

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: Knochendichthetemessung

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): Schlüsselzustandswert

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)
 171 Lipo(a): genet. Fettkrankwert
 173 LDL-Cholesterin und Small LDLs: Fettkrankwerte
 179 NONHDL-C: Fettkrankwert
 179 Apolipoprotein B: Fettkrankwert
 180 Lp-PLA2: Gefäßentzündungskrankwert
 181 Langzeitblutzuckerwert HbA1c: Zuckerkrankwert
 184 HOMA-Index: Zuckerkrankwert
 186 AGEs: Zucker-Aging-Krankwert
 186 Harnsäure: Stoffwechselkrankwert

188 Bildgebung in der Gefäßdiagnostik

189 Es geht um die Lebensqualität im Alter
 191 Farbkodierte Dopplersonografie (FKDS) der Halsschlagadern
 192 Den Befund der beginnenden Arteriosklerose ernst nehmen
 193 Weitere Möglichkeiten, die Gefäße abzuklären

196 BASIS-Einschätzung der Gefäßgesundheit

197 Je nach Gefäßrisikogruppe früher spezifisch tätig werden
 219 Was Sie über Cholesterinsenker wissen sollten
 222 Überweisungsvorlagen

228 Extra-Gefäßkrank- und -schlüsselwerte

229 BSG & CRP: Entzündungskrankwerte
 233 RANTES: Entzündungskrankwert
 235 Oxidiertes LDL & MDA-LDL: Krankwerte für oxidativen Stress
 237 Antinukleäre AK: Autoimmunkrankwert
 240 Homocystein: Stoffwechselschlüsselwert
 242 Kreatinin & Cystatin C: Nierenkrankwerte
 253 NT-proBNP: Herzkrankwert
 257 BDNF: Gehirnschlüsselwert
 260 GPT und gGT: wichtige Leberkrankwerte

266 Prävention für den Erhalt der Gefäßgesundheit

267 Warum Prävention kaum stattfindet
 268 Ultra-Prävention existiert im System nicht
 269 NHT geht immer – auch im Alter

269 Die drei Präventionsstufen der Gefäßgesundheit
 270 Ultra-Prävention: die beste Prävention hinsichtlich der Gefäßgesundheit
 271 Präventive NHT für die Gefäßgesundheit

275 Nährstofftherapie für gesunde Gefäße

276 B-Vitamine: Gesundmachnährstoffe
 281 Omega-3-Fette: Gesundmachnährstoffe
 283 Chrom: Gesundmachnährstoff
 284 Zink: Gesundmachnährstoff
 285 Molybdän: Gesundmachnährstoff
 286 Coenzym Q10: Gesundmachnährstoff
 288 Selen: Gesundmachnährstoff
 291 Eisen: Schlüsselnährstoff
 293 Vitamin E: Gesundmachnährstoff
 294 Alpha-Liponsäure: Gesundmachnährstoff
 295 Glutathion: Gesundmachnährstoff

298 Hormontherapie für gesunde Gefäße

298 Die HRT mit P und E2 schützt Knochen und Gefäße
 301 Die TET beim Mann mit MetS kann schwierig sein
 304 Pregnenolon: Gesundmachhormon
 306 Cortisol: Schlüsselhormon
 311 Schilddrüsenhormon T3: Schlüsselhormon
 324 Fallbeispiel Frau
 327 Fallbeispiel Mann
 331 Melatonin: Gesundmachhormon
 336 Andere Hormone können auch noch helfen

337 Überblick Gefäßschutz: Diagnostik & Therapie

345 Nachwort
 348 Danksagung

350 Service

351 Therapiepläne
354 Laboransage-Tabelle
355 Laborwerte-Tabellen

369 Abkürzungsverzeichnis
 370 Stichwortverzeichnis
 377 Quellenangaben
 378 Weiterführende Infos der Autorin