

LABORBERICHT · 08. OKTOBER 2026

Maria Musterfrau

45 Jahre · 49 Werte aus Blut und Stuhl · Vorbefund vom 02.07.2026. Befundet von Johanna Berger, Heilpraktikerin.

Alles auf einen Blick

● Kritischer Wert — bitte zeitnah besprechen

Kalium 6,4 mmol/l Laborreferenz 3,5–5,1

Mineral für Herz, Muskeln und Nerven; deutlich erhöhte Werte können den Herzrhythmus beeinflussen.

Liebe Frau Musterfrau, anbei Ihre Befundung mit allen Werten aus Blut und Stuhl.

Im Vergleich zum Vorbefund vom 02.07.2026 haben sich Calprotectin und hs-CRP normalisiert. Zonulin und sekretorisches IgA im Stuhl haben sich deutlich verbessert, liegen aber noch knapp außerhalb der Laborreferenz.

41,8

Biologisches Alter

↓ 3,2 Jahre

PhenoAge aus neun
Laborwerten.
Kalendarisches Alter 45.**49**

Werte



36 im Zielbereich

6 beobachten

7 außerhalb

3

Schwerpunkte

- 1 Darm
- 2 Mikronährstoffe
- 3 Entzündung & Stoffwechsel

17

Werte mit Verlauf

C-reaktives Protein
hochsensitiv 2,4 → 0,8

Calprotectin 86 → 38

Kalium 4,6 → 6,4

VERLAUF

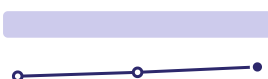
Die auffälligen Werte im Verlauf.

VITAMIN D (25-OH)

18 ng/ml

außerhalb Referenz

Optimal 40–60



März · Juli · Oktober

11 → 14 → 18

FERRITIN

22 µg/l

außerhalb Referenz

Optimal 50–100



März · Juli · Oktober

14 → 17 → 22

SEKRETORISCHES IGA
(STUHL)**480** µg/ml

außerhalb Referenz

Optimal 800–1600



März · Juli · Oktober

310 → 360 → 480

KALIUM

6,4 mmol/l

außerhalb Referenz

Referenz 3,5–5,1



März · Juli · Oktober

4,3 → 4,6 → 6,4

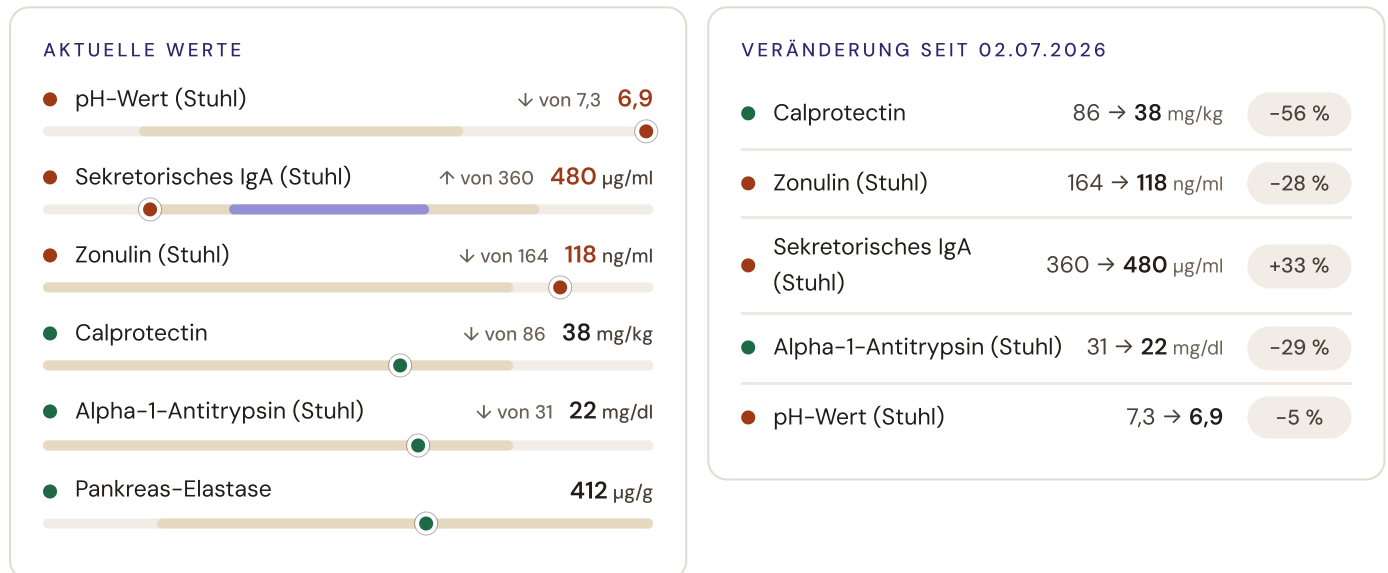
Wo die Werte im Zielbereich liegen.

