

Wertebblatt: Ihre Messungen im Verlauf

Eine Zeile je Messung, eine Spalte je Termin. Über Jahre nebeneinander gelesen zeigen Ihre Werte eine Richtung – auf einzelnen Arztbriefen bleibt sie unsichtbar.

Ein einzelner Wert sagt wenig. Ob Ihr LDL-Cholesterin bei 130 liegt, ist weit weniger aussagekräftig als die Frage, ob es vor drei Jahren bei 110 oder bei 160 lag. Arztbriefe zeigen jeweils einen Zeitpunkt, keiner von ihnen den Weg.

Tragen Sie Ihre Werte nach jedem Termin ein – auch die aus anderen Praxen. Acht Spalten reichen bei jährlicher Untersuchung für acht Jahre.

Zum Vergleichen

Werte aus verschiedenen Laboren und von verschiedenen Geräten sind nur eingeschränkt vergleichbar. Lassen Sie möglichst an derselben Stelle messen – sonst vergleichen Sie Messmethoden statt Entwicklungen. Notieren Sie deshalb mit, wo gemessen wurde.

NAME

GEBURTSTJAH

BLATT BEGONNEN AM

Körper und Kreislauf

Diese vier Zeilen können Sie selbst führen – auch zwischen den Terminen.

	MEIN ZIELBEREICH	TERMIN ___/___	TERMIN ___/___	TERMIN ___/___	TERMIN ___/___	TERMIN ___/___	TERMIN ___/___	TERMIN ___/___	TERMIN ___/___
Blutdruck mmHg, in Ruhe gemessen – nicht nach der Treppe									
Ruhepuls Schläge pro Minute, im Sitzen									
Gewicht kg, möglichst zur selben Tageszeit									
Bauchumfang cm, auf Nabelhöhe – sagt mehr als das Gewicht									

Laborwerte: Blutfette und Zucker

Die Einheit steht auf Ihrem Laborbefund – tragen Sie sie beim ersten Mal mit ein, dann bleibt der Verlauf vergleichbar. Nicht jeder Wert wird bei jedem Termin bestimmt; eine Lücke in der Zeile ist kein Fehler.

	MEIN ZIELBEREICH	TERMIN ___ / ___	TERMIN ___ / ___	TERMIN ___ / ___	TERMIN ___ / ___	TERMIN ___ / ___	TERMIN ___ / ___	TERMIN ___ / ___	TERMIN ___ / ___
BLUTFETTE									
Gesamtcholesterin mg/dl oder mmol/l									
LDL-Cholesterin der Wert, auf den es beim Gefäßrisiko ankommt									
HDL-Cholesterin									
Triglyzeride nüchtern gemessen									
Lipoprotein(a) mg/dl oder nmol/l									
ZUCKERSTOFFWECHSEL									
Nüchternblutzucker mg/dl, mindestens 8 Stunden ohne Essen									
HbA1c Langzeitwert der letzten Wochen, in Prozent									
ZUM EINORDNEN DER WERTE									
Medikamente zum Zeitpunkt der Messung z. B. Statin, Blutdruck- oder Diabetesmedikament – Name genügt									
Nüchtern gemessen? ja / nein – Triglyzeride und Blutzucker hängen davon ab									

Laborwerte: Leber, Niere und weitere Werte

Diese Werte bestimmt nicht jede Praxis bei jedem Termin. Tragen Sie ein, was Sie haben – auch Befunde aus anderen Häusern.

	MEIN ZIELBEREICH	TERMIN ___/___	TERMIN ___/___	TERMIN ___/___	TERMIN ___/___	TERMIN ___/___	TERMIN ___/___	TERMIN ___/___	TERMIN ___/___
LEBER UND NIERE									
GPT (ALT)									
Gamma-GT									
Kreatinin									
eGFR die daraus errechnete Nierenleistung									
WEITERE WERTE NACH ABSPRACHE									
CRP Entzündungswert									
TSH Schilddrüse									
Vitamin D									

Was mir aufgefallen ist

Was Sie hier notieren, ist im Gespräch oft mehr wert als eine Zahl: Belastbarkeit im Alltag, Schlaf, Stress, Veränderungen bei der Bewegung.

Untersuchungen und Belastbarkeit

Hier steht kein Zahlenwert, sondern ein Befund oder ein Ergebnis. Ein Stichwort genügt – wichtig ist, dass es beim nächsten Mal vergleichbar ist.

	ZULETZT BESPROCHEN	TERMIN ___ / ___	TERMIN ___ / ___	TERMIN ___ / ___	TERMIN ___ / ___	TERMIN ___ / ___	TERMIN ___ / ___	TERMIN ___ / ___	TERMIN ___ / ___
Halsschlagadern im Ultraschall Wandbeschaffenheit, Ablagerungen									
Leber im Ultraschall Größe, Struktur, Verfettung									
Belastbarkeit aus dem Belastungstest – nach demselben Protokoll									
Schlaf Dauer und Erholungsgefühl – ehrlich notiert									
Wo wurde gemessen? Praxis oder Labor – für die Vergleichbarkeit									

Wie Sie das Blatt am besten nutzen

Füllen Sie die Spalte „**Mein Zielbereich**“ nicht selbst aus, sondern im Gespräch: Ein Zielwert ist individuell und hängt von Alter, Vorgeschichte und Gesamtrisiko ab – deshalb steht hier kein gedruckter Bereich. Behalten Sie das Blatt auch dann, wenn eine Messung einmal ausfällt: Eine Lücke im Verlauf ist kein Problem, ein verlorener Verlauf schon.

Ihre Werte gemeinsam einordnen

Wir besprechen jeden Befund persönlich. Mo–Do 8.30–17 Uhr, Fr 8.30–13 Uhr.
Mehr zum Longevity Check-up: herzunddarm.de/longevity-check-up-hamburg

+49 40 76752835