

Omega-3-Fettsäuren sind wichtig für unsere Gesundheit.

**Das menschliche Leben ist ohne Omega-3-Fettsäuren nicht möglich.**

Doch Omega-3 ist nicht gleich Omega-3.

### **Was ist die Fettsäure-Analyse?**

Die Fettsäure-Analyse bietet die Möglichkeit, den individuellen Versorgungsstatus der Fettsäuren im Körper zu messen. Der HS- (high sensitivity) Omega-3-Index ist eine wissenschaftlich fundierte und klinisch relevante Methode zur Bestimmung des Omega-3-Status im Körper. Durch Langzeitstabilität und Präzision dient er der Prävention und Therapie von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gehirnfunktionen, Augengesundheit und Entzündungen. Im Gegensatz zum Serum spiegelt der Index die Langzeitversorgung im Gewebe wider.

### **Auf die richtige Dosierung kommt es an**

Oftmals wird behauptet, dass Omega-3-Fettsäuren wirkungslos sind. Dem stimmen wir zu – *aber* nur bei nicht ausreichender Dosierung. Denn mit einem Liegestütz am Tag kann man auch nicht zum Bodybuilder werden. Damit Omega-3-Fettsäuren ihre positiven Wirkungen entfalten können, sind Dosierung, Regelmäßigkeit sowie eine Balance wichtig. Dabei ist die Balance bei vielen von uns aus dem Gleichgewicht, da wir in der Regel durch unsere heutige Ernährung mehr Omega-6 als Omega-3 zu uns nehmen. Mit nur einem Löffel Omega-3 Öl täglich lässt sich dieses Ungleichgewicht wieder ausgleichen. Der individuelle Omega-3 Bedarf lässt sich mithilfe einer Fettsäure-Analyse bestimmen.

### **Wie kann ich die Analyse zuhause machen?**

**1. Blutentnahmeset mit einfachen Selbsttest:** einer Fingerbeerenblutprobe (Trockenblut) abholen oder gleich Alternativ einen kurzen Termin am Aderlass Tag machen.

**2. Per Post verschicken:** Das Testpapier per Post verschicken. Vorfrankierter Umschlag befindet sich im Test-Kit (nur Deutschland). Wahlweise mit Couvert in meinen Briefkasten werfen, dann erledige ich das verschicken für Sie.

**3. Befundzustellung:** Nach 5-7 Werktagen erhalten Sie Ihr persönliches Analyseergebnis per Mail von mir inkl. Zusammenfassung und Empfehlung.

### **Was wird gemessen?**

- Der Anteil von Omega-3-Fettsäuren (EPA & DHA) am Gesamtfettgehalt (Omega-3-Index).
- Omega-6/3-Verhältnis
- Transfettsäure-Werte
- Detaillierte Werte von insgesamt 26 verschiedenen Fettsäuren.

### **Warum einen Test machen?**

- Um Mangelerscheinungen frühzeitig zu erkennen.
- Zur Optimierung Ihrer Ernährung oder Nahrungsergänzung.
- Zur Unterstützung der Herz-Kreislauf-Gesundheit und des allgemeinen Wohlbefindens

### **Zur Auswertung:**

- HS-Omega-3-Index: inkl. Ergebnis per E-Mail-CHF 85.-  
(bei zwei Bestellungen erhalten Sie 10% Rabatt)

### **Datenschutz:**

Alle Daten werden vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben