



#125

Von Cholesterin bis Schilddrüse, von Magnesium bis Sauna: Eure Fragen beantwortet

Unsere Antworten auf eure wichtigsten Fragen zu Blutwerten, Supplements, Medikamenten und Sauna

WURUM GEHT'S

In dieser Folge beantworten Mario und Max Hörerfragen zu Laborwerten, Nahrungsergänzung und anderen Gesundheitsthemen. Sie diskutieren, welche Blutwerte wie oft gemessen werden sollten, welche spezifischen Marker für Vitamin B12, Blutzucker und Blutfette am aussagekräftigsten sind und wie diese zu interpretieren sind. Außerdem erklären sie die Unterschiede zwischen verschiedenen Magnesiumformen, die richtige Dosierung von Vitamin B6 und das Zusammenspiel von Selen, Zink und Kupfer.

AUF DEN PUNKT

Key Takeaways

- 01** Eine jährliche, umfassende Blutuntersuchung ist für die meisten Menschen ausreichend. Wichtiger als die Frequenz ist die Regelmäßigkeit und das Nachverfolgen von auffälligen Werten.
- 02** Zur Bestimmung des Vitamin-B12-Status ist der Holo-TC-Wert aussagekräftiger als das Gesamt-B12, da er anzeigt, wie viel Vitamin B12 tatsächlich für die Zellen verfügbar ist.
- 03** Bei den Blutfetten ist der ApoB-Wert genauer als der LDL-Wert, da er die Anzahl der schädlichen Partikel misst. Das LPA sollte als unabhängiger Risikofaktor mindestens einmal im Leben gemessen werden.
- 04** Bei Magnesiumpräparaten gibt es große Unterschiede bezüglich des elementaren Anteils und der Bioverfügbarkeit. Organische Formen wie Magnesiumbisglycinat sind oft besser bioverfügbar als anorganische wie Magnesiumoxid, enthalten aber weniger elementares Magnesium pro Milligramm.
- 05** Hohe Dosen Vitamin B6 (über 50-100 mg/Tag) können toxisch sein und Nervenschäden verursachen. Man sollte die Einnahme kritisch prüfen und den Spiegel regelmäßig kontrollieren.
- 06** Die Spurenelemente Zink, Selen und Kupfer beeinflussen sich gegenseitig. Eine ausgewogene Zufuhr ist wichtig, da sowohl ein Mangel als auch ein Überschuss schädlich sein können. Eine regelmäßige Kontrolle der Werte im Blut wird empfohlen.
- 07** Ein leicht erhöhter TSH-Wert ist nicht immer ein Grund zur Sorge. Er kann altersabhängig sein und sich oft spontan normalisieren. Dennoch sollte man mögliche Ursachen wie Nährstoffmängel (Selen, Jod, Eisen) oder chronischen Stress abklären.

IM DETAIL

Die Folge in Abschnitten

Welche Laborwerte und wie oft?

Mario und Max empfehlen, einmal im Jahr ein breites Blutbild zu machen, um eine gute Übersicht zu bekommen. Wichtiger als ein starres Intervall sei jedoch die Regelmäßigkeit und die Nachkontrolle (Follow-up) von Werten, die außerhalb des Optimalbereichs lagen. Bei jüngeren, gesunden Menschen ohne Auffälligkeiten können Kontrollen von unproblematischen Werten wie den Blutfetten auch alle zwei bis drei Jahre ausreichen. Eine frühzeitige Bestimmung der Ausgangswerte ("Baseline") in den Zwanzigern ist

jedoch von großem Vorteil für die spätere Beurteilung.

Blutwerte: Vitamin B12, Blutzucker und Blutfette

Für Vitamin B12 ist der Holo-TC-Wert (Holotranscobalamin) aussagekräftiger als der Gesamt-B12-Wert. Er misst den Anteil des Vitamins, der an seinen Transporter gebunden ist und somit von den Zellen aufgenommen werden kann. Beim Blutzucker ist der HOMA-Index sensitiver als der HbA1c, um frühe Anzeichen einer Insulinresistenz zu erkennen. Bei den Blutfetten sollte neben dem LDL-Cholesterin auch der ApoB-Wert bestimmt werden, da dieser die tatsächliche Anzahl der atherogenen Partikel misst und somit präziser ist. Das Lipoprotein(a), kurz LPA, ist ein unabhängiger, genetischer Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und sollte mindestens einmal im Leben gemessen werden.

