



Pressemitteilung

Blutwerte richtig lesen – Was sie über Ihre Nährstoffversorgung verraten 3 Fragen – 3 Antworten mit Dr. med. Dipl. Ing. Roxana Mittler-Matica

Urlaubszeit, Diäten oder einfach geschwächt durch eine Krankheit – um gesund und gestärkt durch herausfordernde Zeiten zu kommen, ist eine ausreichende Versorgung mit Mikronährstoffen enorm wichtig. Doch nur wer seine Blutwerte richtig interpretiert, kann Mangelzustände oder eine Überversorgung frühzeitig erkennen. Dr. med. Dipl. Ing. Roxana Mittler-Matica, Chief Medical Officer bei FormMed erklärt, welche Werte wirklich relevant sind, warum Standard-Laborberichte oft nicht ausreichen – und wie man durch gezielte Analysen eine optimale Versorgung bekommt.

Frage 1: Warum ist die korrekte Interpretation von Blutwerten so entscheidend für die Beurteilung der Mikronährstoffversorgung?

Dr. Mittler-Matica: Blutwerte geben uns wichtige Hinweise auf den aktuellen Nährstoffstatus, doch die Interpretation ist nicht immer einfach. Standard-Laborberichte enthalten meist nur Basiswerte, die keine individuelle Aussagekraft haben, da sie nicht alle Einflussfaktoren wie Entzündungen oder Stoffwechsellustände berücksichtigen. Nur durch eine gezielte und ganzheitliche Betrachtung kann man tatsächliche Mängel oder auch eine Überversorgung erkennen und entsprechend handeln. Es sollte beachtet werden, dass Labor-Normbereiche nicht automatisch das gesundheitliche Optimum darstellen. Sie zeigen, ob ein Mangel vorliegt, sagen aber wenig zu Vitalität und Widerstandskraft aus.

Frage 2: Welche Mikronährstoff-Werte sind aus Ihrer Sicht besonders aussagekräftig und sollten regelmäßig überprüft werden?

Dr. Mittler-Matica: Besonders wichtig sind Werte wie der Ferritinspiegel für Eisen, da er die Eisenspeicher anzeigt – allerdings sollte man auch Entzündungsmarker berücksichtigen, um Fehlinterpretationen zu vermeiden. Bei Vitamin D ist der 25-Hydroxy-Vitamin-D-Spiegel der wichtigste Parameter, ergänzt durch das Parathormon, um den Versorgungsstatus zu verifizieren. Für Omega-3-Fettsäuren empfiehlt sich die Bestimmung des Omega-3-Index, der eine gute Langzeitbeurteilung ermöglicht. Diese Werte liefern zusammen ein umfassenderes Bild als Einzelwerte.

Frage 3: Wie kann eine gezielte Blutwertanalyse dabei helfen, die Mikronährstoffversorgung zu optimieren?

Dr. Mittler-Matica: Durch eine ausführliche Analyse der relevanten Blutwerte lassen sich individuelle Defizite bei der Mikronährstoffversorgung frühzeitig erkennen und gezielt ausgleichen – sei es durch Ernährung oder gezielte Supplementierung mit medizinischer Begleitung. So wird nicht nur eine Mangelversorgung vermieden, sondern auch eine Überdosierung, die ebenfalls gesundheitliche Risiken bergen kann.



Dabei ist es besonders wichtig, sich von erfahrenem Fachpersonal beraten zu lassen, um die Ergebnisse richtig zu interpretieren und die passende Versorgung individuell anzupassen. Eine präzise Diagnostik ist daher die Grundlage für eine optimale Versorgung, gerade in belastenden Zeiten.

Nur Mängel zu beheben, reicht nicht aus, wenn wir Gesundheit langfristig sichern wollen. Entscheidend ist, Werte nicht am unteren Rand der Norm zu akzeptieren, sondern optimale Zielbereiche anzustreben. Erst dieser präventive Ansatz führt dazu, dass Menschen nicht nur „nicht krank“ sind, sondern Resilienz aufbauen und ihre Gesundheit aktiv gestalten können.

Sollten Sie Rückfragen haben oder weitere Informationen benötigen, kontaktieren Sie uns gerne jederzeit.

Pressekontakt

Parvin Arbab-Zadeh

FormMed Healthcare GmbH

+49 (0)155/61 20 57 21

parbabzadeh@formmed.de