

Sie haben's im Blut

Schlapp, gereizt, irgendwie off?
Könnten Symptome einer
Mangelerkrankung sein.

Ein Präventivmediziner erklärt,
weshalb ein „normales“ Blutbild da
nicht sehr viel aussagt und welche
Werte Sie stattdessen (auch
ohne Beschwerden) **regelmäßig
checken lassen** sollten

TEXT: MONIQUE SCHULTHEIS



ALARMSTUFE ROT

„Der Nährstoff-
Normbereich beim
Blutbild ist viel zu
niedrig angesetzt“,
so der Experte.
„Gerade heute mit
wenig Bewegung
und vielen Umwelt-
Stressfaktoren
sollten wir immer
die oberen Zweidrit-
tel anstreben“

S

chon Goethe schrieb: „Blut ist ein ganz besonderer Saft.“ Als lebensnotwendige Flüssigkeit transportiert es Nährstoffe, Hormone, Abwehrcellen und Botenstoffe durch den Körper – und steuert so den gesamten Stoffwechsel. Kein Wunder, dass die Blut-

werte ziemlich viel über den individuellen Gesundheitszustand aussagen. Welche Chancen das bietet, zeigte sich jüngst in der Corona-Pandemie. „Forschende fanden heraus, dass die Wahrscheinlichkeit für schwere Verläufe dann steigt, wenn eine Spezialeinheit im Immunsystem, die NK-Zellen, gestört ist und zudem noch ein Vitamin-D- oder Zink-Mangel besteht“, erklärt Prof. Markus Stoffel, Präventivmediziner aus München. „Und beides kann man in unseren Adern ablesen.“ Blutuntersuchungen schaffen also sowohl prophylaktisch als auch bei konkreten Beschwerden Klarheit. Zumindest wenn die entscheidenden Werte richtig untersucht werden. Was genau das bedeutet? Darüber haben wir mit Prof. Markus Stoffel „bis aufs Blut“ diskutiert.

Prof. Stoffel, was kann man im Blut konkret ablesen?

Etwa ob alle Organe und der Stoffwechsel funktionieren, ein Nährstoffmangel besteht, Entzündungen oder auch ein erhöhtes Krebsrisiko vorliegen.

*Machen das Ärzt*innen einfach so?*

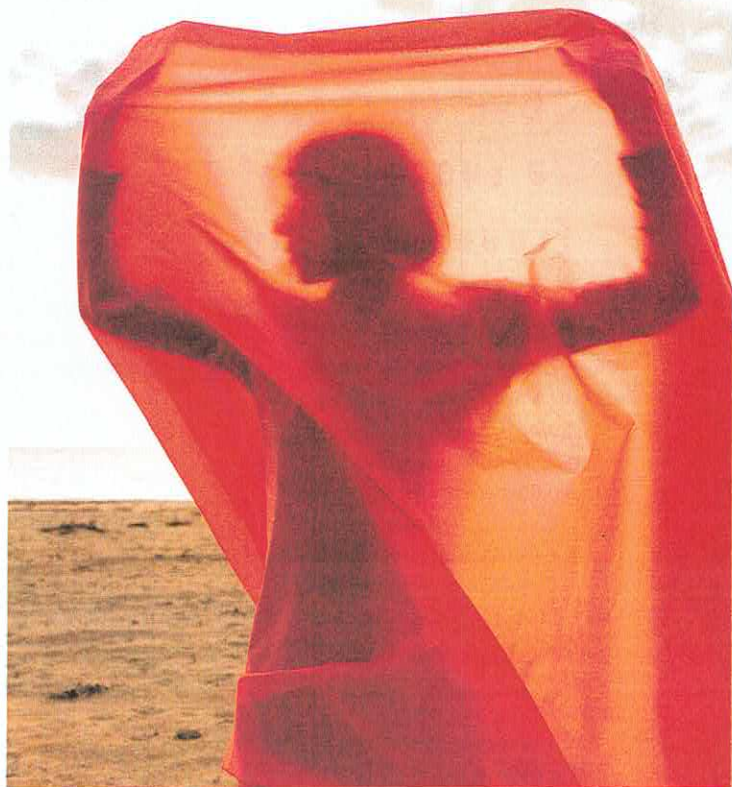
Nein, präventiv zahlt die Krankenkasse, wenn überhaupt, nur eine jährliche Routine-Untersuchung – und die ist stark begrenzt. Dieses kleine Blutbild, wie es viele nennen, umfasst in der Regel drei Leberwerte, einen Nierenwert, die Anzahl roter und weißer Blutzellen sowie Blutplättchen, Cholesterin und den Schilddrüsen-Wert TSH. Mit dieser Untersuchung kann man höchstens schwerwiegende Organ-Insuffizienzen und Blutzellerkrankungen wie Leukämie ausschließen. Wer mehr wissen will, muss selbst aktiv werden.

