

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 **Omega-3-Fettsäure-Index** liegt bei **> 8 %**. 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 **Omega-3-Fettsäure-Index** bestimmen.

Parameter

Selbstzahlende

Omega-3-Fettsäure-Index in Erythrozyten	€ 23,90
zzgl. Blutentnahme und Auslagen	€ 9,36

Zur Durchführung labormedizinischer Analysen, ärztlichen 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.

Ablauf

1. Terminvereinbarung **online** oder unter **07141 / 966-0**
2. Vorbereitung auf die Blutentnahme (nüchtern sein, früh morgens)
3. Sie erhalten Ihr Ergebnis nach ca. 5 Werktagen (je nach Umfang der Untersuchung) per App auf Ihr Handy oder per Post.
4. **Fragen hierzu?**
Rufen Sie gerne die Kolleginnen direkt in unserer Ambulanz unter **Tel.: 07141 / 966-400** an.

Terminvereinbarung

Besuchen Sie gerne unsere Homepage unter <https://www.mvz-labor-lb.de/fuer-patienten/> oder senden Sie uns eine E-Mail an ambulanz@mvzlb.de.

Scannen Sie den QR-Code ein, um einen Termin auszumachen!



MVZ Labor
LUDWIGSBURG

MVZ Labor Ludwigsburg SE & Co. eGmbH
Wernerstr. 33 | 71636 Ludwigsburg
www.mvz-labor-lb.de

LIMBACH GRUPPE

Omega-3-Fettsäure-Index in Erythrozyten

Optimieren Sie Ihre Zielkennzahl mit Hilfe Ihres persönlichen Omega-3-Index



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.

Omega-3-Fettsäure-Index

Der Index gibt den Gehalt der Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA in den Zellmembranen der Erythrozyten (rote Blutkörperchen) als prozentualen Anteil an den dominierenden Fettsäuren an.

Er gibt Auskunft über den individuellen Versorgungsstatus eines Menschen.

Der kardiovaskuläre Zielwert für die Anteile an EPA und DHA liegt bei > 8 %.

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 alleinige Supplementierung mit pflanzlicher α -Linolensäure ist nicht ausreichend, da die exogene Umwandlung zu EPA und DHA nur zu 9,5 % bei Männern bzw. zu 30 % bei Frauen stattfindet.

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 Omega-3-Fettsäure-Index und einer individualisierten Dosierung einen Ziel-Omega-3-Fettsäure-Index anzustreben.



Effekte eines optimalen Omega-3-Fettsäure-Index auf Leistungssportler*innen



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 Omega-3-Fettsäure-Index hat Eingang in den Spitzensport gefunden (u. a. Vereine im internationalen Spitzensport schreiben einen optimalen Index für Spieler*innen zwingend vor).