Darm	3 / 6	Vitamine & Mineralien	5 / 9	Eisen	2 / 4
Entzündung	3 / 3	Stoffwechsel	5 / 8	Schilddrüse	4 / 4
Leber	4 / 4	Elektrolyte	1 / 2	Niere	4 / 4
Blutbild	5 / 5				

Zielbereich: funktioneller Optimalbereich der Praxis, wo hinterlegt, sonst die Laborreferenz. Kein Diagnosewert.

STUHLANALYSE

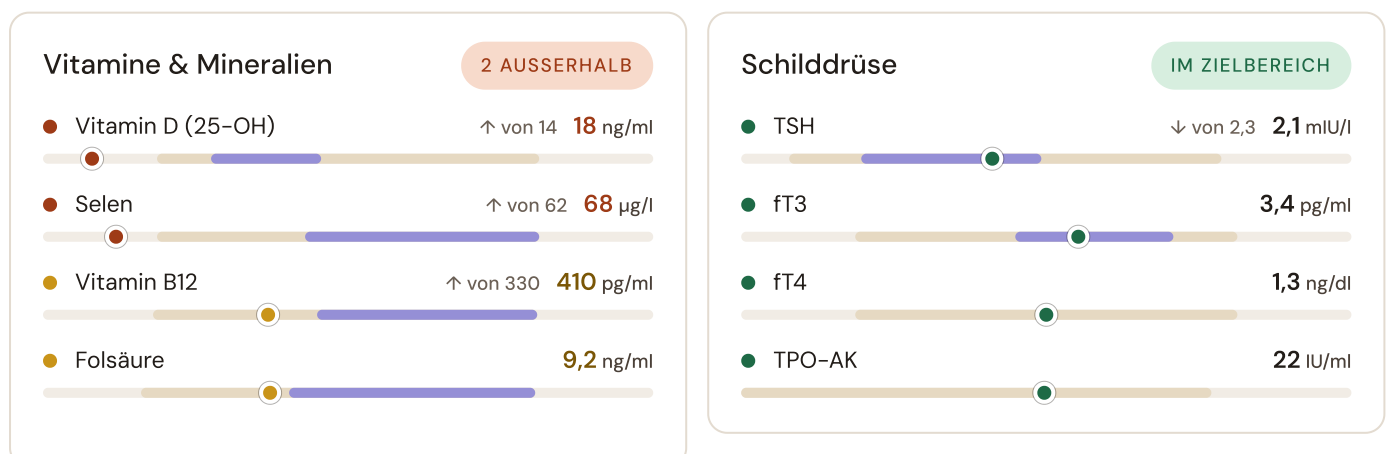
6 Werte aus dem Stuhl, 3 davon außerhalb des Zielbereichs.

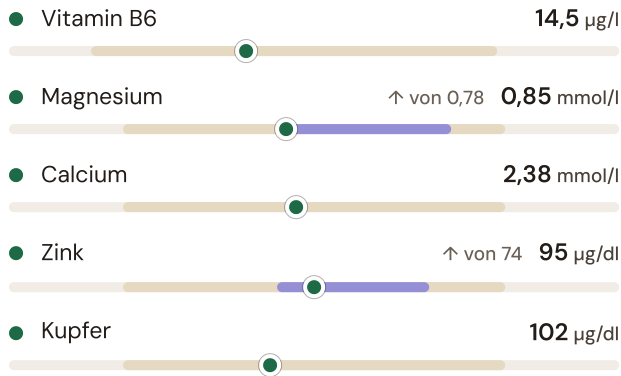


IHRE WERTE

Alle weiteren 43 Werte, übersichtlich nach Bereichen.

