

BLUTABNAHME

Richtig vorbereitet

DAMIT DEINE WERTE ZEIGEN, WAS WIRKLICH LOS IST

Blutwerte reagieren auf mehr, als die meisten erwarten: auf Sport, Alkohol, das Abendessen, den Schlaf, Nahrungsergänzungsmittel, die Uhrzeit der Abnahme und sogar darauf, wie du dabei sitzt. Einzelne Werte lassen sich dadurch so weit verschieben, dass ein unauffälliges Ergebnis auffällig aussieht.

Wer die zwei Tage davor bewusst gestaltet, bekommt Zahlen, mit denen sich arbeiten lässt. Alles Nötige steht hier, sortiert nach dem Zeitpunkt, an dem es relevant wird.

DIE ZEITFENSTER VOR DER BLUTABNAHME



Alle drei Fenster laufen auf denselben Moment zu. Sobald der Termin steht, lässt sich rückwärts planen: 48 Stunden für Sport und Alkohol, der Nachmittag davor fürs Essen, der Abend für die Nüchternphase.

Zwei Tage vor der Blutabnahme

- **Kein intensiver Sport**, weder Ausdauer- noch Krafttraining.
Belastete Muskulatur setzt Enzyme frei. Leberwerte und Kalium können dadurch steigen, ohne dass Leber oder Nieren etwas damit zu tun haben. Nach sehr muskelbelastendem Training ist eine längere Pause sinnvoll.
- **Kein Alkohol.**
Kann Leberwerte und Blutfette erhöhen.

- **Biotinhaltige Nahrungsergänzung absetzen.**

Biotin stört das Messverfahren selbst: TSH fällt dann zu niedrig aus, fT3 und fT4 zu hoch. Bei Dosierungen ab etwa 5 mg reichen zwei Tage oft nicht. Plane in dem Fall lieber eine Woche Abstand ein.

- **Keine Brustwarzenstimulation, wenn Prolaktin bestimmt wird.**

Kann den Prolaktinspiegel erhöhen.

Der Tag davor

- **Plane eine Nüchternphase von 10 bis 12 Stunden ein.**

Wasser ist dabei erlaubt und ausdrücklich erwünscht. Länger als zwölf Stunden zu fasten bringt keinen Zusatznutzen: Bilirubin und Eisenwerte steigen dann messbar an.

- **Halte das Abendessen leicht.**

Ab dem Nachmittag, also rund 16 Stunden vor der Abnahme, nichts sehr Eiweiß- oder Fettreiches mehr. Gekochtes Fleisch hebt den Kreatininwert innerhalb von ein bis zwei Stunden deutlich an, fettreiche Mahlzeiten heben die Triglyceride.

- **Eisenpräparate 24 Stunden vorher pausieren.**

Eisen zum Einnehmen treibt Serum-Eisen und Transferrinsättigung für Stunden nach oben. Ferritin reagiert darauf kaum, es bildet den Speicher über Wochen ab.

- **Achte auf eine normale Nachtruhe.**

Schlafmangel kann Cortisol- und Blutzuckerwerte erhöhen.

Am Tag der Blutabnahme

- **Trink ein großes Glas Wasser (300 bis 500 ml).**

Dehydrierung konzentriert Blutbild- und Nierenwerte und erschwert die Abnahme.

- **Lass das Blut möglichst zwischen 7 und 9 Uhr morgens abnehmen.**

Die Tageszeit beeinflusst mehrere Hormone, den Eisenwert und die weißen Blutkörperchen.

- **Iss nichts und nimm keine Nahrungsergänzungsmittel ein.**

Kann Nährstoffwerte beeinflussen.

- **Kein Kaffee, kein Tee, nicht rauchen.**

Wasser ist die einzige Ausnahme. Auch schwarzer Kaffee ohne Zucker verändert den Nüchternblutzucker, Rauchen hebt weiße Blutkörperchen und Cortisol.

- **Nimm Schilddrüsenmedikamente falls möglich erst nach der Abnahme ein.**

fT4 erreicht seinen Höchststand etwa zwei Stunden nach der Einnahme. Der Wert zeigt dann eine Spitze, die den Rest des Tages nicht abbildet.

- **Andere verschreibungspflichtige Medikamente nimmst du wie ärztlich verordnet ein.**

- **Setz dich 10 bis 15 Minuten ruhig hin, bevor es losgeht.**

Der Wechsel zwischen Liegen, Sitzen und Stehen verschiebt Hämoglobin, Hämatokrit, Albumin und Blutfette um bis zu ein Zehntel. Ruhig sitzen gleicht das aus.

- **Ball die Faust während der Abnahme nicht und pump nicht damit.**

Das kann den Kaliumwert um 1 bis 2 mmol pro Liter anheben. Das reicht, damit ein normaler Wert wie eine Störung aussieht.

