



## #91

### Krank-, Schlüssel- & Gesundmachwerte: Wie Laborwerte wirklich gelesen werden - mit Dr. Helena Orfanos-Boeckel

Warum viele Menschen einen "normalen Mangel" haben – und was dagegen hilft

**WORUM GEHT'S**

In dieser Folge spricht Mario mit der Internistin und Nephrologin Helena Orfanos-Boeckel über ihren Ansatz der Ultraprävention. Sie erklärt, wie eine detaillierte Analyse von Blutwerten helfen kann, altersbedingten Krankheiten wie Osteoporose oder Arteriosklerose vorzubeugen, bevor sie überhaupt entstehen. Orfanos-Boeckel stellt ihr Konzept der Krank-, Schlüssel- und Gesundheitswerte vor und erläutert, warum ein differenziertes Verständnis von Laborwerten entscheidend für die Gesunderhaltung ist und wie Nährstoff- und Hormontherapien dabei eine zentrale Rolle spielen.

**AUF DEN PUNKT**

## Key Takeaways

---

- 01** Orfanos-Boeckel entwickelte aus ihrer Erfahrung in der Nephrologie und Transplantationsmedizin den Ansatz der Ultraprävention, um Krankheiten zu verhindern, bevor strukturelle Schäden entstehen.
- 02** Sie kritisiert den "therapeutischen Gap": Viele Menschen befinden sich in einem Zustand, in dem zwar noch keine manifeste Erkrankung vorliegt, aber bereits biochemische Prozesse in die falsche Richtung laufen, ohne dass leitliniengerecht interveniert wird.
- 03** Das Konzept der Krank-, Schlüssel- und Gesundheitswerte ermöglicht eine differenzierte Interpretation von Blutwerten. Krankwerte sollten niedrig sein, Schlüsselwerte in einem engen Optimalbereich und Gesundheitswerte an der oberen Norm oder sogar darüber.
- 04** Viele "normale" Mangelzustände (z.B. bei Vitamin B12, DHEA, Progesteron) sind weit verbreitet, werden aber oft nicht als behandlungsbedürftig angesehen, obwohl eine Substitution die Gesundheit deutlich verbessern könnte.
- 05** Die Angst vor Hormontherapien oder der Einnahme von Nährstoffen ist oft unbegründet und basiert auf Missverständnissen und einer falschen Übertragung von Risiken körperfremder Medikamente auf körpereigene Substanzen.
- 06** Ein individueller "Reality-Check" durch Labordiagnostik ist entscheidend, um den eigenen Gesundheitszustand objektiv zu beurteilen und präventive Maßnahmen gezielt einleiten zu können, anstatt sich nur auf das subjektive Wohlbefinden zu verlassen.
- 07** Orfanos-Boeckel plädiert dafür, dass medizinisches Wissen über Prävention und Laborwerte breiter zugänglich gemacht wird, damit Patienten informierte Entscheidungen treffen und Ärzte zum Umdenken angeregt werden.

**IM DETAIL**

## Die Folge in Abschnitten

---

## Der Weg zur Ultraprävention

Helena Orfanos-Boeckel schildert ihren Werdegang von der universitären Nephrologie zur präventiven Nährstoff- und Hormonmedizin. Inspiriert durch die engmaschige Betreuung von Nierentransplantierten, bei der kleinste Veränderungen im Blut sofort zu einer Therapie führten, übertrug sie diesen Ansatz auf die Prävention bei gesunden Menschen. Sie erkannte, dass viele Alterungsprozesse und beginnende Erkrankungen bereits Jahrzehnte früher im Blut sichtbar sind und durch gezielte Interventionen aufgehalten oder verlangsamt werden können.

## Der therapeutische Gap

Zwischen dem Zustand des "Gesundseins" und einer manifesten, behandlungsbedürftigen Krankheit liegt ein "therapeutischer Gap". In dieser Phase sind zwar Laborwerte schon nicht mehr optimal, aber nach gängigen Leitlinien besteht noch kein Handlungsbedarf. Orfanos-Boeckel kritisiert, dass hier wertvolle Zeit für die Prävention verloren geht. Anhand von Beispielen wie einer beginnenden Osteopenie (Vorstufe der Osteoporose) zeigt sie auf, wie frühzeitige Nährstoff- und Hormongaben den Prozess aufhalten könnten.

## Krank-, Schlüssel- und Gesundheitswerte

Zur besseren Interpretation von Laborwerten führt Orfanos-Boeckel eine Dreiteilung ein: 1. **\*\*Krankwerte\*\*** (z.B. LDL-Cholesterin, HbA1c) sollten möglichst niedrig sein. 2. **\*\*Schlüsselwerte\*\*** (z.B. Natrium, Kalium, T3) müssen in einem sehr engen Bereich stabil gehalten werden, da Abweichungen in beide Richtungen gefährlich sein können. 3. **\*\*Gesundmachwerte\*\*** (z.B. Vitamin D, B12, Selen, DHEA) dürfen und sollen oft an der oberen Norm oder sogar darüber liegen, um ihre schützenden und gesundheitsfördernden Funktionen optimal zu entfalten.

