



Beispiel

Auswertung Omega 3

Bei Fragen wende dich gern an deinen Mentor oder schreibe uns eine E-Mail an fwb@selbst-heilung.de.





März 2023

Your Omega-3 index

YOUR RESULT:

12,6%

Your Omega-3 Index is now 12.6%. This indicates that you are getting enough fatty fish or marine fatty acids. You should continue with a similar amount of fatty fish or marine fatty acids in your diet. A new test is recommended in 12 months.

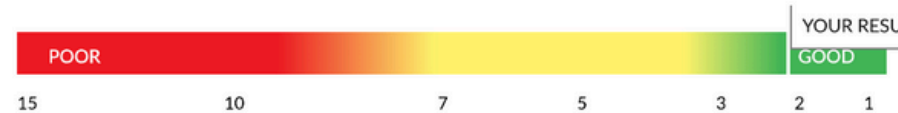


Your Omega-6 (AA)/Omega-3 (EPA) ratio

YOUR RESULT:

2,2:1

This indicates that you are getting enough fatty fish or marine fatty acids.



Juni 2024

Ihr Omega-3 Index

12,2%

Ihr Omega-3 Index ist nun 12.2%. Sie konsumieren ausreichend fetten Fisch oder marine Omega 3-Fettsäuren aus Fischöl. Sie sollten Ihre Ernährungsweise beibehalten. Ein neuer Test wird in 12 Monaten empfohlen.



Ihr Omega 6 (AA)/Omega 3 (EPA) Verhältnis

1,5:1

Sie konsumieren ausreichend fetten Fisch oder marine Omega 3-Fettsäuren aus Fischöl. Sie sollten Ihre Ernährungsweise beibehalten.



März 2023



	Fatty acid	Type	Your values	Recommended range plasma-values	Potential health effects with too high values	
1	Palmitic acid (PA) C16:0	Saturated	22,3	20 - 27	Increased risks for CV diseases	
2	Stearic acid (SA) C18:0	Saturated	11,8	8 - 12	Important for a healthy skin. Often found in skin products	
3	Oleic acid (OA) C18:1	Unsaturated Omega-9	18,9	15 - 25	Can decrease blood pressure and reduce risks for CV diseases	
4	Linoleic acid (LA) C18:2	Unsaturated Omega-6	23,5	20 - 30	An essential fatty acid – that is important for development of a healthy skin – but can give ulcerative colitis in too high concentrations	
5	Alfa Linoleic Acid (ALA) C18:3	Unsaturated Omega-3	0,45	0,2 - 0,6	Can lower risks for cardiovascular diseases	
6	Gamma Linoleic Acid (GLA) C18:3	Unsaturated Omega-6	0,13	Not defined	Can reduce skin-symptoms with eczema	
7	Dihomo-gamma-linoleic acid (DGLA) C20:3	Unsaturated Omega-6	0,95	0,5 - 1,2	Has anti-inflammatory and anti-coagulation effects	
8	Arachidonic acid (AA) C20:4	Unsaturated Omega-6	9,3	4 - 8	Can reduce risks for CV-diseases. Can improve insulin sensitivity. Can enhance inflammation	
9	Eicosa-pentanoic acid (EPA) C20:5	Unsaturated Omega-3	4,23	1 - 7	Works anti-inflammatory	
10	Docosa-pentanoic acid (DPA) C22:5	Unsaturated Omega-3	1,95	0,8 - 2,0	No obvious health benefits observed	
11	Docosa-hexanoic acid (DHA)	Unsaturated Omega-3	6,43	2 - 7	Structural membrane functions. Important for brain development	

Juni 2024



	Fettsäure	Typ	Ihr Wert	Empfohlener Plasmapbereich - Werte	Mögliche gesundheitliche Auswirkungen bei zu hohen Werten	
1	Palmitinsäure (PA) C16:0	Gesättigt	23,8	20 - 27	Erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen	
2	Stearinsäure (SA) C18:0	Gesättigt	15,3	8 - 12	Wichtig für die Gesundheit der Haut. Sie wird oft in Hautpflegeprodukten genutzt	
3	Ölsäure (OA) C18:1	Ungesättigt Omega-9	21,1	15 - 25	Sie kann den Blutdruck und das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung senken	
4	Linolsäure (LA) C18:2	Ungesättigt Omega-6	19,9	20 - 30	Wichtige Fettsäure - für die Gesundheit der Haut, kann jedoch in hohen Konzentrationen zu Colitis ulcerosa führen	
5	Alpha-Linolensäure (ALA) C18:3	Ungesättigt Omega-3	0,48	0,2 - 0,6	Sie kann das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken	
6	Gamma-Linolensäure (GLA) C18:3	Ungesättigt Omega-6	0,05	Nicht definiert	Sie kann Hautprobleme, einschließlich Ekzeme, reduzieren	
7	Dihomo-Gamma-Linolensäure (DGLA) C20:3	Ungesättigt Omega-6	0,81	0,5 - 1,2	Wirkt entzündungshemmend und gerinnungshemmend	
8	Arachidonsäure (AA) C20:4	Ungesättigt Omega-6	6,8	4 - 8	Sie kann das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken und verbessert die Insulinsensitivität. Kann Entzündungen verstärken	
9	Eicosapentaensäure (EPA) C20:5	Ungesättigt Omega-3	4,6	1 - 7	Entzündungshemmende Wirkung	
10	Docosapentaensäure (DPA) C22:5	Ungesättigt Omega-3	1,46	0,8 - 2,0	Es wurden keine offensichtlichen gesundheitlichen Vorteile beobachtet	
11	Docosahexaensäure (DHA)	Ungesättigt Omega-3	5,66	2 - 7	Strukturmembranfunktion. Wichtig für die Entwicklung des Gehirns	



Du möchtest praktische Erfahrungen sammeln und interessierst dich, wie du die Testungen in deinen Alltag und Business einbaust?



Wende dich gern an deinen Mentor oder schreibe uns eine E-Mail an fwb@selbst-heilung.de.