

Was sind Präventivleistungen?

Präventivleistungen sind Untersuchungen, die zum Erhalt der Gesundheit sowie zur Früherkennung von Mangelerscheinungen oder Krankheiten dienen. Sie zählen zu den sogenannten „Individuellen Gesundheitsleistungen“ (IGeL), die nicht von den Krankenversicherungen übernommen werden müssen.

Ein optimaler HS-Omega-3 Index® liegt bei 8-11 %. Dieser Spiegel sollte regelmäßig (einmal/Jahr) kontrolliert, ein bestehender Mangel durch individuell dosierte Supplementation beseitigt und nachgehalten werden.

Mit einem Bluttest kann das Labor die Fettsäurezusammensetzung der roten Blutkörperchen und damit Ihren HS-Omega-3 Index® bestimmen.

Parameter	Selbstzahler	Privatpatient
EPA	€ 23,90	€ 27,49
DHA	€ 23,90	€ 27,49

Zur Durchführung labormedizinischer Analysen, ärztlicher Befundung der Analyseergebnisse und Abrechnung der Laborleistungen werden Ihre Daten an Labore der Limbach Gruppe und an eine privatärztliche Verrechnungsstelle weitergeleitet. Preisänderungen vorbehalten.

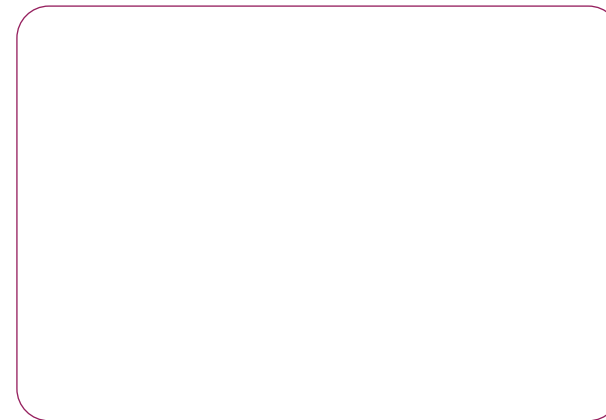
Unsere Empfehlung

Dieser Flyer bietet Ihnen erste allgemeine Informationen. Bitte besprechen Sie das weitere Vorgehen auf jeden Fall mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Sprechen Sie uns an.

Liebe Patientin, lieber Patient,
bitte wenden Sie sich bei weiteren Fragen vertrauensvoll an Ihren Arzt oder Ihr Praxisteam.

Ihr Praxisteam nimmt sich gern Zeit für Ihre Fragen:



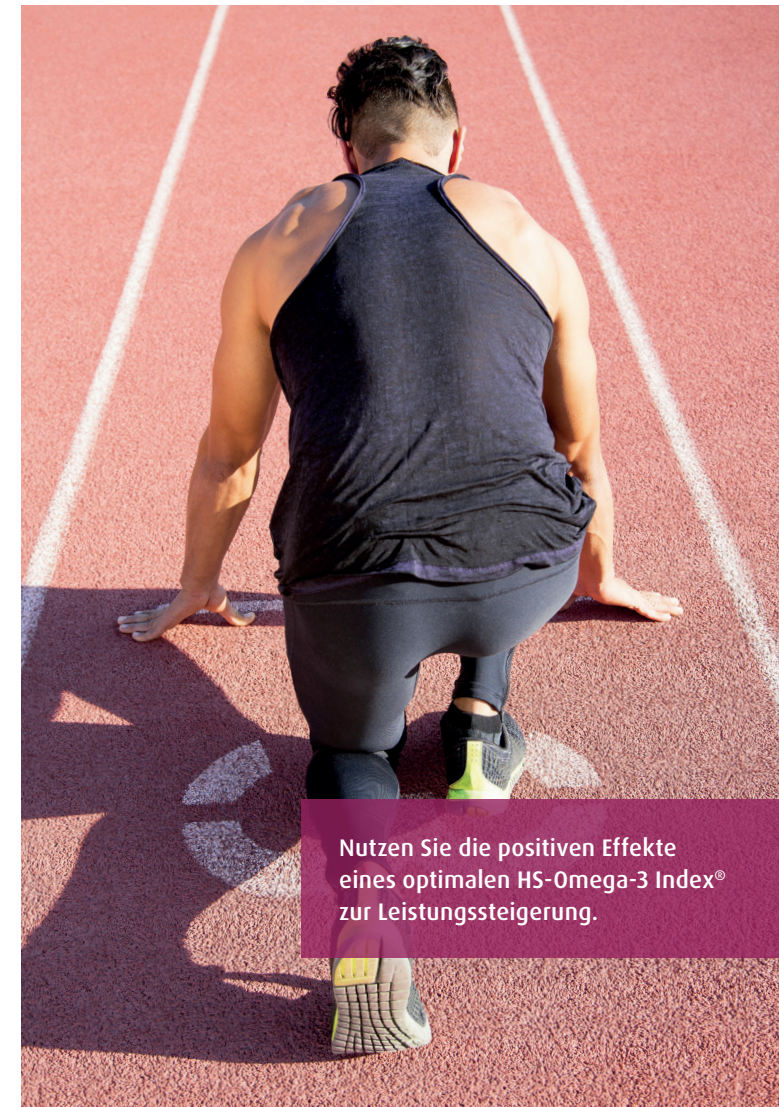
 **MVZ Labor Münster**
Dr. Lör, Prof. Cullen und Kollegen