Wenn du Hormone messen lässt

BEI FRAUEN: DER ZYKLUSTAG ENTSCHIEDET

Bei Zyklushormonen entscheidet der Tag der Abnahme mit darüber, was der Wert überhaupt bedeutet. Gezählt wird ab dem ersten Tag der Blutung.

- **FSH, LH und Östradiol: Zyklustag 3 bis 5.**

In dieser frühen Phase liegen die Werte am stabilsten und lassen sich am besten vergleichen.

- **Progesteron: Zyklustag 19 bis 22.**

Das ist etwa eine Woche nach dem Eisprung, wenn der Wert seinen Höhepunkt erreicht. Bei längerem oder unregelmäßigem Zyklus verschiebt sich das Fenster entsprechend nach hinten.

- **Bei Verlaufskontrollen immer derselbe Zyklustag.**

Über den Zyklus schwanken auch Immunzellen und Eisenwerte, Ferritin zusätzlich durch den Blutverlust während der Blutung. Nur bei gleichem Zyklustag vergleichst du zwei Messungen wirklich miteinander.

- **Nimmst du hormonell verhütend, sag es beim Termin dazu.**

Pille, Hormonspirale und Co. verändern mehrere Hormonwerte dauerhaft. Die Werte sind dann anders zu lesen. Setz dafür bitte nichts eigenständig ab.

BEI MÄNNERN: DIE UHRZEIT ENTSCHIEDET

Männer haben keinen Zyklus, dafür einen ausgeprägten Tagesrhythmus. Beim Testosteron verschiebt allein die Uhrzeit den Wert so weit, dass daraus ein Befund oder ein Normalwert werden kann.

- **Testosteron: morgens zwischen 7 und 10 Uhr, nüchtern.**

Der Wert ist am frühen Morgen am höchsten und fällt im Lauf des Tages deutlich ab. Die Fachgesellschaften setzen für die Beurteilung genau dieses Zeitfenster voraus. Die Nüchternphase aus dem Kapitel davor deckt das mit ab.

- **Ein einzelner niedriger Testosteronwert wird nicht allein bewertet.**

Üblich ist eine zweite Messung an einem anderen Morgen, bevor daraus etwas abgeleitet wird. Erwarte also einen zweiten Termin und lass dich davon nicht verunsichern.

- **Infekt, Schlafmangel und harter Sport senken Testosteron vorübergehend.**

Die 48-Stunden-Regel und die normale Nachtruhe aus den Kapiteln davor gelten hier besonders. Nach einer durchwachten Nacht lohnt die Messung kaum.

- **PSA-Wert: 48 Stunden vorher keine Ejakulation, wenn du sichergehen willst.**

Diese Empfehlung ist weit verbreitet. Die aktuelle urologische Leitlinie stuft den Effekt inzwischen als gering ein, rund 10 Prozent. Ein Muss ist die Karez nach heutigem Stand also nicht, sie schadet aber auch nicht. Steht am selben Termin eine Tastuntersuchung der Prostata an, wird zuerst Blut abgenommen.

Wann du den Termin lieber verschiebst

Warst du in den letzten zwei Wochen krank oder hattest Symptome, verschieb die **Blutuntersuchung**. Eine Infektion senkt Serum-Eisen und Zink und hebt gleichzeitig Ferritin und CRP an. Ferritin kann noch Wochen nach der Erkrankung erhöht bleiben. Ein bestehender Eisenmangel bleibt dadurch leicht unentdeckt.

Checkliste zum Abhaken

Zum Ausdrucken oder Abfotografieren.

ZWEI TAGE VORHER

- ☐ Kein intensiver Sport
- ☐ Kein Alkohol
- ☐ Biotin abgesetzt
- ☐ Termin passt zum Hormonwert

TAG DAVOR

- ☐ Leichtes Abendessen
- ☐ Letzte Mahlzeit 10 bis 12 Stunden vorher
- ☐ Eisenpräparat pausiert
- ☐ Früh ins Bett

AM TAG SELBST

- ☐ Großes Glas Wasser
- ☐ Kein Kaffee, kein Essen, keine Supplements
- ☐ Schilddrüsentablette eingepackt
- ☐ 10 bis 15 Minuten ruhig sitzen
- ☐ Faust locker lassen

Dies ist eine allgemeine Empfehlung. Bevor du Medikamente eigenständig absetzt oder den Einnahmezeitpunkt änderst, klär das bitte immer mit deiner behandelnden Ärztin oder deinem behandelnden Arzt ab.

Dieser Guide dient deiner Information und Orientierung und ersetzt keine ärztliche Diagnose, Beratung oder Behandlung. Bei anhaltenden, starken oder neuen Beschwerden wende dich bitte an deine Ärztin oder deinen Arzt.