Magnesium: Organische vs. anorganische Formen

Magnesiumpräparate unterscheiden sich stark in ihrem "elementaren Anteil" und ihrer Bioverfügbarkeit. Anorganische Formen wie Magnesiumoxid haben einen hohen elementaren Anteil (ca. 60%), werden vom Körper aber nur schlecht aufgenommen. Organische Formen wie Magnesiumbisglycinat oder -treonat haben einen deutlich geringeren elementaren Anteil (ca. 8-15%), sind dafür aber viel besser bioverfügbar und verträglicher. Oxid wird oft genutzt, um mit hohen Mengenangaben werben zu können, auch wenn nur wenig davon im Körper ankommt.

Spurenelemente: Selen, Zink & Kupfer

Das Gleichgewicht zwischen den Spurenelementen Selen, Zink und Kupfer ist entscheidend, da sie sich gegenseitig in ihrer Aufnahme beeinflussen können. Eine übermäßige Zufuhr eines Elements, oft Zink, kann zu einem Mangel der anderen führen. Da sowohl ein Mangel als auch ein Überschuss schädlich sind ("enge therapeutische Breite"), raten Mario und Max von einer unkontrollierten Einnahme ab und empfehlen eine regelmäßige Messung der Blutwerte, um die Dosierung individuell anpassen zu können.

Schilddrüse: TSH-Wert richtig einordnen

Ein leicht erhöhter TSH-Wert (z.B. 5-6 mU/l) ist nicht automatisch ein Grund zur Sorge. Oft normalisiert sich der Wert von allein. Zudem steigt der TSH-Wert physiologisch mit dem Alter an. Dennoch sollte man nach den Ursachen forschen, da Nährstoffmängel (Selen, Jod, Eisen) oder chronischer Stress dahinterstecken können. Autoimmunerkrankungen wie Hashimoto-Thyreoiditis sind ebenfalls eine mögliche Ursache.

Sauna: Häufigkeit vs. Dauer

Die positiven Effekte der Sauna wurden in finnischen Studien bei häufigen, aber kürzeren Saunagängen (z.B. 5-7 Mal pro Woche für je 15-20 Minuten) nachgewiesen. Ob mehrere lange Saunagänge an einem einzigen Tag (z.B. 3x20 Minuten) denselben Effekt haben, ist wissenschaftlich nicht untersucht. Mario und Max weisen darauf hin, dass mehrere Gänge hintereinander zu starker Dehydrierung führen können, was den Erholungseffekt zunichtemachen kann, wenn man nicht ausreichend trinkt und Elektrolyte zuführt.

PRAXIS

Was du konkret tun kannst

- Bei der Interpretation von Laborwerten nicht nur auf die Referenzbereiche achten, sondern individuelle Optimalwerte anstreben und den Verlauf über die Zeit betrachten.
- Bei der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln, insbesondere bei Vitamin B6 und den Spurenelementen Selen, Zink und Kupfer, auf die Dosierung achten und die Blutwerte regelmäßig kontrollieren, um eine Überdosierung zu vermeiden.
- Statt Kochsalz ein Kaliumsalz verwenden, um das Natrium-Kalium-Gleichgewicht zu verbessern und den Blutdruck positiv zu beeinflussen.
- Bei einem erhöhten TSH-Wert nicht in Panik geraten, sondern nach einigen Monaten eine Kontrollmessung durchführen lassen und mögliche Ursachen wie Nährstoffmängel oder Stress abklären.
- Beim Saunieren auf eine ausreichende Flüssigkeits- und Elektrolytzufuhr achten, um Dehydrierung und eine daraus folgende Belastung für den Körper zu vermeiden.

NACHSCHLAGEN

Erwähnt in dieser Folge

Holo-TC (Holotranscobalamin)	Der aktive, transportfähige Teil des Vitamin B12. Ein besserer Marker für die zelluläre Versorgung als das Gesamt-B12.
HOMA-Index	Ein aus Nüchtern glukose und Nüchterninsulin berechneter Wert, der frühzeitig auf eine Insulinresistenz hinweisen kann.
ApoB (Apolipoprotein B)	Ein Protein auf der Oberfläche von LDL-Partikeln. Die Messung der ApoB-Konzentration gibt genauer Auskunft über die Anzahl der potenziell schädlichen Partikel als der LDL-Cholesterinwert.
LPA (Lipoprotein(a))	Ein Blutfettwert, der ein von LDL und ApoB unabhängiger, genetisch bedingter Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist.
SGLT-2-Hemmer	Eine Klasse von Medikamenten, die bei Diabetes eingesetzt werden. Sie senken den Blutzucker, indem sie dessen Ausscheidung über den Urin fördern.

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