

Omega-3 Test

Der cerascreen Omega-3-Test ist ein Selbsttest zur Probenahme mit kostenloser Einsendung an ein Diagnostik-Fachlabor. Kunden erhalten dazu einen ausführlichen Ergebnis- und Empfehlungsbericht. Anhand des Tests wird die Konzentration verschiedener Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren im Kapillarblut bestimmt und ausgewertet. Darüber hinaus wird auch der Omega-3-Index und das Omega 6/3-Verhältnis bestimmt, wodurch eine präzise Aussage über die Omega-3- und Omega-6-Versorgung getroffen werden kann.

NEU: Der Test verwendet das moderne Trockenblutverfahren - dabei müssen Sie durch einen kleinen Pieks in die Fingerspitze nur zwei Tropfen Blut auf eine Trockenblutkarte bringen.



Rund um die Uhr



einfach & schmerzfrei zu Hause durchführen



Keine An- und Abreise zum Arzt



umfangreicher Ergebnisbericht



Telefon-Hotline mit Experten



Ergebnisse innerhalb weniger Tage

Was sind Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren?

Fette können nach verschiedenen Kriterien eingeteilt werden. Beispielsweise können Sie nach ihrer Herkunft – tierisch oder pflanzlich –, aber auch nach ihrer chemischen Struktur eingeteilt werden. So können Fette in gesättigte oder ungesättigte Fette unterschieden werden. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, dass der Großteil der aufgenommenen Fette aus ungesättigten Fetten bestehen soll. Die ungesättigten Fette lassen sich wiederum in einfach- und mehrfach ungesättigte Fette unterscheiden. Die Omega-3- und -6-Fettsäuren zählen zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Die bedeutendsten Omega-3-Fettsäuren sind die Eicosapentaensäure (EPA) und die Docosahexaensäure (DHA). Es wird empfohlen, täglich 250 mg dieser beiden Fette aufzunehmen, um negativen Folgen für die Gesundheit vorzubeugen.

Beide Fettsäuren übernehmen wichtige Funktionen im menschlichen Organismus. So wirken sie zusammen auf die Entzündungsprozesse im Körper, senken die Blutfettwerte, haben einen Einfluss auf die Stimmung und die geistige Fitness, sowie einen Einfluss auf die Infektanfälligkeit.

Omega-3- und -6-Fettsäuren werden im Körper über die gleichen Enzyme weiter in andere Stoffe umgewandelt. Daher ist ein optimiertes Verhältnis der Aufnahme der beiden Fettsäuren wichtig. Das Omega-6/3-Verhältnis sollte im Idealfall 5:1 oder noch weniger betragen. Dies lässt sich gut über die

Ernährung oder entsprechende Präparate gewährleisten. Lebensmittel, die viele Omega-3-Fettsäuren enthalten sind beispielsweise Rapsöl, Kaltwasserfische, Walnüsse (sowie Walnussöl) oder Chia-Samen. Darüber hinaus gibt es mittlerweile mit Omega-3 angereicherte Produkte, wie zum Beispiel angereicherte Margarine zu kaufen. Zu den Omega-6-reichen Lebensmitteln zählen unter anderem Sonnenblumen-, Maiskeim-, Distel-, Soja-, Kokosnuss-, Kürbiskernöl und Avocados.

Effekte eines optimalen Omega-6/3-Verhältnisses im Überblick

- Regulierung der Entzündungsprozesse
- Krankheitsvorbeugung
- Reduzierung von Arteriosklerose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Senkung der Blutfettwerte
- positiver Einfluss auf das psychische Wohlbefinden
- positiver Einfluss auf die geistige Fitness
- positiver Einfluss auf die Zellgesundheit

Das Omega-3-Testkit besteht aus

- einer ausführlichen, bebilderten Anleitung, in der die gesamte Testdurchführung und die Online-Registrierung des Tests erklärt wird,
- dem Blutentnahme-Set, bestehend aus einer Blutfilterkarte, 2 Lanzetten CE 0050, Pflaster, Tupfer und Desinfektionstuch,
- einem frankierten Rücksendeumschlag, in dem die Blutprobe kostenlos an das cerascreen-Labor gesendet wird,
- einer Aktivierungskarte mit Test-ID zur Registrierung des Tests.

Wie funktioniert der Omega-3-Test?

cerascreen-Tests sind schnell, einfach und sicher. Sie ermöglichen, aufgrund der Anwendung neuester laboranalytischer Verfahren, Blutanalysen mit Blutmengen von nur 2 Blutropfen aus dem Finger.

Mithilfe des Blutentnahmesets entnehmen Sie eine kleine Blutprobe aus dem Finger und schicken diese in dem beiliegenden Rücksendeumschlag kostenfrei an unser diagnostisches Fachlabor.

Dort wird die Konzentration an unterschiedlichen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren im Kapillarblut bestimmt. Ihr persönlicher Ergebnisbericht ist wenige Werktage später in Ihrem Online-Kundenbereich einzusehen. Neben einer detaillierten Auswertung des Testergebnisses werden hilfreiche Tipps gegeben, wie die Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren optimiert werden können und welche Bedeutung den einzelnen Fettsäuren zukommt.

Für wen eignet sich der Omega-3-Test?

Der cerascreen Omega-3-Test ist geeignet für alle Personen, die von zu Hause aus ihre Omega-3- und Omega-6-Konzentration testen möchten. Vor allem in den industrialisierten Ländern werden häufig mehr Omega-6-Fettsäuren oder gar gesättigte Fettsäuren aufgenommen. Um von den positiven Einflüssen eines optimierten Omega-6/3-Verhältnisses zu profitieren, ist es unbedingt notwendig, seinen Fettsäure Status zu kennen und seine Ernährung entsprechend anzupassen.

Alle Vorteile im Überblick

- individuelle Auswertung
- von Experten entwickelt
- sicher und vertraulich
- Analyse im Fachlabor
- eigener, sicherer Kundenbereich
- persönliche Beratung