Und was bedeutet das genau?

Unabhängig davon, ob es einem schlecht geht oder nicht, sollte jede*r prophylaktisch einmal jährlich zum*zur Hausärzt*in, zu Internist*innen oder Präventivmediziner*innen gehen und zusätzlich folgende Werte kontrollieren lassen: Selen, Zink, Magnesium, Vitamin D, Omega-3-Index sowie

„Ein kleines Blutbild umfasst nur fünfzehn Prozent der relevanten Werte.“

MARKUS STOFFEL, PRÄVENTIVMEDIZINER



Ferritin als wichtigste Mikronährstoffe und den CRP-Wert als Marker für innere Entzündungen.

Wieso so viele?

Weil diese viel aussagekräftiger sind als das „normale“ Blutbild. Betrachten wir etwa den TSH-Wert. Hierbei handelt es sich „nur“ um einen Wert, der angibt, ob die „Steuerungszentrale“ der Schilddrüse im Gehirn (Hirnanhangsdrüse) funktioniert. In etwa zwanzig Prozent der Fälle kann es aber sein, dass die Schilddrüse geschädigt ist, obwohl ihr „Dirigent“ prima arbeitet.

Welcher Wert sagt denn mehr über die Schilddrüse aus?

Das ist etwas komplexer: Wichtig für ihre Funktion ist etwa das Spurenelement Selen. Dieses schützt nämlich das Enzym Glutathionperoxidase, welches wiederum antioxidativ auf die Schilddrüse wirkt. Mangelt es an Selen, ist man anfälliger für Schilddrüsen-Erkrankungen. Im nächsten Step untersucht man auf organspezifische Autoantikörper. Liegen die vor, deutet das auf eine fehlgeleitete Immunreaktion gegen die Schilddrüse hin, also auf eine Autoimmunerkrankung wie Hashimoto, die zu einer Schilddrüsenunterfunktion führt.

Kann man die für jedes Organ testen?

Ja. Das hat aber nur Sinn, wenn ein konkreter Verdacht besteht, also wenn zu wenig Selen für die Schilddrüse da ist, Leber- oder Blutzuckerwerte erhöht sind oder Urinproben vermuten lassen, dass die Nieren nicht in Ordnung sind.

Man hört immer wieder, dass man auch die Tumormarker zur Krebsprävention checken soll. Stimmt das?

Das Problem ist, dass Tumormarker erst dann ausschlagen, wenn Tumore bereits da sind ... und das nicht mal immer. Manchmal bleiben Marker unauffällig, obwohl Geschwüre schon wachsen. Und manchmal schlagen sie wiederum Alarm, obwohl der*die Patient*in tumorfrei ist. Zur

„Den Eisenspeicher zu checken, ist für Frauen wichtig.“

MARKUS STOFFEL, PRÄVENTIVMEDIZINER

Früherkennung eignen sie sich daher leider meist nicht – hier sind die Vorsorgeuntersuchungen bei Fachärzt*innen wie Gynäkolog*innen oder Hautärzt*innen sowie Magen-Darm-Spezialist*innen besser.

Woher rührt diese Ungenauigkeit?

Weil Tumormarker eher Entzündungswerte sind und daher auch zum Beispiel bei Infekten reagieren.

Also sind sie komplett überflüssig?

Nicht ganz: Wenn ein*e Patient*in bereits Krebs hatte und Tumormarker dann wieder auffällig sind, ist das ein Indiz dafür, dass neue, bösartige Zellen wachsen. Sie können also gut zur Verlaufskontrolle genutzt werden.

