

(BEILAGE 5)

Laborresultate

Routinelabor

(Version: 1. Juli 2015)

Entnahmedatum:	_____
Vorname, Name:	_____
Geburtsdatum:	_____
Sportart, Kader:	_____
Geschlecht:	<input type="checkbox"/> männlich <input type="checkbox"/> weiblich
Swiss Olympic (Talents) Card:	
<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> weiss nicht	

		Normalwerte	
		männlich	weiblich
Hämatologie:			
Hämoglobin:			
Erwachsene > 18 Jahre	g/dl	13.5-17.2	12.0-15.4
Jugendliche 15-18 Jahre	g/dl	13.0-16.6	12.0-15.4
Jugendliche 12-15 Jahre	g/dl	12.5-16.0	12.0-15.4
Kinder 6-12 Jahre	g/dl	11.2-14.6	11.2-14.6
Hämatokrit:	%	42-52	37-47
Leukocyten:	x10 ⁹ /l	4.0-9.0	4.0-9.0
Erythrocyten:	x10 ¹² /l	4.3-5.9	3.9-5.3
MCV:	fl	83-103	83-103
MCH:	pg	28-34	28-34
MCHC:	%	32-36	32-36
Thrombocyten:	x10 ⁹ /l	150-400	150-400

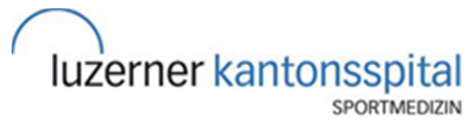
Chemie:

Ferritin:			
Erwachsene > 18 Jahre	µg/l	>30	>30
Jugendliche/Kinder	ug/l	>20	>20
Vitamin B12*:	pmol/l	>300	>300
* falls Vitamin B12 von 200-300 pmol/l:			
Holo-Transcobalamin:	pmol/l	>37	>37
Vitamin D3:	nmol/l	>75	>75
Kreatinin:	µmol/l	<100	<80
ALAT (GPT):	U/l	<41	<37
CRP:	mg/l	<10	<10

Urinstatus:

normal nicht normal nicht beurteilbar wegen Menstruation

Routinelabor



Weitere Analysen:

Routinelabor

Beurteilung der Resultate des Routinelabors

Entnahmedatum:	_____
Vorname, Name:	_____
Geburtsdatum:	_____
Sportart, Kader:	_____
Geschlecht:	<input type="checkbox"/> männlich <input type="checkbox"/> weiblich
Swiss Olympic (Talents) Card:	
<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> weiss nicht	

- Alle Resultate sind im Normalbereich.
- Die erhöhten/erniedrigten Werte haben keine krankhafte Bedeutung.
- Ihr Ferritin liegt zwischen 15-30 µg/l. Für gewisse Situationen, wie z.B. einem bevorstehenden Höhentraining, könnten Ihre Eisenspeicher eher zu wenig gefüllt sein. Besprechen Sie dies mit Ihrem Vertrauensarzt, welcher Ihre Blutwerte kennt. Eine Kontrolle des Ferritins in 2-3 Monaten oder bei Beschwerden ist angebracht, falls Ihr Arzt Ihnen eine Eisentherapie verschreibt.
- Ihre Eisenspeicher sind zu wenig gefüllt (latenter Eisenmangel, Ferritin < 15 µg/l). Um einer Blutarmut vorzubeugen, sollten Sie täglich für zwei Monate Eisentabletten einnehmen (das Rezept liegt bei). Schwarzer Stuhl ist bei Eisentherapie normal und ohne Bedeutung. Durchfall und Verstopfung treten selten auf. Bei Problemen wenden Sie sich an Ihren Arzt. Erneute Blutkontrolle in 2-3 Monaten oder bei Beschwerden.

Bemerkung: Bei Jugendlichen und Kindern (< 18 Jahren) wird beim Ferritin ein Wert von 20 µg/l als Grenze für einen Eisenmangel genommen. Dies basierend auf den neusten wissenschaftlichen Empfehlungen.

- Sie haben eine manifeste Blutarmut (Anämie, Hb < 13.5 g/dl bei Männern bzw. < 12.0 g/dl bei Frauen/weiblichen Jugendlichen). Für Sie gilt das Gleiche wie beim latenten Eisenmangel (siehe oben stehender Punkt); Blutkontrolle in 2-3 Monaten.
Bemerkung: Bei männlichen Jugendlichen < 18 Jahren wird bei einem Hb von < 12.5 g/dl, bei Kindern (< 12 Jahren) bei einem Hb von < 11.2 g/dl von einer manifesten Blutarmut gesprochen.
- Vitamin B12 ist erniedrigt, d.h. entweder < 200 pmol/l oder zwischen 200 – 300 pmol/l mit gleichzeitiger Erniedrigung von Holo-Transcobalamin (< 37 pmol/l). Es ist folgende Supplementierung sowie eine Blutkontrolle nach 2-3 Monaten empfohlen:

- Vitamin D ist erniedrigt. Es ist folgende Supplementierung sowie eine Blutkontrolle nach 2-3 Monaten empfohlen:

Bemerkungen:

Ort und Datum:

Unterschrift:
