



Wie man Einfluss auf seine Blutwerte nehmen kann

Einfache Schritte zu einem besseren Blutbild

Gute Blutwerte sind die Basis eines gesunden und vitalen Lebens. Selbst wenn man sich fit fühlt, können einzelne Blutwerte nicht optimal sein. Es gibt einfache Maßnahmen, wie man seine Blutwerte verbessern und wieder ins Gleichgewicht bringen kann: mittels ausreichender Bewegung, weniger Stress und der richtigen Ernährung.

Bessere Blutwerte durch Bewegung

Die „Sitzgesellschaft“, in der viele Menschen täglich vom Schreibtisch ins Auto und dann in den Fernsehsessel hinüberwechseln, verursacht häufig eine Verschlechterung bestimmter Blutwerte. Wer sich viel bewegt verbessert seinen Fettstoffwechsel und zahlt sozusagen auf sein „Blutwertkonto“ ein, z.B. durch einen Anstieg des HDL-Spiegels, also einen Anstieg des „guten“ Cholesterins. Ein weiterer Effekt von viel Bewegung: Müdigkeit und Abgeschlagenheit weichen in der Regel bald Vitalität und Motivation.

Blutwerte lieben Harmonie

Tatsächlich sind Stress, fortwährender Streit und Ärger Faktoren, die in schlechten Blutparametern Ausdruck finden können. So wurde beobachtet, dass die Anzahl der Erythrozyten, die für den Sauerstoff-Transport wichtig sind, unter hohen Stressbelastungen zurückgeht und bei einem ausgeglichenen Leben wieder auf ein höheres Niveau steigt.

Blutwerte und Ernährung

Wenn die Blutwerte nicht im Lot sind, ist auch eine ausgewogene Ernährung ein zentraler Schlüssel zur Verbesserung: Es gilt, Obst und Gemüse verstärkt auf den Ernährungsplan zu setzen, und den Konsum von Kohlenhydraten, Zucker und fettem Fleisch zu vermindern. Aber Vorsicht: Wer weitgehend auf Fleisch verzichtet oder sogar vegan oder vegetarisch lebt, sollte vom Arzt sein Blutbild hinsichtlich Vitamin B12-Spiegel und Eisenstatus überprüfen lassen. Mögliche Folgen eines Mangels können Abgeschlagenheit, Konzentrationsschwäche, Haarausfall, blasse Haut oder Schwindel sein. Liegt beispielsweise ein Eisenmangel vor, kann der Arzt ein verträgliches und gut bioverfügbares Eisenpräparat empfehlen bzw. bei Eisenmangelanämie auch verordnen – z. B. ferro sanol[®] duodenal, erhältlich in der Apotheke.

Weitere interessante Themen finden Sie auf unserer Webseite www.eisenmangel.de.