Lohnt es sich, die Veranlagung für Krebsarten im Blut zu untersuchen?

Meiner Meinung nach nicht. Was macht man dann mit dieser Information? Man könnte Krebs kriegen, muss aber nicht. Das schürt doch nur Panik.

Momentan gibt es viele DIY-Nährstoff-Tests für zu Hause.

Wie stehen Sie dazu?

Die sind leider noch unprofessionell und daher eher ungenau. Entscheidend ist nämlich, dass das Blut nach der

BLUT ZU WISSEN

Der Begriff „großes Blutbild“ ist nicht klar definiert und daher total schwammig. Besser: Klar sagen, welche Werte untersucht werden sollen

Abnahme korrekt untersucht wird. Diese Tests können das oft nicht gewährleisten und die Werte – trotz Mangel – im Normbereich liegen.

Können Sie uns das genauer erklären?

Meist wird nur „laienhaft“ der flüssige Teil des Blutes, das sogenannte Serum, untersucht. Die Blutzellen selbst bleiben außen vor. In Letzteren werden aber manche Spurenelemente wie Selen und Magnesium gespeichert. Das heißt, wenn noch eine Restmenge dieser Mikronährstoffe im flüssigen Blut „herumschwirrt“, würde eine Serum-Blutabnahme zu dem Ergebnis kommen, dass alles okay ist. Die Speicher in den Zellen können aber trotzdem leer sein.

Wie findet man das am besten heraus?

Immer im sogenannten Vollblut. Dafür werden alle Bestandteile des Blutes „kleingehäckselt“ betrachtet.

Gibt es weitere Nährstoffe, die „besonders“ untersucht werden müssen?

Eisen. Hier sollte nämlich nicht nur der konventionelle Eisenwert – freies Eisen –, sondern auch der Eisenspeicher, der unter anderem im Knochenmark sitzt, bestimmt werden. Dieser wird mit dem Wert Ferritin komplett erfasst. Das ist speziell für Frauen wichtig zu wissen, da sie während ihrer Periode viel Eisen verlieren.

Was passiert bei einem Eisenmangel?

Das Spurenelement ist an vielen Prozessen in unserem Organismus beteiligt, unter anderem am Sauerstofftransport und an der Blutbildung. Ist man unterversorgt, fühlt man sich abgeschlagen, friert schnell, ist anfälliger für Infekte.

Gibt es weitere Werte, die für Frauen wichtig sind?

Kalzium und Vitamin D und K. Die tragen nämlich zur Knochengesundheit bei. Gibt's hier Defizite, steigt das Osteoporose-Risiko, das bei Frauen ohnehin dreimal höher ist als bei Männern. Außerdem: die Geschlechtshormone Estradiol und Progesteron (am besten zwischen dem 18. und 23. Zyklus-Tag messen lassen), die anzeigen, ob die Sexualorgane funktionieren.

Muss man das alles selbst bezahlen?

Eine präventive erste Untersuchung leider ja. Sind dann bestimmte Werte nicht im Normbereich und Patient*innen erkrankt, übernimmt die Krankenkasse die Nachuntersuchung nach drei bis sechs Monaten. Kostenfrei für Patient*innen ist außerdem die Kontrolle bei „Befindlichkeitsbeschwerden“, die auf Nährstoffmängel hindeuten. Etwa Muskelkrämpfe bei fehlendem Magnesium.

Wie wird behandelt, wenn die Werte nicht okay sind?

Hier haben sich Ernährungsumstellungen, Infusionen oder Nahrungsergänzungsmittel – nur unter fachärztlicher Führung – bewährt.

Was kostet so ein Blut-Check-up?

Die Untersuchung aller Werte, die ich empfohlen habe, liegt zusammen bei gut 400 Euro. Ein einzelner Mikronährstoff kostet meistens zwischen 30 und 50, CRP 20 bis 30 und die Hormone 250 Euro.

Pub, ganz schön happig...

Das stimmt, aber als Investition in die Gesundheit ist es die Sache allemal wert. Man kann es so sehen: Wer darauf sparen will, muss monatlich circa 30 Euro zurücklegen.