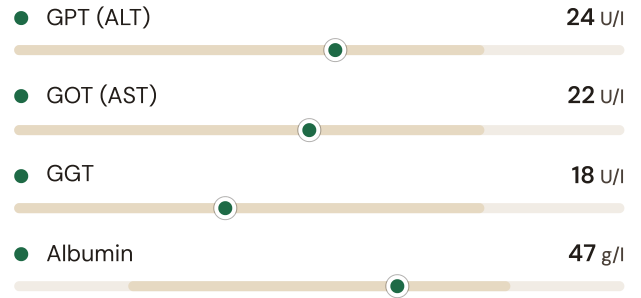
43 Werte ● **33** im Zielbereich ● **6** beobachten ● **4** außerhalb Referenz





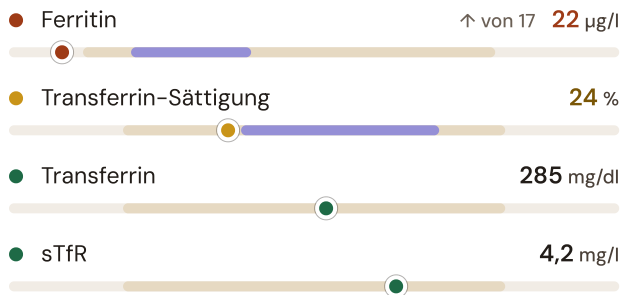
Leber

IM REFERENZBEREICH



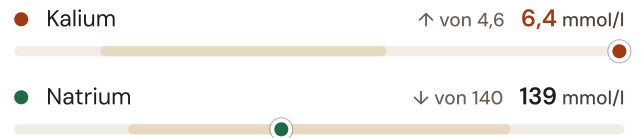
Eisen

1 AUSSERHALB



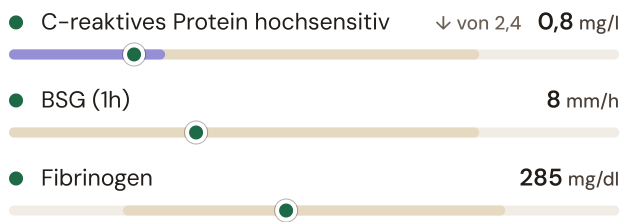
Elektrolyte

1 AUSSERHALB



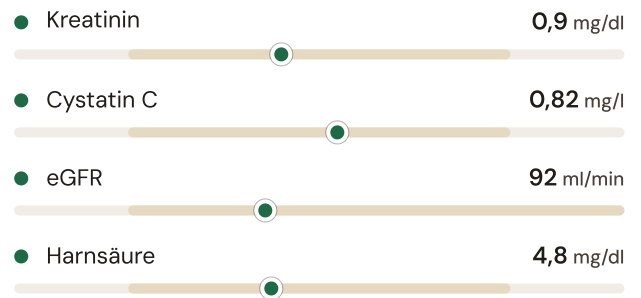
Entzündung

IM ZIELBEREICH



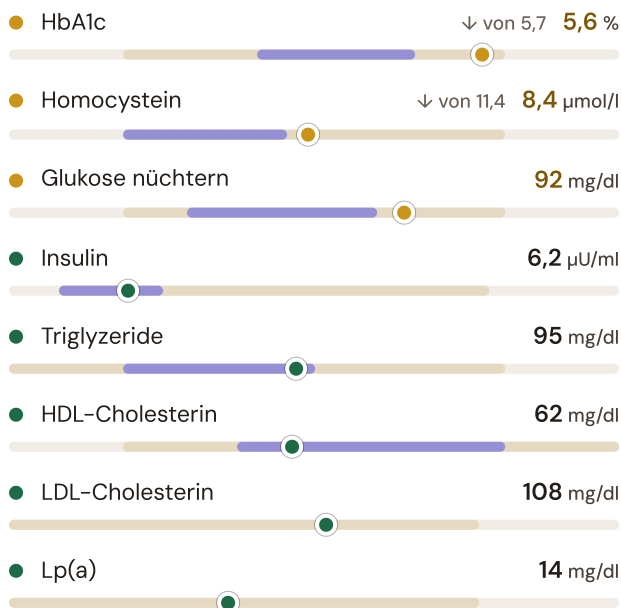
Niere

IM REFERENZBEREICH



Stoffwechsel

3 BEOBACHTEN



Blutbild

IM REFERENZBEREICH



VERLAUFSTABELLE

Alle Werte mit Vorbefund im Zeitverlauf.

