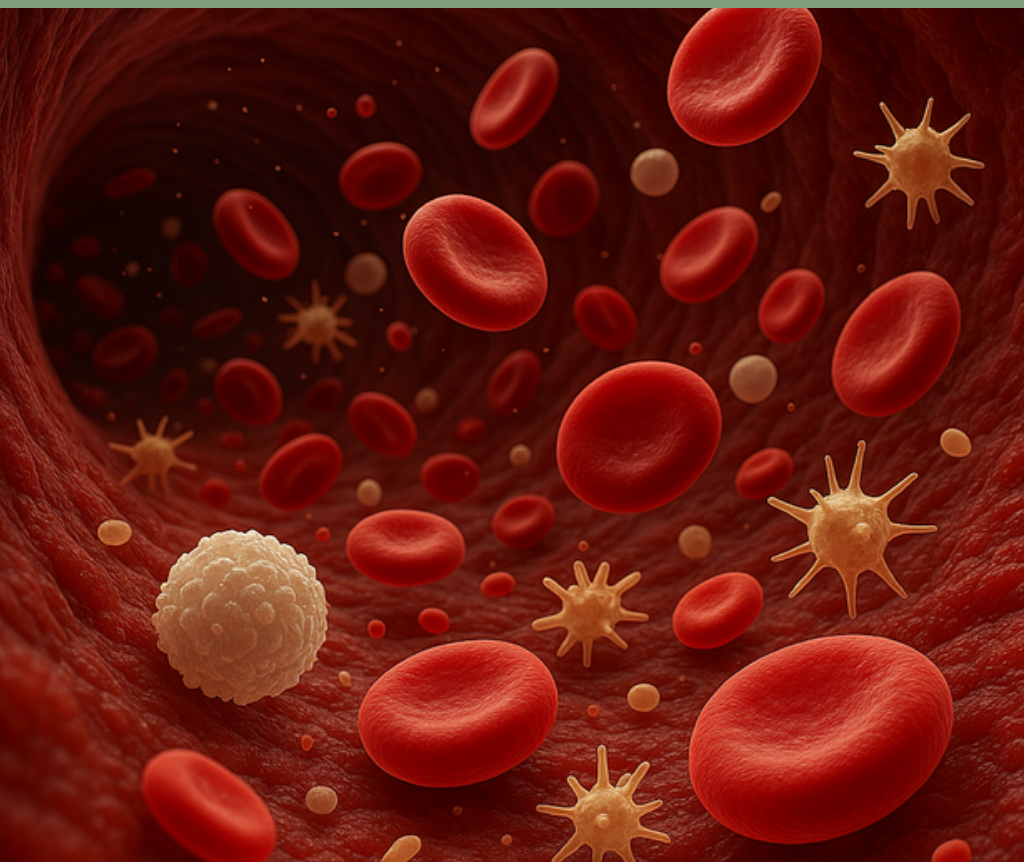


5 For A Good Life

Unsere Top 5
Longevity Blutwerte



Sabrina & René Bergmann
A-Good-Life.de

Hoffnung ist keine Strategie!

Du liebst das Leben und deine Freiheiten? Du hast Sehnsüchte, Träume und Wünsche für deine Zukunft?

Dann ist JETZT der richtige Zeitpunkt, aktiv zu werden.

Wir bei *A Good Life* wissen: **Gesundheit und Longevity sind kein Zufall.** Die Summe deiner täglichen Entscheidungen bestimmt, wie lange du gesund bleibst.

Eine der effektivsten Strategien, um langfristig körperlich und geistig fit zu bleiben, sind regelmäßige **Blutuntersuchungen.**

Warum?

