VERA HENGER
HEILPRAKTIKERIN

CHECKLISTE
Blutentnahme

Was du vor der Blutentnahme beachten solltest

- **Blutentnahme nüchtern** (letzte Mahlzeit 12 Stunden zuvor, kein Kaffee oder schwarzer Tee am Morgen der Blutentnahme). Wasser darfst du trinken, das ist sogar gut!

- **Keine Nahrungsergänzungsmittel** am Morgen der Blutentnahme, Omega-3 besser 3 Tage zuvor absetzen

- **Keine Hormone oder Medikamente** am Morgen der Blutentnahme

- Körperliche Belastung/ **Sport** vor der Blutentnahme **vermeiden**

- **Alkoholkarenz** von mindestens 24 h

- die Blutentnahme sollte morgens zwischen 7.00 und 10.00 Uhr stattfinden