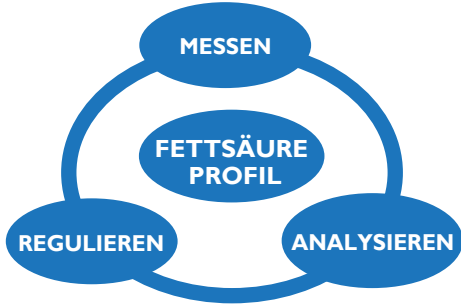


# Messung und Analyse des Fettsäurestatus im Körper

Omega-3-Produkte unterscheiden sich stark in ihrer Zusammensetzung und Wirksamkeit. Durch die individuelle Messung des Fettsäureprofils kann die Frage **„Helfen Omega-3-Fettsäuren wirklich?“** beantwortet werden.

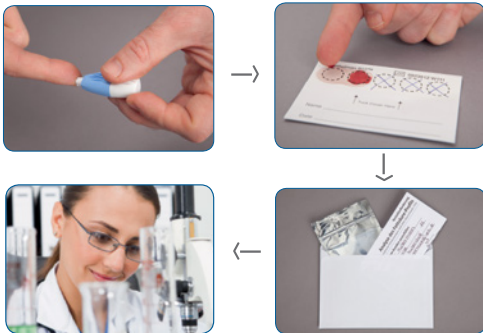


## EINFACH DURCHFÜHREN

Mit wenigen Blutstropfen aus der Fingerbeere können Sie Ihr Fettsäureprofil messen. Die Analyse misst insgesamt 26 Fettsäuren, unter anderem zur Bestimmung von:

- Omega-3-Index
- Omega-6/3-Verhältnis
- Anteil an Transfettsäuren

## DAS ANALYSE-SET

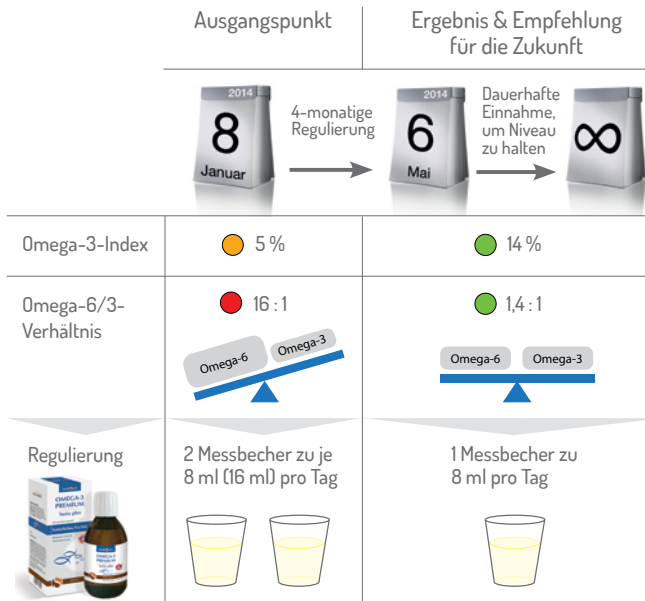


## TESTERGEBNIS

Nach etwa 2 Wochen wird sich Ihr Gesundheitscoach mit Ihnen in Verbindung setzen.

Um eine optimale Beratung und Erklärung des Befundes zu erhalten, empfehlen wir, die Fettsäure-Analyse bei Ihrem Arzt oder Heilpraktiker durchzuführen.

## INDIVIDUELLE REGULIERUNG EINES OMEGA-3 DEFIZITS\*



\* Patientenbeispiel nach echten Befunden

## OMEGA- 3 PREMIUM SWISS PLUS

- Natürliches Fischöl aus Wildfang (nachhaltige Fischerei)
- Kaltgepresstes biologisches Olivenöl (als Antioxidans)
- Angenehmer Geschmack ohne Aufstoßen
- Auf Schadstofffreiheit und PCBs kontrolliert

## OMEGA- 3 PREMIUM SWISS PLUS INHALTSTABELLE:

### Nährwerte:

	Tagesportion (2 ml)	% empfohlene Tagesdosis
EPA und DHA	(288 mg + 124 mg) 412 mg	82.4 %
Vitamin D3	6 µg	125 %
Vitamin E	3,2 mg	

