

Wer jetzt keine Zeit für seine Gesundheit hat muss später für seine Krankheiten mehr Zeit haben.

Unbekannt

Sowohl im Coaching als auch bei Instagram oder hier im Selbstcoaching werde ich häufiger gefragt, wann oder wie oft man eigentlich ein Blutbild beim Arzt machen lassen sollte. Die heutige Einheit möchte ich also nutzen, um dir in diesem Bereich etwas Klarheit zu verschaffen.

Lass uns dafür mit einem kleinen Test schauen, ob bei dir ein Check-Up eventuell angebracht wäre. Beantworte folgende Fragen mit ja oder nein:

- ernährst du dich vegan oder vegetarisch?
- isst du wenig Obst & Gemüse?
- isst du wenig oder gar keinen Fisch?
- trinkst du Alkohol?
- hast du schon häufig Diät gemacht?
- treibst du viel Sport?
- schläfst du häufig zu wenig?
- nimmst du Medikamente zu dir?
- stehst du unter physischem oder psychischem Stress?
- bist du schwanger oder stillst?
- rauchst du?

Wenn du eine oder mehrere Fragen mit JA beantwortet hast, könntest du zu einer der kritischen Gruppen gehören, bei denen zumindest etwas mehr Vorsicht geboten ist. Solltest du außerdem unter folgenden Symptomen leiden und diese auch mit deiner ausgewogenen Ernährung, ausreichend Schlaf und Bewegung nicht in den Griff bekommen, rate ich dir deinen Arzt aufzusuchen:

- Müdigkeit
- schlechtem Schlaf
- langsamer Regenerationsfähigkeit
- brüchigen Haaren und Nägeln
- Hautproblemen
- ausbleibendem Zyklus
- Sehschwierigkeiten
- plötzlichem Leistungsabfall
- vermehrten Entzündungen
- häufiger Erkältung oder Krankheit

- Nervenzucken oder Muskelkrämpfen
- ausbleibende Fettreduktion trotz Kaloriendefizit

Was sollte man seinem Arzt nun mitteilen?

Am besten zählst du die Symptome auf und ordnest mit den mit den oberen Fragen ein, ob bei dir ein erhöhtes Risiko besteht. Vielleicht bist du Sportler und Veganer und hast daher einen erhöhten Nährstoffbedarf. Das sind Informationen, die für deinen Arzt wichtig sind. Wenn du Probleme mit der Fettreduktion hast, könnte das unter Umständen auf eine Schilddrüsenunterfunktion oder eine Autoimmunerkrankung hinweisen. Umso mehr Informationem du deinem Arzt lieferst, desto besser kann dir geholfen und das Blutbild darauf abgestimmt werden. Wenn du die Schilddrüse checken lassen möchtest, solltest du drauf achten, dass die Werte T3, T4 und TSH bestimmt werden - leider gibt es Ärzte, die unvollständige Blutbilder machen, welche kein sicheres Ergebnis liefern. Im Bereich Ernährung empfehle ich immer Vitamin B12 und Vitamin D3 überprüfen zu lassen, hier liegen wohl die häufigsten Mängel, welche durch Supplements sehr leicht zu beheben sind. Je nachdem welche Symptome du hast, wird dein Arzt sicher noch weitere Werte, wie z.B. Eisen überprüfen.

Natürlich kannst du dich zur Vorsorge regelmäßig durchchecken lassen, auch dann, wenn du keine Symptome hast. Ich hoffe ich konnte dir damit ein wenig helfen.

Alles Liebe
Deine Bianca

PS. falls du schon eine ganze Weile nicht mehr beim Arzt warst, achte darauf die G2 (steht oben rechts in der Ecke) Gesundheitskarte mitzunehmen. Wie ich heute morgen am eigenen Leib erfahren musste ist die G1 nämlich nicht mehr gültig. Also schau lieber einmal nach, welche Karte du in deiner Geldbörse hast, bevor du ohne Behandlung aus der Praxis geschmissen wirst - das ist mir heute morgen nämlich passiert...