Weil Blutuntersuchungen dir **exakte Einblicke** in deinen aktuellen **Gesundheitszustand** geben. So erkennst du frühzeitig Mängel, Risiken oder Optimierungspotenziale – und kannst gezielt handeln, damit du deine **Freiheiten auch für die Zukunft erhältst und deine Träume wirklich leben kannst.**



Aloha und herzlich willkommen bei *A Good Life!*

Wir sind Sabrina und René – Longevity-Enthusiasten. Unser Ziel: Dir zeigen, wie du mit einfachen Maßnahmen dein Wohlbefinden steigerst und dein Leben nachhaltig verbesserst.

Warum wir tun, was wir tun

Wenn wir bewusst leben, haben wir die Chance, das Beste aus jedem Tag herauszuholen. Unser heutiger Lebensstil entscheidet maßgeblich über unseren Zustand in der Zukunft: Fahrrad oder Rollator? Selbstbestimmung oder Pflege?

Deshalb haben wir in den letzten 10 Jahren intensiv recherchiert, verschiedene Ansätze probiert und wertvolles Wissen gesammelt – für uns selbst und unsere Coaching-Kunden. Wir machen den daraus resultierenden Lebensstil für dich greifbar, indem wir fundiertes Wissen und praktische Tools teilen. Denn wenn du klare Ziele hast und deine Gesundheitswerte kennst, dann triffst du auch bessere Entscheidungen für deine Zukunft.

Ein gesundes, langes Leben beginnt mit den richtigen Entscheidungen – und dazu gehört, zu verstehen, was in deinem Körper vor sich geht. Nur mit Fakten kannst du gezielt steuern. Warum Blutwerte dabei eine Schlüsselrolle spielen und wie du sie für ein vitales Leben nutzen kannst, erfährst du auf der nächsten Seite.



Warum Blutwerte wichtig für deine Longevity sind

Wusstest du, dass ein Großteil der Weltbevölkerung unter Nährstoffmängeln leidet? Selbst wenn du dich gesund ernährst, kannst du betroffen sein – ohne es zu merken.

Laut einer aktuellen Studie fehlen weltweit Milliarden Menschen essenzielle Nährstoffe wie Jod (68%), Calcium (66%) und Eisen (65%). Und das kann gravierende Folgen für deine Gesundheit und Longevity haben.

Ein erfülltes Leben voller Energie und Vitalität beginnt also auch mit dem Blick nach innen: in dein Blut.

Blutwerte sind dein ganz persönlicher Gesundheits-Kompass. Sie zeigen dir, ob dein Körper optimal versorgt ist und wo du gezielt ansetzen kannst, um ihn bestmöglich zu unterstützen. Oft bleiben Mängel unbemerkt, doch regelmäßige Blutuntersuchungen helfen dir, frühzeitig gegenzusteuern.

Mit diesem Freebie möchten wir dir unsere **5 For A Good Life** 🖐️ vorstellen - **unsere Top 5 Longevity Blutwerte**. Sie spielen für deine Gesundheit und Langlebigkeit eine wichtige Rolle.

Du erfährst:

- ✓ warum diese Werte so wichtig sind.
- ✓ wie du sie messen lässt.
- ✓ was du tun kannst, um sie zu optimieren.

HbA1c (Marker für den Langzeit-Zucker)

Warum ist dieser Wert so wichtig für ein langes, gesundes Leben?

Der HbA1c zeigt den durchschnittlichen Blutzucker der letzten 2 bis 3 Monate an. Ein optimaler HbA1c-Wert reduziert das Risiko für Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und chronische Entzündungen. Sie alle sind zentrale Faktoren für deine Longevity.

Wie wird der HbA1c gemessen?

Die Messung des HbA1c-Werts erfolgt über eine einfache Blutuntersuchung. Dabei wird gemessen, wie viel Glukose an deine roten Blutkörperchen gebunden ist. Das Ergebnis wird als Prozentzahl angegeben.

Normwerte und Einstufung:

- ✓ Normalbereich: < 5,7%
- Prädiabetes: 5,7% - 6,4%
- ! Diabetes: ≥ 6,5%

Wie kannst du den HbA1c optimieren?