Wert	19.03.2026	02.07.2026	08.10.2026	Verlauf	Veränderung
DARM					
pH-Wert (Stuhl)	7,4	7,3	6,9		↓ 7 %
Sekretorisches IgA (Stuhl) µg/ml	310	360	480		↑ 55 %
Zonulin (Stuhl) ng/ml	182	164	118		↓ 35 %
Calprotectin mg/kg	112	86	38		↓ 66 %
Alpha-1-Antitrypsin (Stuhl) mg/dl	34	31	22		↓ 35 %
VITAMINE & MINERALIEN					
Vitamin D (25-OH) ng/ml	11	14	18		↑ 64 %
Selen µg/l	58	62	68		↑ 17 %
Vitamin B12 pg/ml	290	330	410		↑ 41 %
Magnesium mmol/l	0,74	0,78	0,85		↑ 15 %
Zink µg/dl	70	74	95		↑ 36 %
EISEN					
Ferritin µg/l	14	17	22		↑ 57 %
ENTZÜNDUNG					
C-reaktives Protein hochsensitiv mg/l	3,6	2,4	0,8		↓ 78 %
STOFFWECHSEL					
HbA1c %	5,8	5,7	5,6		↓ 3 %
Homocystein µmol/l	12,6	11,4	8,4		↓ 33 %
SCHILDDRÜSE					
TSH mIU/l	2,6	2,3	2,1		↓ 19 %
ELEKTROLYTE					
Kalium mmol/l	4,3	4,6	6,4		↑ 49 %
Natrium mmol/l	–	140	139		↓ 1 %

Farbig markiert: außerhalb des heutigen Ziel- bzw. Referenzbereichs. Veränderung vom ersten zum letzten gezeigten Wert.

KLINISCHE SCORES · 3

Kennzahlen, aus Ihren Werten berechnet.

Blutfett-Verhältnis AIP

Triglyzeride im Verhältnis zum „guten“ HDL-Cholesterin.

-0,17

unauffällig

Leber-Fibrose-Index FIB-4

Hinweis, ob die Leber vernarbt sein könnte.

0,81

Niedriges Risiko

Nierenfunktion eGFR

Wie gut die Nieren das Blut filtern.

80 mL/min/1,73 m²

leicht vermindert

Ihre BIA-Messung.

06. Oktober 2026 · seca mBCA 525

PHASENWINKEL

5,60°

Unterer Orientierungsbereich

ZUSAMMENSETZUNG · 64,2 KG

Fett 19,9 kg 31 %

Skelettmuskel 23,8 kg 37 %

Übrige Magermasse 20,5 kg 32 %

Körperfett

31,0 %

Skelettmuskelmasse (SMM)

23,8 kg

Viszeraalfett-Level

7

PATIENTENKONTEXT

Was in die Bewertung einfließt.

Gesundheit

Hauptbeschwerden

Blähungen nach dem Essen, Müdigkeit am Nachmittag, wechselnder Stuhlgang

Vorerkrankungen

Hashimoto-Thyreoiditis (seit 2019)

Allergien & Unverträglichk.

Laktose (mittel)

Ernährung

Ernährungsweise

überwiegend vegetarisch, kaum Fisch

Medikamente

L-Thyroxin 50 µg · morgens nüchtern · Wirkung: gut

Lebensstil

Bewegung

2× pro Woche Yoga, tägliche Spaziergänge

Schlaf

Durchschlafprobleme, 6–7 Stunden

Präparate & Nahrungsergänzung

Vitamin D3 4.000 IE · täglich · Wirkung: teilweise

Selen 100 µg · täglich

Magnesiumcitrat · 300 mg abends · Pausiert

WEITERE EMPFEHLUNGEN

Was Sie zusätzlich tun können.

Mediterrane Kost

Ernährung

Olivenöl, Nüsse, Fisch zweimal pro Woche, wenig Zucker und Weißmehl.

dauerhaft

RELEVANTE WERTE

Triglyzeride

LDL-Cholesterin

Ausdauer im Wohlfühlbereich

Bewegung

Zügiges Gehen oder Radfahren, 3× pro Woche 30 Minuten; Puls so, dass Sprechen möglich bleibt.

3× pro Woche

Omega-3-Index bestimmen

Diagnostik

Fettsäureprofil aus Trockenblut, um die Omega-3-Versorgung zu prüfen.

