtige kontextbezogene Details weggelassen werden oder wichtige Marker in Ihren Laborergebnissen fehlen, basieren die Erklärungen auf unvollständigen Daten und könnten für Ihre spezifische Situation unvollständig oder ungeeignet sein.