Ernährung: Zur Stabilisierung des Blutzuckerspiegels reduziere Zucker und verarbeitete Kohlenhydrate. Setze gezielt auf Fette, Proteine und Ballaststoffe.

Tip: Intervallfasten verbessert die Zuckerverwertung deiner Zellen.

Bewegung: Kraft- und Ausdauertraining erhöhen die Glukoseaufnahme in die Muskelzellen und senken damit deinen Blutzuckerspiegel.

Stressmanagement: Atemübungen, Meditation und guter Schlaf sorgen für weniger Cortisol. Das ist gut, denn dieses Stresshormon erhöht deinen Blutzuckerspiegel.

Omega-3-Index (Marker für Zellgesundheit & Entzündungsregulation)

Warum ist dieser Wert so wichtig für ein langes, gesundes Leben?

Der Omega-3-Index misst den Anteil der Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA in den roten Blutkörperchen und ist ein entscheidender Marker für Zellgesundheit und Entzündungsregulation. Ein optimaler Omega-3-Index verringert das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall und verbessert die Gehirnleistung und mentale Gesundheit.

Wie wird der Omega-3-Index gemessen?

Die Bestimmung erfolgt durch eine Blutanalyse. Dieser Test misst den EPA- und DHA-Gehalt in den Zellmembranen der roten Blutkörperchen und gibt einen langfristigen Überblick über die Omega-3-Versorgung.

Normwerte und Einstufung:

✓ Ziel: 10 – 11 %

— Norm: 8 – 9 %

! Mangel: < 8 %

Wie kannst du den Omega-3 Index optimieren?

Ernährung: Algen, fetter Fisch (Makrele, Lachs, Sardine)

Hinweis: Der regelmäßige Verzehr von fettreichem Meeresfisch kann zu erhöhten Schwermetallbelastungen im Körper führen!

Pflanzliches Omega-3 in Form von Alpha-Linolen (ALA) wird kaum zu relevantem EPA/DHA umgewandelt.

Supplemente: Hochwertiges Fisch- oder Algenöl. Auf Schadstoff-freiheit achten!

Vitamin D (Marker für Knochengesundheit & Immunsystem)

Warum ist dieser Wert so wichtig für ein langes, gesundes Leben?

Vitamin D wirkt als Prohormon und spielt eine zentrale Rolle für zahlreiche Körperfunktionen. Es stärkt die Knochengesundheit, unterstützt das Immunsystem und verbessert die Muskelfunktion. Ein optimaler Vitamin-D-Spiegel kann zudem das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bestimmte Krebsarten senken.

Wie wird Vitamin D gemessen?

Die Bestimmung erfolgt durch eine Blutanalyse von 25(OH)-Vitamin D (auch Calcidiol genannt). Dies ist die Speicherform im Körper. Dieser Wert zeigt die verfügbare Menge an Vitamin D, die durch Sonnenlichtexposition und Umwandlung in der Leber entsteht.

Normwerte und Einstufung:

- ✓ Ziel: 50 – 100 ng/ml
- Norm: 30 – 50 ng/ml
- ! Mangel: < 30 ng/ml

Wie kannst du Vitamin D optimieren?

Die natürliche Eigenproduktion ist auf eine direkte Sonneneinstrahlung auf nackte Haut angewiesen. Sie ist aber in unserer geografischen Breite nur in den Sommermonaten effektiv. (Tägliche Aufenthalte im Freien: 15-30 Minuten, je nach Hauttyp). Optimalwerte sind nur durch ganzjährige Supplementierung unter Verlaufskontrolle durch Blutanalysen zu erzielen.

Ferritin (Marker für Eisenspeicher & Immunabwehr)

Warum ist dieser Wert so wichtig für ein langes, gesundes Leben?

Ferritin ist ein Eisenspeicherprotein, das Eisen im Körper bindet und bei Bedarf freisetzt. Ein ausgeglichener Eisenspiegel ist essenziell für die Energieproduktion, die Blutbildung und die Immunabwehr. Ein Mangel an Eisen kann zu Erschöpfung, Konzentrationsproblemen und erhöhter Infektanfälligkeit führen, während ein Überschuss oxidativen Stress begünstigt und das Risiko für chronische Erkrankungen erhöht.

