

Laborwerte-Checkliste

für die Wechseljahre

SALLY BOLINGER

1. Lipidprofil (Blutfette)

- Gesamtcholesterin
- LDL-Cholesterin
- HDL-Cholesterin
- Triglyzeride
- sdLDL (small dense LDL)
- LDL-Subfraktionen (wenn möglich)

(i) Mit sinkendem Östrogen steigt oft LDL – das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen nimmt zu.

2. Blutzucker & Insulinresistenz

- Nüchternblutzucker
- HbA1c
- Insulin (nüchtern)
- HOMA-Index (aus Insulin + Glukose berechnet)

(i) Die Insulinempfindlichkeit kann abnehmen – Risiko für Typ-2-Diabetes steigt.

3. Leberwerte

- GOT (AST)
- GPT (ALT)
- GGT
- Alkalische Phosphatase

(i) Die Leber ist zentral für den Fettstoffwechsel – Werte können Hinweise auf Überlastung geben.

4. Schilddrüsenwerte

- TSH
- fT3
- fT4
- Anti-TPO / TAK (Autoimmun-Diagnostik bei Bedarf)

(i) Schilddrüsenveränderungen sind häufig – sie beeinflussen Gewicht, Energie, Stimmung und Stoffwechsel.

5. Hormonstatus

- Östradiol (E2)
- Progesteron
- FSH / LH
- Testosteron
- DHEA-S
- SHBG

(i) Hilft, Perimenopause/Menopause einzuordnen und Therapieentscheidungen zu unterstützen.

Tipp:

Lass deine Werte immer im Zusammenhang interpretieren – einzeln sagen sie oft wenig aus. Achte auf den Verlauf und deine Symptome.