MVZ Labor Münster Hafengeweg GmbH
Hafengeweg 9-11 | 48155 Münster
www.labor-muenster.de

LIMBACH  GRUPPE

HS-Omega-3 Index®

Optimieren Sie Ihre sportlichen Leistungen mithilfe Ihrer individuellen Kennzahl



Nutzen Sie die positiven Effekte eines optimalen HS-Omega-3 Index® zur Leistungssteigerung.

Was sind eigentlich Omega-3-Fettsäuren?

Omega-3-Fettsäuren gehören zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Im Gegensatz zu den gesättigten Fettsäuren kann der Körper diese Fettsäuren nicht selbst herstellen. Sie müssen daher über die Nahrung zugeführt werden.

Es gibt verschiedene Arten von Omega-3-Fettsäuren. Sie unterscheiden sich vor allem anhand ihrer chemischen Struktur und der natürlichen Quelle, der sie entspringen.

Zu den wichtigsten Omega-3-Fettsäuren gehören:

- Eicosapentaensäure (EPA)
- Docosahexaensäure (DHA)

Zahlreiche Studien bestätigen vor allem eine positive Wirkung der Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA auf die Gesundheit.

HS-Omega-3 Index®

Mithilfe der Methode „HS-Omega-3 Index®“ wird analysiert, wie hoch der Anteil an den wichtigen Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) in den roten Blutkörperchen ist.

Der als optimal angesehene Bereich von 8 bis 11 % wird bei Sportlern im Durchschnitt häufig weit unterschritten. Dies kann eine herabgesetzte Funktion der Muskeln, des Herz-Kreislauf-Systems, des Gehirns sowie weiterer Organe, welche im Leistungssport besonders stark beansprucht werden, mit sich bringen.

Der als optimal angesehene Bereich von 8 bis 11% wird bei Sportlern im Durchschnitt häufig weit unterschritten.

Wie kann ich meinen Tagesbedarf an Omega-3-Fettsäuren decken?

Der Tagesbedarf an Omega-3-Fettsäuren kann sowohl über die Nahrung als auch in Form eines natürlichen Nahrungsergänzungsmittels gedeckt werden. Quellen sind insbesondere fettreiche Fische sowie Algen.

Die Aufnahme von DHA und EPA variiert individuell stark und hängt von vielen Faktoren ab. Eine pauschale Dosis kann nicht empfohlen werden. Sinnvoller ist es, mithilfe der regelmäßigen Messung (einmal/Jahr) des speziellen HS-Omega-3 Index® und einer individualisierten Dosierung einen Ziel-HS-Omega-3 Index® anzustreben.

Optimieren Sie Ihre Zielkennzahl mithilfe Ihres persönlichen HS-Omega-3 Index®

Effekte eines optimalen HS-Omega-3 Index® auf Leistungssportler



Muskeln

Muskelkater und der damit einhergehende Verlust der Kraft verringern sich oder fallen aus. Altersabhängiger Muskelabbau wird gestoppt und umgekehrt.



Herz und Kreislauf

Die Herzfrequenz nach körperlicher Belastung sinkt schneller ab, der Blutdruck sinkt. Die Wahrscheinlichkeit eines plötzlichen Herztodes sinkt.



Lunge

Das Auftreten des häufig anstrengungsinduzierten Asthmas wird reduziert.



Kognition

Die Reaktionszeit sinkt, komplexe Hirnleistungen (z. B. Koordination) werden besser. Auswirkungen von leichten Hirntraumata werden abgemildert.



Psychiatrische Erkrankungen

Das Auftreten von bspw. Burn-out oder Depressionen wird unwahrscheinlicher.



Die Einhaltung eines optimalen HS-Omega-3 Index® hat Eingang in den Spitzensport gefunden (u. a. Vereine im internationalen Spitzensport schreiben einen optimalen Index für Spieler zwingend vor).