## Der "normale Mangel" und die Angst vor Substitution

Viele Menschen, insbesondere mit zunehmendem Alter, leiden an einem Mangel an "Gesundmachwerten" wie Vitamin D, B-Vitaminen oder Hormonen wie Progesteron und DHEA. Diese Mängel sind statistisch "normal", aber nicht optimal für die Gesundheit. Orfanos-Boeckel kritisiert die weit verbreitete Angst vor der Substitution körpereigener Substanzen, die oft auf der fälschlichen Annahme beruht, sie hätten die gleichen Risiken wie körperfremde Medikamente. Sie plädiert für eine kontrollierte, laborbasierte Substitution, um diese Defizite auszugleichen.

## Praktische Umsetzung und Eigenverantwortung

Für eine effektive Prävention ist es wichtig, die eigene biochemische Ausgangslage durch gezielte Laboruntersuchungen zu kennen. Dazu gehören je nach Alter und Geschlecht eine Handvoll zentraler Werte, um genetische Risiken (z.B. Lipoprotein(a)) und beginnende Fehlentwicklungen (z.B. Insulinresistenz) frühzeitig zu erkennen. Orfanos-Boeckel betont die Wichtigkeit der Eigenverantwortung und ermutigt Zuhörer, mit dem erlangten Wissen ihre Ärzte aufzusuchen und aktiv ihre Gesundheit mitzugestalten, anstatt auf die Entwicklung von Krankheiten zu warten.

## PRAXIS

## Was du konkret tun kannst

---

- Überprüfe anhand Deiner vorhandenen Laborwerte, wo Du im Spektrum der Krank-, Schlüssel- und Gesundheitswerte stehst. Werte, die als "unauffällig" gelten, könnten aus präventiver Sicht bereits suboptimal sein.
- Bestimme mindestens einmal im Leben Deinen Lipoprotein(a)-Wert, um ein wichtiges genetisches Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu kennen.
- Lass Deinen Vitamin-D-Spiegel messen und Sorge für einen optimalen Wert im oberen Normbereich, anstatt Dich nur an Mindestempfehlungen zu orientieren.
- Sprich mit Deinem Arzt oder Deiner Ärztin proaktiv über Präventionsmöglichkeiten, auch wenn noch keine Krankheit diagnostiziert wurde, insbesondere bei Themen wie Knochendichte und Hormonstatus in den Wechseljahren.

#### NACHSCHLAGEN

## Erwähnt in dieser Folge

|                                   |                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Krankwerte</b>                 | Laborwerte, die mit zunehmendem Alter und Krankheit ansteigen und daher möglichst niedrig sein sollten (z.B. LDL-Cholesterin, HbA1c, CRP).                                                    |
| <b>Schlüsselwerte</b>             | Laborwerte, die vom Körper in einem sehr engen Bereich reguliert werden, da Abweichungen nach oben oder unten gefährlich sein können (z.B. Blutdruck, Kalium, T3).                            |
| <b>Gesundmachwerte</b>            | Nährstoffe und Hormone, von denen ein hoher Spiegel (oft am oberen Rand der Norm oder darüber) gesundheitsförderlich ist (z.B. Vitamin D, B12, Selen, DHEA, Progesteron).                     |
| <b>Ultraprävention</b>            | Ein von Orfanos-Boeckel geprägter Begriff für Präventionsmaßnahmen, die ansetzen, bevor strukturelle Veränderungen oder Krankheiten wie Arteriosklerose oder Osteoporose überhaupt entstehen. |
| <b>Lipoprotein(a) / Lp(a)</b>     | Ein genetisch bedingter Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, der einmal im Leben bestimmt werden sollte.                                                                             |
| <b>Osteopenie</b>                 | Eine Vorstufe der Osteoporose (Knochenschwund), die laut Orfanos-Boeckel im "therapeutischen Gap" liegt und oft unbehandelt bleibt.                                                           |
| <b>Hormonersatztherapie (HET)</b> | Wird im Podcast diskutiert als präventive Maßnahme zum Schutz von Knochen und Gefäßen, nicht nur zur Linderung von Wechseljahresbeschwerden.                                                  |

Beyond Lifespan erscheint jeden Donnerstag um 7:00 Uhr. Alle Folgen, Themen und der Newsletter: [beyond-lifespan.com](https://beyond-lifespan.com). Diese Zusammenfassung wurde automatisch aus dem Folgentranskript erstellt und dient der Orientierung – sie ersetzt keine medizinische Beratung.