# Blutparameter-Check

## Schlaf & Regeneration

# Schlafen Sie gut!

Ein gesunder Schlaf steht in engem Zusammenhang mit Stoffwechsel, Hormonhaushalt und Immunsystem. Häufig liegen bei anhaltender Müdigkeit, Konzentrationsproblemen oder schlechtem Schlaf biologische Ursachen zugrunde – sie lassen sich oftmals über gezielte Blutparameter erkennen.

Der ISR-Blutparameter-Check „Schlaf & Regeneration“ umfasst jene Laborwerte, die in direktem Zusammenhang mit Energie, Erholungsfähigkeit und Schlafqualität stehen. Ziel ist es, potenzielle Ungleichgewichte im Körper frühzeitig zu erkennen und individuelle Ansätze zur Verbesserung von Regeneration und Wohlbefinden abzuleiten.

***Warum dieser Check sinnvoll ist***

- Frühzeitiges Erkennen von Nährstoff- oder Hormonmängeln

- Aufdeckung versteckter Entzündungen oder Stoffwechselbelastungen

- Unterstützung bei Schlafstörungen, chronischer Müdigkeit und Stress

- Individuelle Ableitung von Ernährungs-, Licht- und Regenerationsstrategien

***Empfohlenes Intervall:*** alle 1–2 Jahre – bei bestehenden Schlafproblemen oder Erschöpfung jährlich.

Bitte halten Sie vor der Durchführung des Checks Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt oder Ihrer Ärztin. So kann sichergestellt werden, dass die Auswahl der Parameter individuell sinnvoll ist. Je nach Labor und Umfang können Kosten entstehen, die privat zu tragen sind – klären Sie dies bitte vorab mit Ihrer Praxis oder Ihrem Labor.

Bringen Sie Ihre Laborergebnisse gerne zu Ihrem Termin im Institut für Schlaf und Regeneration mit. Wir besprechen die Werte im Kontext von Schlaf, Stress und Lebensstil und zeigen konkrete Ansatzpunkte zur Verbesserung Ihres Regenerationspotenzials.

***Hinweis:*** Blutwerte sollten nie isoliert interpretiert werden. Die Beurteilung erfolgt immer im Kontext von Symptomen, Lebensstil und Anamnese – bitte sprechen Sie Ihre Ergebnisse mit Ihrer behandelnden Ärztin / Ihrem behandelnden Arzt ab.

| *Parametergruppe* | *Werte* |
|---|---|
| Allgemeine Vitalität | • Kleines Blutbild<br>• CRP |
| Eisenstoffwechsel | • Ferritin<br>• Transferrinsättigung |
| Fettstoffwechsel | • LDL<br>• HDL<br>• Triglyceride<br>• Gesamtcholesterin |
| Zuckerstoffwechsel | • HbA1c |
| Vitaminstatus | • 25-OH-Vitamin D,<br>• Holotranscobalamin (B12 aktiv) |
| Schilddrüse | • TSH<br>• fT3<br>• fT4 |
| Hormonbalance m/w | • Estradiol, Progesteron (w)<br>• Freies Testosteron, Androgener Index (m) |
| Nieren- & Stoffwechselstatus | • Cystatin C |
| Herz-Kreislauf-Risiko | • Lipoprotein(a) |

| *Wofür wichtig* | *Empf. Frequenz* |
|---|---|
| Erkennt Entzündungen, Infekte oder Blutarmut – häufige Ursachen für Müdigkeit und Erschöpfung. | 1× jährlich |
| Zeigt, ob genug Eisen vorhanden ist. Eisenmangel führt oft zu Erschöpfung, Konzentrationsproblemen oder Restless Legs. | 1× jährlich |
| Dient der Beurteilung von Gefäß- und Herzgesundheit. Ein ausgeglichener Fettstoffwechsel fördert Regeneration und Schlafqualität. | alle 2 Jahre |
| Zeigt, wie gut der Blutzucker langfristig reguliert wird. Schwankungen können Schlafstörungen und Energieeinbrüche verursachen. | 1× jährlich |
| Vitamin D unterstützt Melatoninbildung; aktives B12 wirkt auf Energie, Konzentration und Nerven. Beide sind zentrale Regenerationsfaktoren. | 1× jährlich |
| Steuert Stoffwechsel, Temperatur- und Schlafrhythmus. Schilddrüsen-Fehlfunktionen sind häufige, aber übersehene Ursachen von Müdigkeit. | alle 1–2 Jahre |
| Das hormonelle Gleichgewicht reguliert Energie, Stimmung, Schlafarchitektur und Regeneration. Sowohl Testosteronmangel als auch hormonelle Schwankungen im Zyklus oder in der Menopause können Schlafqualität und Leistungsfähigkeit beeinflussen. | 1× jährlich |
| Früher Marker für Stoffwechselbelastung und Nierenleistung – genauer als Kreatinin, besonders bei Sportlern oder bei intensiver körperlicher Aktivität. | alle 2 Jahre |
| Genetischer Marker für Herzinfarktrisiko. Einmalig bestimmen reicht, um das persönliche Risiko zu kennen – unabhängig vom Lebensstil. | einmalig |

| Zielbereich* | Ihr Wert |
|---|---|
| Alle Werte innerhalb der erwarteten Normbereiche. | |
| Alle Werte innerhalb der erwarteten Normbereiche. | |
| • LDL: < 115 mg/dl<br>• HDL: > 40 mg/dl (Männer); > 50 mg/dl (Frauen)<br>• Triglyceride: < 150 mg/dl<br>• Gesamtcholesterin: < 200 mg/dl | |
| • 4,8 - 5,5% | |
| • 25-OH-Vitamin D: 40–60 ng/mL<br>• Holotranscobalamin (Holo-TC): optimal ≥ 50 pmol/L | |
| • TSH: 0,5 - 2,5 mU/l<br>• fT3: 3,0 - 4,5 ng/l<br>• fT4: 1,0 - 1,7 ng/l | |
| ***Frauen:*** Estradiol und Progesteron sind zyklusabhängig – Bewertung stets Zyklusbezogen.<br><br>***Männer:*** Testosteron- und Androgen-Index-Werte variieren – Interpretation immer im Gesamtbild. | |
| • 0,6 - 1,0 ng/l | |
| • < 30 mg/dl | |

* Referenzbereiche dienen der Orientierung - die Bewertung erfolgt immer kontextbezogen.

**Institut für**
**Schlaf und Regeneration**

Bahnhofstraße 21 . 78713 Schramberg
Tel: +49 (0)7422 240666
Mail: hallo@institut-schlaf.de
www.institut-schlaf.de