athleticasyn AHA-MOMENT #11

HANDOUT ZUR FOLGE · ZUM AUSDRUCKEN UND MITNEHMEN

DAS KLEINE BLUTBILD

Was in deinem Röhrchen steckt



DEIN AHA-MOMENT

„Ein Blutbild ist ein Foto von einem Moment, kein Urteil über dich. Was zählt, ist der Film: dein Verlauf über die Jahre.“

DEIN WERKZEUG ZUR FOLGE

Dein Laborwerte-Ordner

Ein Pfeil auf dem Zettel ist noch keine Aussage über deine Gesundheit. Was zählt, ist der Verlauf. Mit diesem Ordner hast du ihn.

Referenzbereiche werden so berechnet, dass etwa fünf Prozent der Gesunden außerhalb liegen. Ein Wert knapp außerhalb kommt auch bei Gesunden vor. Ob er bei dir etwas bedeutet, ordnet deine Ärztin ein.

So legst du ihn an

- [ ] Bitte bei jeder Blutabnahme um eine Kopie der Werte. Darauf hast du ein Recht.
- [ ] Ein Ordner auf Papier oder im Handy, sortiert nach Datum.
- [ ] Zu jedem Zettel zwei, drei Sätze: Wie ging es dir, hattest du vorher trainiert, warst du krank?
- [ ] Bei einem Praxiswechsel nimmst du den Ordner mit.

Vor der Blutabnahme

1. **Nüchtern heißt meistens acht bis zwölf Stunden.** Im Zweifel gilt, was deine Praxis sagt.
2. **Training erwähnen.** Hartes Training kann einige Werte für ein, zwei Tage verschieben.
3. **Normal trinken.** Wer sehr wenig getrunken hat, hat oft etwas höhere Zellwerte.

Was deine Werte für dich bedeuten, ordnet deine Ärztin oder dein Arzt im Zusammenhang ein.

Verantwortlich nach § 18 Abs. 2 MStV: Nils Jansen, Rummelsburger Str. 58, 44581 Castrop-Rauxel

Kurzer Selbsttest

1. **Welche drei Sorten Blutzellen zählt das kleine Blutbild?**
   Antwort: Die roten Blutkörperchen, die weißen Blutkörperchen und die Blutplättchen.

2. **Warum kann der Hämoglobin-Wert bei Ausdauersportlern niedriger aussehen, obwohl sie insgesamt mehr roten Blutfarbstoff haben?**
   Antwort: Weil durch das Training vor allem die Flüssigkeit im Blut zunimmt und der Wert als Konzentration gemessen wird.

3. **Ein Wert hat einen kleinen Pfeil. Was machst du?**
   Antwort: Ruhig bleiben, die Frage aufschreiben und mit der Ärztin besprechen. Fünf Prozent der Gesunden liegen einfach außerhalb des Bereichs.

Studien und Quellen zum Nachlesen

- Mairbäurl H (2013): Red blood cells in sports: effects of exercise and training on oxygen supply by red blood cells. Frontiers in Physiology 4:332. doi.org/10.3389/fphys.2013.00332 Link
- Referenzbereiche: Definition über das mittlere 95-Prozent-Intervall gesunder Referenzpersonen (Standard der Labormedizin; die gültigen Bereiche stehen auf dem Laborzettel des jeweiligen Labors). Link



ÜBER MICH

Nils Jansen

Gesundheits- und Präventionscoach
examinierter Pflegefachmann

Ich habe jahrelang am falschen Ende gearbeitet.

Erst auf der Intensivstation, wo man sieht, wie es endet. Dann dort, wo über die Fälle entschieden wird, und wo man sieht, warum es danach oft nicht besser wird. Beides ist wichtig. Beides kommt zu spät.

Der Punkt, an dem man wirklich etwas ändern kann, liegt Jahre davor.

athleticasyn.de

Newsletter abonnieren

Dieses Handout ist keine individuelle Gesundheitsberatung und ersetzt keine ärztliche Untersuchung. Was für dich passt, besprichst du mit deiner Ärztin, deinem Arzt oder deiner Physiotherapie.

Verantwortlich nach § 18 Abs. 2 MStV: Nils Jansen, Rummelsburger Str. 58, 44581 Castrop-Rauxel