



DER HS-OMEGA-3 INDEX

Was ist der HS-Omega-3-Index

- Labordiagnostik von Prof. Dr. W.S. Harris und Prof. Dr. C. von Schacky
- Messung des Anteils an EPA/DHA in wichtigen Organen aus roten Blutkörperchen

Wie hoch sollte der HS-Omega-3-Index im Idealfall liegen?

- Idealwerte liegen im Bereich von 8 – 11%
- Viele Menschen und insbesondere Sportler weisen Werte unter 8% auf
Von 103 Elite-Sportlern hatte bei Kemper et al nur 1 Athlet 8% erreicht [6]
Bei etwa 96% aller US-Bürger wird ein schlechter Omega-3-Index vermutet [8]
Übliche Werte liegen sogar unter 3,5% [9]

Was bedeutet ein zu niedriger HS-Omega-3-Index?

Für Sportler

- Schnellere Entstehung und länger anhaltender Muskelkater mit Verlust der Leistungsfähigkeit, Einbußen in der Bewegungsamplitude (ROM) sowie verlängerte Regenerationszeit [1,2,5]
- Erhöhtes Risiko für entzündliche Erkrankungen (*Anstieg C – reaktives Protein* ↑) [1]
- Höhere Laktatbildung, schnellere Akkumulation, schnellere Leistungseinbußen [1]
- Schnellerer Abbau der Muskulatur im Alter [3,5]

Für die allgemeine Gesundheit

- Erhöhtes Risiko für Herztod und weiterer Herzerkrankungen [4]
- Erhöhtes Risiko für Atherosklerose und koronare Herz – Krankheit [4]
- Erhöhtes Risiko für suboptimale Gehirnfunktion und verminderte Reaktionszeit [6]
- Erhöhte Wahrscheinlichkeit für das Auftreten einer Depression [6]
- Erhöhtes Risiko für schlechte Blutfettwerte (insb. Triglyceride) [4]

INTERESSE AN EINER MESSUNG?

- Wir versenden auf Wunsch einen Test-Kit
- Versand des Test-Kit von Kunden direkt zum Labor
- Auswertung via Email über Body-Coaches

PREIS EINMALIG 59 EURO (inkl. MWST + Versand)

BESTELLUNG UNTER

holger@body-coaches.de

INFORMATION UNTER

holger@body-coaches.de
www.body-coaches.de

Quellen

[1] <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24570619> [2] <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4294436/> [3] <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25994567>, [4] <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25181335> [5] Omegametrix-Rundbrief-O3 Index und Sport [6] <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25203220> [7] <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17326331>, [8] <http://www.m dpi.com/20726643/7/12/5534> [9] <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1016731515002614?np=y>