Wie wird Ferritin gemessen?

Die Messung des Ferritinspiegels im Blut ist der wichtigste Marker zur Beurteilung der Eisenspeicher im Körper. Da Ferritin durch Entzündungen künstlich erhöht sein kann, sollte parallel das CRP (C-reaktives Protein) gemessen werden.

Normwerte und Einstufung:

- ✓ Ziel Frauen: 100 – 135 ng/ml
- ✓ Ziel Männer: 150 – 300 ng/ml
- Norm: 15 – 150 ng/ml
- ! Mangel: < 15 ng/ml (Entleerte Eisenspeicher)

Wie kannst du deinen Ferritinwert optimieren?

Ernährung: Tierisches Eisen (Häm-Eisen) aus rotem Fleisch und Leber hat eine bessere Bioverfügbarkeit als pflanzliches Eisen (Nicht-Häm-Eisen), z.B. aus Haferflocken, Sesam und Cashews.

Tipp: Eine Kombination mit Vitamin C verbessert die Eisenaufnahme.

Supplemente: Empfehlenswert bei nachgewiesenem Mangel und unter Verlaufskontrolle durch Blutanalysen.

Magnesium (Marker für Energiestoffwechsel & Nervenfunktion)

Warum ist dieser Wert so wichtig für ein langes, gesundes Leben?

Magnesium ist an über 300 enzymatischen Prozessen beteiligt und essenziell für zahlreiche Körperfunktionen. Es unterstützt die Energieproduktion, reguliert die Nervenleitung und stabilisiert den Herzrhythmus. Zudem trägt es zur Knochengesundheit und Blutzuckerregulation bei. Ein optimaler Magnesiumspiegel kann Entzündungen reduzieren, die Mitochondrien schützen und so die Zellalterung verlangsamen.

Wie wird Magnesium gemessen?

Die Bestimmung des Magnesiumwertes sollte durch Messung im Vollblut erfolgen.

Normwerte und Einstufung:

✓ Ziel: > 35 mg/l

— Norm: 30 – 40 mg/l

! Mangel: < 30 mg/l

Wie kannst du deinen Magnesiumwert optimieren?

Ernährung: Fettreicher Fisch hat eine hohe Bioverfügbarkeit, Milchprodukte liefern geringere Mengen. Hinweis: Meeresfisch kann Schwermetalle enthalten. Pflanzliche Quellen wie Nüsse, Kakao und Blattgemüse enthalten Magnesium, aber auch Phytate & Oxalate, die die Aufnahme hemmen. Tipp: Fermentation, Keimen & Einweichen verbessern die Verfügbarkeit. Magnesiumreiches Mineralwasser (>50 mg/l) kann eine gute Ergänzung sein.

Supplemente: Empfehlenswert bei nachgewiesenem Mangel und unter Verlaufskontrolle durch Blutanalysen.

Nimm deine Gesundheit in die eigenen Hände

Diese fünf Blutwerte geben dir einen ersten Überblick über wichtige Aspekte deiner Gesundheit und Langlebigkeit.

Gut eingestellte Werte können dein biologisches Alter senken und das Risiko für altersbedingte Erkrankungen reduzieren.

Unser Gesundheitssystem ist nicht auf Vorsorge und Optimierung ausgelegt. Hier musst du selbst aktiv werden. Warte nicht, bis es zu spät ist.

Studien zeigen, dass ein Großteil der Weltbevölkerung unter Nährstoffmängeln leidet. Dennoch werden wichtige Blutuntersuchungen zur Aufdeckung von der Schulmedizin oft als „unnötig“ abgetan. Doch Früherkennung kann deine Lebensqualität erheblich verbessern!