59 €

Schwerpunkte für die nächsten Monate.

GESAMTBEURTEILUNG

Die Darmsanierung zeigt Wirkung: Entzündungsmarker im Normbereich, Schleimhautbarriere auf dem Weg der Erholung. Die Mikronährstoffspeicher brauchen noch Zeit.

— Johanna Berger, Heilpraktikerin

1

Darm

BEFUND

Zonulin und sIgA knapp außerhalb der Referenz, Stuhl-pH leicht alkalisch. Calprotectin normalisiert.

ZIEL

Schleimhautbarriere stabilisieren, sIgA über 510 µg/ml.

MASSNAHMEN

Pro- und Präbiotika weitere 8 Wochen, ballaststoffreiche Kost.

THERAPIEN

Darmaufbau mit Pro- und Präbiotika

1× täglich morgens, 8 Wochen

KONTROLLE

Januar 2027

2

Mikronährstoffe

BEFUND

Vitamin D, Ferritin und Selen steigen, liegen aber noch unter dem Optimalbereich.

ZIEL

Vitamin D 40–60 ng/ml, Ferritin über 50 µg/l, Selen über 100 µg/l.

MASSNAHMEN

Vitamin D und Selen weiter substituieren, Eisen über Ernährung, bei Bedarf Infusion.

THERAPIEN

Vitamin D3 + K2

täglich

Eisenreiche Ernährung

Hülsenfrüchte, Hirse und grünes Blattgemüse mit Vitamin C kombinieren; Kaffee und Tee nicht zu den Mahlzeiten.

Bei Ferritin unter 30 µg/l im Januar Eiseninfusion besprechen.

KONTROLLE

Januar 2027

3

Entzündung & Stoffwechsel

BEFUND

hs-CRP und Homocystein im Optimalbereich, HbA1c knapp darüber.

ZIEL

Werte stabil halten.

MASSNAHMEN

Ernährung beibehalten, Bewegung nach Belastbarkeit.

KONTROLLE

Oktober 2027

IHRE PRÄPARATE

Darmaufbau mit Pro- und Präbiotika 1× täglich morgens, 8 Wochen

34,90 €

Mehrstamm-Probiotikum mit Lactobacillen und Bifidobakterien, dazu Akazienfaser.

Naturapotheke Freiburg

CODE **LINDE10** 10 % auf die erste Bestellung

Vitamin D3 + K2 täglich

19,90 €

4.000 IE Vitamin D3 mit 100 µg K2 (MK-7), zu einer fetthaltigen Mahlzeit.

* Bei Bestellung über die hinterlegten Anbieter-Links kann die Praxis eine Vermittlungsprovision erhalten. Die Empfehlung erfolgt unabhängig davon und ausschließlich auf Basis der Befundlage.

FÜR IHREN ALLTAG

Planen Sie feste Essenszeiten mit drei Mahlzeiten und ohne Snacks dazwischen. Trinken Sie über den Tag verteilt etwa zwei Liter Wasser oder Kräutertee.

NÄCHSTE SCHRITTE

- 1 Präparate einnehmen: Darmaufbau mit Pro- und Präbiotika, Vitamin D3 + K2
- 2 Eisenreiche Ernährung
- 3 Mediterrane Kost dauerhaft
- 4 Omega-3-Index bestimmen
- 5 Kontrolle Januar 2027: Zonulin (Stuhl), Sekretorisches IgA (Stuhl), pH-Wert (Stuhl), Vitamin D (25-OH), Ferritin, Selen
- 6 Kontrolle Oktober 2027: C-reaktives Protein hochsensitiv, Homocystein, HbA1c
- 7 Nächster Termin: Anfang Januar 2027 Kontrolle Stuhl- und Blutwerte
- 8 Fragen? 0761 / 123 45 67 · kontakt@lindenhof-praxis.example

Bei Fragen zu Ihren Werten melden Sie sich gern. Herzliche Grüße aus der Praxis am Lindenhof.



Johanna Berger · Heilpraktikerin

Naturheilpraxis am Lindenhof · Lindenstraße 12, 79098 Freiburg

0761 / 123 45 67 · kontakt@lindenhof-praxis.example · lindenhof-praxis.example

Mo–Fr · 9:00–18:00 · Termine nach Vereinbarung