

Kennen Sie Ihren Omega-3-Status?

Ein Omega-3-Mangel entwickelt sich oft **schleichend und bleibt lange unbemerkt.**

Mögliche Anzeichen können sein:

- Müdigkeit und Antriebslosigkeit
- trockene Haut oder Augen
- erhöhte Infektanfälligkeit
- erhöhte Entzündungsneigung
- Stimmungsschwankungen
- erhöhte Reizbarkeit
- Augen- bzw. Sehprobleme
- Muskelschwäche
- nachlassendes Gedächtnis
- Konzentrationsprobleme
- Lernstörungen oder ADHS bei Kindern

Studien zeigen, dass ein niedriger Omega-3-Index ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfälle und chronische Entzündung sein kann.

Wann ist ein Omega-3-Test sinnvoll?

- für Vegetarier und Veganer (pflanzliche Kost enthält kaum EPA/DHA)
- bei erhöhtem Herz-Kreislauf-Risiko
- für Sportler zur besseren Regeneration
- bei chronischen Entzündungen oder Fatigue
- für Schwangere und stillende Mütter (wichtig für die Gehirnentwicklung des Kindes)

Nehmen Sie Ihre Gesundheit in die eigenen Hände!

Oft haben Beschwerden keine klare Ursache. Der sinnvollste Weg zur Diagnose ist daher, mögliche Auslöser sorgfältig zu prüfen und andere Ursachen systematisch auszuschließen. **medivere** unterstützt Sie mit hochwertigen Labortests, selbst für Ihre Gesundheit aktiv zu werden.

- ✓ einfache Durchführung zuhause
- ✓ kein Arztbesuch, keine Wartezeit
- ✓ sicher und diskret
- ✓ 100% Zufriedenheitsgarantie
- ✓ zertifiziertes und akkreditiertes Labor
- ✓ übersichtliche Befunde

**Wir möchten,
dass Sie gesund bleiben!**



medivere GmbH
Hans-Böckler-Str. 111
55128 Mainz
Tel. 0 61 31 - 72 05 - 216
Fax 0 61 31 - 72 05 - 100
info@medivere.de
www.medivere.de



OMEGA-3

Für Herzgesundheit, Denk- und Sehvermögen

**zuhause testen:
sicher und einfach**



**Analyse der Omega-3-Fettsäuren
EPA und DHA**

Warum ist Omega-3 so wichtig?

Omega-3-Fettsäuren sind lebensnotwendig, doch insbesondere die biologisch aktiven Formen **Eicosapentaensäure (EPA)** und **Docosahexaensäure (DHA)** können vom menschlichen Körper nur in sehr begrenztem Maße selbst synthetisiert werden. Sie übernehmen jedoch wichtige Aufgaben im Körper:

- **Herz & Gefäße:** tragen zu einer normalen Herzfunktion bei und unterstützen die Gefäßgesundheit.
- **Gehirn:** tragen zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion bei.
- **Augen:** unterstützen die normale Sehkraft.
- **Zellen:** Omega-3-Fettsäuren sind wichtige Bausteine der Zellmembranen.

Damit leisten EPA und DHA einen wertvollen Beitrag für die Gesundheit von Herz, Gehirn und Augen. Sie helfen, wichtige Körperfunktionen im Gleichgewicht zu halten und tragen so zu Wohlbefinden und Vitalität bei. Darüber hinaus unterstützen sie normale Triglyceridwerte, wenn sie in ausreichender Menge aufgenommen werden.

Studien weisen außerdem darauf hin, dass ein guter Omega-3-Status mit einer gesunden Gefäßfunktion und einem ausgeglichenen Herzrhythmus in Verbindung gebracht werden kann.

Was ist der Omega-3-Index?

Der Omega-3-Index gibt den Anteil der beiden Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA in den Membranen der roten Blutkörperchen an. Er gilt als zuverlässiger Marker für die langfristige Versorgung mit Omega-3.

Studien zeigen: Menschen mit einem sehr niedrigen Omega-3-Index (unter 4 %) haben ein deutlich höheres Risiko für plötzlichen Herztod im Vergleich zu Personen mit Werten über 8 %.

Wussten Sie schon?

In der westlichen Ernährung liegt das Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 oft bei 15:1 statt optimal bei 3:1.

Omega-3-reiche Lebensmittel

- Fette Seefische wie Lachs, Makrele, Hering oder Sardinen – reich an EPA und DHA.
- Algenöle – eine rein pflanzliche Quelle für EPA und DHA.
- Nüsse, Samen und Öle wie Walnüsse, Leinsamen, Chiasamen und deren Öle – reich an ALA, das im Körper teilweise in EPA und DHA umgewandelt werden kann.

Moderne Labordiagnostik für zuhause

EPA und DHA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei. Eine ausreichende Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren ist deshalb ein wichtiger Beitrag zur Herzgesundheit.

Der **Omega-3-Index-Test** zeigt anhand einer Blutprobe, wie gut Ihr Körper mit den wichtigen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA versorgt ist. Auf diese Weise lassen sich niedrige Werte frühzeitig erkennen und die persönliche Versorgung gezielt verbessern.

Ihr persönlicher Befund - leicht verständlich und übersichtlich



Vorbeugen hilft!



Ihre Gesundheit liegt in Ihren Händen!