Wir haben in den letzten **10 Jahren mehr als 20.000 € in Bluttests investiert** – und dabei **enorm viel gelernt**.

Dieses Wissen hilft uns und unseren Coaching-Kunden:

- ✓ Mängel frühzeitig zu erkennen,
- ✓ gezielt gegenzusteuern,
- ✓ und aktiv für die eigene Gesundheit vorzusorgen.

 Blutwerte zeigen, wo du stehst und was du verbessern kannst.

 Dein Blut liefert Fakten und ermöglicht ein gezieltes Handeln.

➔ Mach den ersten Schritt – für dein Good Life!

Unser Onlinekurs **Messen Machen Messen**

Erfahre, wie du mit gezielten Blutanalysen und smarterer Lifestyle-Optimierung eigenständig für deine Gesundheit sorgen kannst. Effizient, Budget-orientiert und wissenschaftlich fundiert.

Messen Machen Messen

Dein Blutwerte-Onlinekurs



 **ERKENNE DEFIZITE
FRÜHZEITIG UND
OPTIMIERE DEINE
GESUNDHEIT GEZIELT.
FÜR EIN LANGES,
GESUNDES LEBEN.**

Möchtest du dich fitter fühlen, Energie gewinnen und langfristig gesund bleiben? Dann ist es Zeit, die Kontrolle über deine Gesundheit zu übernehmen.

In **Messen Machen Messen** lernst du, wie du deine Blutwerte strategisch für eine lange gesunde Lebensspanne nutzt.

- ✓ Erkenne frühzeitig Nährstoffmängel und versteckte Gesundheitsrisiken – bevor sie zum Problem werden.
- ✓ Ergreife gezielt Maßnahmen, um deine Werte zu verbessern – für mehr Energie und ein längeres Leben.
- ✓ Finde kompetente Ärzte oder Labore – ohne Zeit mit unnötigen Diskussionen zu verschwenden.
- ✓ Manage deine Gesundheit eigenständig – anstatt auf ein überlastetes Gesundheitssystem zu vertrauen.

💡 Das Ergebnis: Du weißt endlich, was in deinem Körper vorgeht und kannst aktiv für deine Gesundheit sorgen. Kein Rätselraten mehr, keine unnötigen Arztbesuche, keine vergeudete Zeit.

➡ **Übernimm die Kontrolle und entfalte dein volles Gesundheits-Potential!**

JETZT MEHR ERFAHREN – KOSTENLOS & UNVERBINDLICH

Danke für dein Vertrauen!

Danke, dass du dir die Zeit genommen hast, unser Freebie zu lesen. Wir hoffen, dass dir die Informationen zu den wichtigsten Longevity-Blutwerten wertvolle Einblicke gegeben haben – und dass du jetzt noch besser verstehst, warum regelmäßige Blutuntersuchungen ein essenzieller Baustein für ein langes, glückliches Leben sind.

Melde dich gerne bei uns, wenn du Fragen hast oder mehr erfahren möchtest.  hello@a-good-life.de Dein Weg zu mehr Gesundheit und Vitalität hat gerade erst begonnen.

Auf deine Gesundheit und Longevity!

Sabrina & René

Wichtiger Hinweis

Dieses Freebie bietet dir wertvolle Impulse für deine Gesundheit. Bitte beachte, dass es keine ärztliche Beratung ersetzt. Lass dich bei Unsicherheiten oder medizinischen Fragen ärztlich unterstützen.

Urheberrecht

Alle Inhalte dieses Werkes sowie Informationen, Strategien und Tipps sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Jeglicher Nachdruck oder jegliche Reproduktion – auch auszugsweise – in irgendeiner Form wie Fotokopie oder ähnlichen Verfahren, Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe von elektronischen Systemen jeglicher Art ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung der Autoren strengstens untersagt. Alle Übersetzungsrechte vorbehalten. Die Inhalte dürfen keinesfalls veröffentlicht werden. Bei Missachtung behalten sich die Autoren rechtliche Schritte vor.