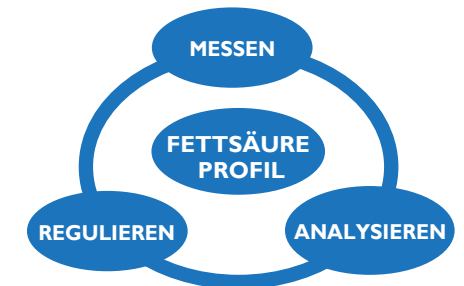
Ihr Gesundheitscoach



# Natürliches Fischöl aus Wildfang



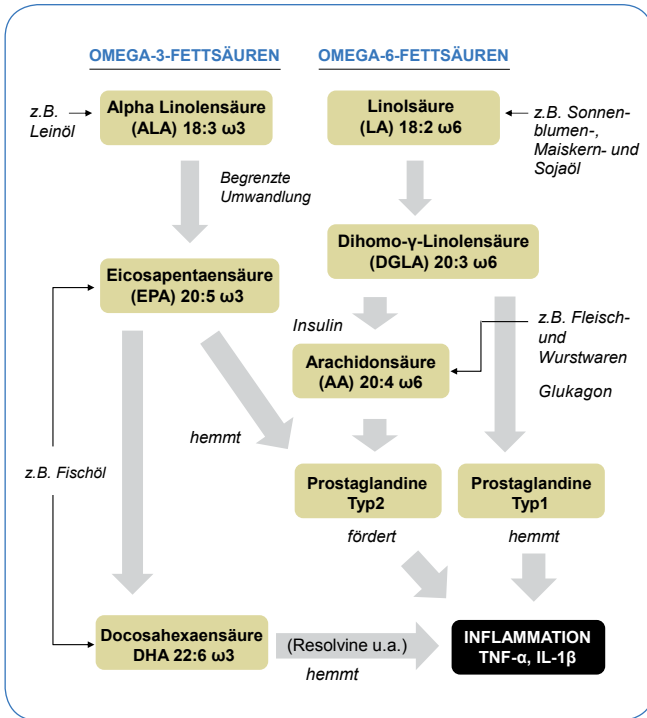
- Angenehmer Geschmack
- Sehr gute Verträglichkeit
- Effekt messbar durch Fettsäure-Analyse des Blutes
- Flavonoide des Olivenöls als Antioxidantien



# Lebensnotwendige Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren

Fette liegen meistens in Form von Triglyzeriden vor und haben wichtige Funktionen im Körper, u.a. sind sie ein wichtiger Bestandteil der Zellmembranen und bilden die Ausgangsstoffe für die Prostaglandinsynthese.

## Prostaglandinsynthese



Durch die EFSA\* wurden positive Bewertungen für EPA/DHA Omega-3-Fettsäuren abgegeben bezüglich:

- Erhalt normaler Blutdruckwerte
- Erhalt normaler Blutfettwerte
- Erhalt der normalen Sehkraft
- Unterstützung der Herzfunktion
- Unterstützung der Hirnfunktion



\* Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit

# Stille Entzündungen und das Omega-6/3-Verhältnis

In der Bevölkerung beträgt das durchschnittliche Omega-6/3-Ungleichgewicht ca. 15:1, bei Jugendlichen sogar ca. 25:1. Dies resultiert aus einer Überversorgung mit Omega-6-Fettsäuren und einer Unterversorgung mit Omega-3-Fettsäuren.

**Steinzeit-Ernährung**      **Moderne Ernährung**

**Omega-6/3-Verhältnis 1:1**      **Omega-6/3-Verhältnis 15:1**

Um eine **entzündungsneutrale Wirkung** zu erreichen, ist ein Omega-6/3-Verhältnis von 1:1 bis 2,5:1 im Körper optimal.

Bei der heutigen Ernährungssituation ist eine therapeutische Dosierung von täglich mindestens 2000 mg Omega-3-Fettsäuren erforderlich.

# Möglichkeiten das Omega-6/3-Verhältnis zu verbessern

## 1. Erhöhung der Omega-3-Aufnahme über Lebensmittel

Hering	2040 mg*
Thunfisch	1380 mg*
Lachs	750 mg*
Makrele	630 mg*
Forelle	140 mg*
Kabeljau	70 mg*

\*Gehalt pro 100 g Fisch

Von den Pflanzenölen enthält Leinöl viel Alpha-Linolensäure (56-71 %). Diese „pflanzliche“ Omega-3-Fettsäure kann sich nur begrenzt in die wichtigen „marinen“ Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA umwandeln. Nur Fischprodukte/-öle beinhalten EPA und DHA.

## 2. Reduzierung von Omega-6-Fettsäuren

Viele Pflanzenöle haben einen hohen Omega-6-Anteil, z.B. Sonnenblumenöl (64 %), Maiskernöl (52 %) und Sojaöl (51 %). Hinzu kommt, dass viele Tiere heute mit Sojaschrot – wichtiger Bestandteil von Industriefutter – ernährt werden. Geringer Konsum von solchen Tierprodukten wirkt sich positiv auf das Omega-6/3-Verhältnis aus. Auf [www.swissmedicalplus.ch](http://www.swissmedicalplus.ch) finden Sie eine ausführliche Liste für Omega-6-Quellen.

## 3. Omega-3 als Nahrungsergänzung

**Natürliches Fischöl** besteht aus einem Fettsäure-Komplex von über 50 Fettsäuren, das ähnlich positive Effekte wie Fischkonsum hat. Bei der Auswahl des Öls ist die Qualität sowie die Dosierung zu beachten.

## 4. Omega-3-Konzentrate sind nicht empfehlenswert

Konzentrate werden durch einen chemischen Prozess hergestellt. Dieser zerstört die natürliche Triglyzerid-Struktur und kann zu unerwünschten Nebenwirkungen führen.