

- 11 **Laborwerte für die Gesundheit nutzen**
- 14 **1. Kapitel: Gesund alt werden – geht das?**
- 15 **Unser Inneres sichtbar machen – unsere IBSE**
- 20 **Laborwerte differenziert auslesen**
- 26 **Wir werden alt – und krank**
- 34 **2. Kapitel: Laborwerte verstehen**
- 35 **Krank-, Schlüssel- und Gesundmachwerte**
- 51 **Nephrologisches Blutlesen: Basis der Prävention**
- 60 **Prävention: Labor, Bildgebung & NHT nutzen**
- 65 **3. Kapitel: Knochengesundheit schützen**
- 66 **Diagnostik zur Knochengesundheit**
- 66 Osteoporose – Eintrittskarte fürs Pflegeheim
- 67 Labordiagnostik: zwei Haupt-Knochen-Krankwerte
- 67 Beta-CrossLaps: Krankwert für Knochenabbau
- 70 Trap5b: Krankwert für Knochenabbau
- 71 Bildgebung: Knochendichtemessung
- 74 BASIS-Einschätzung der Knochengesundheit
- 81 Überweisungsvorlagen
- 85 Knochenstoffwechsel: weitere Werte
- 92 **Nährstofftherapie für gesunde Knochen**
- 92 Die drei Wertekategorien
- 93 Parathormon (PTH): Schlüsselhormon
- 95 Vitamin-D-Ratio: Krankwert für Knochenabbau
- 97 Calcium: wichtiger Schlüsselnährstoff
- 100 Etwas tricky: die Mineralien im Vollblut
- 102 Magnesium: Gesundmachnährstoff
- 104 Bor: Gesundmachnährstoff
- 105 ucOC: Krankwert und Marker für Vitamin K2
- 107 Freies 25-OH-Vitamin-D: Gesundmachhormon
- 109 Weitere Nährstoffe für die Knochengesundheit
- 115 **Schilddrüsenhormone: Schlüsselhormone für alle**
- 116 Es reicht nicht, nur TSH zu messen
- 118 **Hormontherapie für gesunde Knochen bei Frauen**
- 118 Ein Zuwenig an Hormonen ist auf Dauer schädlich
- 121 Progesteron: Gesundmachhormon
- 129 Estradiol (E2): Schlüsselhormon
- 130 Die drei Präventionsstufen der Knochengesundheit
- 131 **Ultra-Prävention: die beste Prävention hinsichtlich der Knochengesundheit**
- 134 Gegenanzeigen für Estradiol (E2)
- 139 Östron (E1): Schlüsselizustandswert
- 141 SHBG: Schlüsselwert
- 143 FSH und LH: Schlüsselwerte
- 146 DHEA: Gesundmachhormon
- 148 Testosteron: bei der Frau ein Schlüsselhormon
- 152 **Hormontherapie für gesunde Knochen bei Männern**
- 152 Testosteron: für den Mann ein Gesundmachhormon
- 155 Hormondiagnostik beim Mann für die Knochengesundheit
- 158 **Überblick Knochenschutz: Diagnostik & Therapie**
- 163 **4. Kapitel: Gefäßgesundheit (Arterien) schützen**
- 164 **Diagnostik zur Gefäßgesundheit**
- 164 Arteriosklerose vermeiden
- 165 Basis für gesunde Arterien sind gesunde Knochen
- 166 Prävention muss gesund erfolgen
- 167 Blutdruck ist *der* Schlüsselwert des Herz-Kreislauf-Systems

170	Hauptgefäßkrankwerte (K)	269	Die drei Präventionsstufen der Gefäßgesundheit
171	Lipo(a): genet. Fettkrankwert	270	Ultra-Prävention: die beste Prävention hinsichtlich der Gefäßgesundheit
173	LDL-Cholesterin und Small LDLs: Fettkrankwerte	271	Präventive NHT für die Gefäßgesundheit
179	NONHDL-C: Fettkrankwert	275	<b>Nährstofftherapie für gesunde Gefäße</b>
179	Apolipoprotein B: Fettkrankwert	276	B-Vitamine: Gesundmachnährstoffe
180	Lp-PLA2: Gefäßentzündungskrankwert	281	Omega-3-Fette: Gesundmachnährstoffe
181	Langzeitblutzuckerwert HbA1c: Zuckerkrankwert	283	Chrom: Gesundmachnährstoff
184	HOMA-Index: Zuckerkrankwert	284	Zink: Gesundmachnährstoff
186	AGEs: Zucker-Aging-Krankwert	285	Molybdän: Gesundmachnährstoff
186	Harnsäure: Stoffwechselkrankwert	286	Coenzym Q10: Gesundmachnährstoff
188	<b>Bildgebung in der Gefäßdiagnostik</b>	288	Selen: Gesundmachnährstoff
189	Es geht um die Lebensqualität im Alter	291	Eisen: Schlüsselnährstoff
191	Farbkodierte Dopplersonografie (FKDS) der Halsschlagadern	293	Vitamin E: Gesundmachnährstoff
192	Den Befund der beginnenden Arteriosklerose ernst nehmen	294	Alpha-Liponsäure: Gesundmachnährstoff
193	Weitere Möglichkeiten, die Gefäße abzuklären	295	Glutathion: Gesundmachnährstoff
196	<b>BASIS-Einschätzung der Gefäßgesundheit</b>	298	<b>Hormontherapie für gesunde Gefäße</b>
197	Je nach Gefäßrisikogruppe früher spezifisch tätig werden	298	Die HRT mit P und E2 schützt Knochen und Gefäße
219	Was Sie über Cholesterinsenker wissen sollten	301	Die TET beim Mann mit MetS kann schwierig sein
222	Überweisungsvorlagen	304	Pregnenolon: Gesundmachhormon
228	<b>Extra-Gefäßkrank- und -schlüsselwerte</b>	306	Cortisol: Schlüsselhormon
229	BSG & CRP: Entzündungskrankwerte	311	Schilddrüsenhormon T3: Schlüsselhormon
233	RANTES: Entzündungskrankwert	324	Fallbeispiel Frau
235	Oxidiertes LDL & MDA-LDL: Krankwerte für oxidativen Stress	327	Fallbeispiel Mann
237	Antinukleäre AK: Autoimmunkrankwert	331	Melatonin: Gesundmachhormon
240	Homocystein: Stoffwechselschlüsselwert	336	Andere Hormone können auch noch helfen
242	Kreatinin & Cystatin C: Nierenkrankwerte	337	<b>Überblick Gefäßschutz: Diagnostik &amp; Therapie</b>
253	NT-proBNP: Herzkrankwert	345	Nachwort
257	BDNF: Gehirnschlüsselwert	348	Danksagung
260	GPT und gGT: wichtige Leberkrankwerte	350	Service
266	<b>Prävention für den Erhalt der Gefäßgesundheit</b>	351	<b>Therapiepläne</b>
267	Warum Prävention kaum stattfindet	354	<b>Laboransage-Tabelle</b>
268	Ultra-Prävention existiert im System nicht	355	<b>Laborwerte-Tabellen</b>
269	NHT geht immer – auch im Alter	369	Abkürzungsverzeichnis
		370	Stichwortverzeichnis
		377	Quellenangaben
		378	Weiterführende Infos der Autorin