

OMEGA-3-FETTSÄUREN

und ihre Rolle für Gesundheit und Wohlbefinden

Kurz zusammengefasst lässt sich sagen: **ein ausgewogener HS-Omega-3-Index schützt Herz, Gehirn und Muskulatur.**

Omega-3-Fettsäuren und der HS-Omega-3-Index

Omega-3-Fettsäuren sind essentielle Bestandteile unserer Ernährung. Doch da der menschliche Körper selber nicht in der Lage ist die Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) zu bilden, sind wir auf die **direkte Zufuhr** dieser **in Form von Salzwasserrischen und Meerestieren** oder auch als **Nahrungsergänzungsmittel** angewiesen.

Um eine Beurteilung der individuellen **Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren über die vergangenen Wochen** zu erhalten, eignet sich ausnahmslos der **Langzeitparameter HS-Omega-3-Index®** (HS = high sensitivity), da bei diesem die Omega-3-Fettsäuren ausschließlich in den Erythrozytenmembranen (Membranen der roten Blutkörperchen) gemessen werden. Der konzentrationsabhängige Einbau von Omega-3-Fettsäuren in die Zellmembran stellt durch die langsame Ein- und Ausbauphysik einen Langzeitparameter dar und spiegelt die wahre Omega-3-Fettsäurenversorgung im Körpergewebe wider. Somit lässt sich mit diesem Parameter die **Fettsäurenversorgung der letzten 8-12 Wochen beurteilen**.

Warum ist der HS-Omega-3-Index® so wichtig?

Wie wir aus mehreren Untersuchungen am Menschen wissen, spiegelt der HS-Omega-3-Index® den **Anteil von Eicosapentaen- und Docosahexaensäure in wichtigen Organen**, wie z.B. dem Herzen, wider. Dies gilt für eine stabile Ernährung genauso, wie für eine Ernährungsumstellung, z.B. durch einen erhöhten Verzehr von Omega-3-Fettsäuren.

Eine Herzensangelegenheit

Ein zu geringer HS-Omega-3-Index® stellt einen wesentlichen Risikofaktor für einen Herzinfarkt dar. Durch einen **Index zwischen 8 und 11%** steigt die Überlebenschance nach einem solchen Herzinfarkt signifikant an und ein plötzlicher Herztod wird 10-mal unwahrscheinlicher. Daher empfehlen wir **zur Vorbeugung kardiovaskulärer Erkrankungen** Fisch und Omega-3-Fettsäuren und deren Messung durch unser Labor.

Geistig fit bleiben

Ein langes Leben produktiv verbringen und genießen zu können, erfordert den **Erhalt geistiger Fähigkeiten**. Nach allem, was wir bisher wissen, hängen geistige Fähigkeiten nicht nur von einem optimalen Hirnaufbau, sondern auch vom ständigen Erhalt des Gehirns ab. Zu beidem liefert ein optimaler HS-Omega-3-Index® einen wesentlichen Beitrag.

Vorbeugung psychiatrischer Erkrankungen

Ein hoher HS-Omega-3-Index® impliziert eine gute Durchblutung des Gehirns und verhindert, dass dieses unter chronischen Entzündungen leidet. Ein **niedriger Index** bedeutet somit ein **erhöhtes Risiko an Depressionen sowie dem Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts Syndrom (ADHS)**, insbesondere bei Kindern, zu erkranken. Für ADHS und Depression liegen jeweils zahlreiche Interventionsstudien vor, die eine Besserung nach Gabe von Omega-3-Fettsäuren belegen.

Zum Wohl Ihres Kindes

Zum **Aufbau des Gehirns und der Netzhaut** werden große Mengen an Omega-3-Fettsäuren benötigt. Bei einem niedrigen HS-Omega-3-Index® besteht somit das Risiko, dass der Fetus unzureichend versorgt wird und sich nicht optimal entwickeln kann. Ein **hoher Index** hingegen wirkt sich **positiv auf die Koordination von Auge und Händen beim Säugling** und auf dessen **Intelligenzquotienten** aus.

Sportliche Errungenschaften erzielen

Egal ob Hobby-SportlerIn oder leistungsorientierte Freizeit-AthletInnen, eine Optimierung des HS-Omega-3-Index führt zu:

- Reduktion von Entzündungsschmerzen nach sportlicher Überbelastung und
- Minimierung von Muskelkater und der damit verbundenen Krafteinschränkung.
- Zudem lässt sich der altersbedingte Muskelabbau mit Omega-3-Fettsäuren nicht nur aufhalten, sondern sogar umkehren.

HS-Omega-3-Index: Doping für Herz, Gehirn und Muskulatur

Wer Interesse hat, ihren/seinen individuellen HS-Omega-3-Index zu kennen, die/der findet alle Informationen zu den sportmedizinischen Untersuchungen von **IHR LABOR** am Standort 1090, **Währinger Straße 63** unter **ihrsportlabor.at**