

THIEMO OSTERHAUS

Der  
**BLUTWERTE**  
Code

Was dir Eisen, Omega-3, Vitamin D und Co.  
über deine Gesundheit verraten  
und wie du sie optimierst

**riva**

# Inhalt

Warum ich dieses Buch schreibe .....	6
<b>1 Das GAP-System – Gesundheit ganzheitlich betrachtet .....</b>	<b>11</b>
Gesundheitssystem oder Krankheitssystem – deswegen brauchen wir GAP .....	12
Bist du in der GAP? .....	19
<b>2 Was ist Blut wert? Die Regeln des Blutwerte-Codes .....</b>	<b>51</b>
Warum regelmäßige Messungen der Blutwerte sinnvoll sind .....	52
Referenzwerte versus Optimalwerte .....	55
Leitfaden für eine verlässliche Blutabnahme .....	57
<b>3 Die Blutsprache – so nutzt du Blutwerte für deine Ziele .....</b>	<b>63</b>
Wie du mit diesem Kapitel arbeitest .....	64
Dein Ziel: Allgemeiner Gesundheitsüberblick – die Basis .....	66
Dein Ziel: Mehr Energie .....	105
Dein Ziel: Eine gesunde Schilddrüse .....	121
Dein Ziel: Herzgesundheit .....	143

Dein Ziel: Regelmäßiger Zyklus .....	160
Dein Ziel: Testosteron und Muskelaufbau .....	174
Dein Ziel: Besserer Schlaf .....	182
Dein Ziel: Fettabbau und Muskelaufbau .....	188
Thiemos allgemeiner Gesundheitscheck für ein langes Leben .....	192
Nachwort .....	201
Übersicht über die Blutwerte .....	202
Maßeinheiten im Überblick .....	209
Glossar .....	211
Empfehlungen .....	216
Quellen .....	217
Stichwortverzeichnis .....	218
Über den Autor .....	221
Danksagung .....	222