

Ihr Bericht auf einen Blick

Musterpatientin, 46 Jahre · Anlass: Müdigkeit seit einigen Monaten, schlechter Schlaf



Insulinsignal
beobachten



Entzündung
beobachten



Schilddrüse
im Zielbereich



Kofaktoren
handeln

Das Gesamtbild

Für Ihre Müdigkeit gibt es eine naheliegende und gut behandelbare Ursache: Die Eisenspeicher sind leer, auch wenn das Blutbild noch normal ist. Dazu kommen ein tiefes Vitamin D und ein knappes Vitamin B12, das sich im leicht erhöhten Homocystein zeigt. Die Schilddrüse erklärt die Beschwerden nicht. Nüchterninsulin und HbA1c liegen im Laborreferenzbereich, aber über dem Zielbereich; das ist kein Diabetes, aber ein früher Hinweis, dass Muskelaufbau und Mahlzeitenstruktur hier mehr bringen als jede Diät. Zuerst die Speicher auffüllen, dann nach drei Monaten neu messen.

Die drei wichtigsten Massnahmen

1. **Eisen auffüllen.** Eisenpräparat jeden zweiten Tag morgens nüchtern, mit etwas Vitamin C, für 3 Monate. Kontrolle des Ferritins nach 3 Monaten; bei Magenbeschwerden melden.
2. **Vitamin D und B12.** Vitamin D 2000 IE täglich und Vitamin B12 1000 µg täglich für 3 Monate, dann Kontrolle und Dosis anpassen.
3. **Muskeln als Stoffwechselorgan.** Zweimal pro Woche Krafttraining, 30–40 Minuten, und zu jeder Hauptmahlzeit eine Portion Eiweiss. Ziel: Nüchterninsulin unter 7 mU/l bei der nächsten Messung.

Was nicht gefunden wurde. Keine Blutarmut, keine Schilddrüsenunterfunktion, keine Hinweise auf eine Entzündungskrankheit, Nieren- und Leberwerte unauffällig.

Nächste Kontrolle

Mitte Dezember 2026

Laborwerte mit Zielbereich

Grüner Bereich = Zielbereich, Markierung = Ihr Wert. Der Laborreferenzbereich steht zum Vergleich daneben.

Eisen und Vitamine

Wert	Ihr Wert	Referenz Labor	Zielbereich	Grad	
Ferritin	18 µg/l	15–150	50–150	M	
Vitamin D (25-OH)	48 nmol/l	50–250	75–125	M	
Vitamin B12	280 pmol/l	145–570	über 400	P	
Folsäure	16 nmol/l	über 7	über 15	P	

Dies sind nicht durchwegs Behandlungsschwellen. Ein Teil ist leitlinienbasiert (L), ein Teil beruht auf der Studienlage (M), ein Teil sind Praxisbereiche (P), die der Einordnung dienen.

Zucker und Insulin

Wert	Ihr Wert	Referenz Labor	Zielbereich	Grad	
HbA1c	5.6 %	unter 5.7	unter 5.4	P	
Nüchterninsulin	11 mU/l	2.6–24.9	unter 7	P	

Herz, Gefäße und Entzündung

Wert	Ihr Wert	Referenz Labor	Zielbereich	Grad	
Homocystein	12.4 µmol/l	unter 15	unter 10	M	
hs-CRP	1.6 mg/l	unter 5	unter 1	L	
LDL-Cholesterin	2.9 mmol/l	unter 3.0	unter 3.0	L	

Schilddrüse

Wert	Ihr Wert	Referenz Labor	Zielbereich	Grad	
TSH	1.9 mU/l	0.27–4.2	0.5–2.5	P	
ft4	15.8 pmol/l	12–22	14–20	P	

Sicherheit

Treten neue Beschwerden auf, etwa Herzklopfen, Atemnot, starke Müdigkeit mit Blässe oder Blut im Stuhl, melden Sie sich bitte sofort, nicht erst zur Kontrolle.