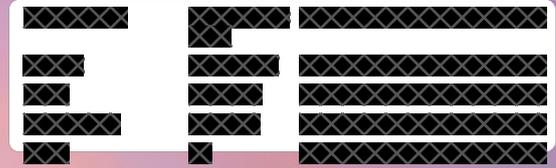


IHRE ERGEBNISSE



Ihre Omega-6:3-Balance

 Nicht ausbalanciert 15.1:1

Ihr Schutzwert

 Unzureichend 0.0%

Ihr Omega-3-Index

 Unzureichend 1.9%

Ihre mentale Stärke

 Unzureichend 3.4:1

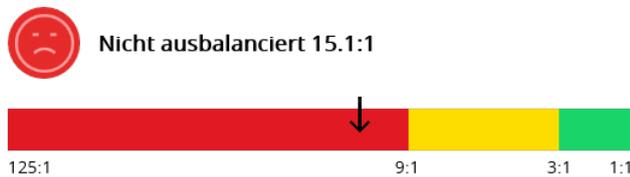
Ihre Zellmembran-Fluidität

 Unzureichend 21.1:1

Ihr Arachidonsäure-Index (AA)

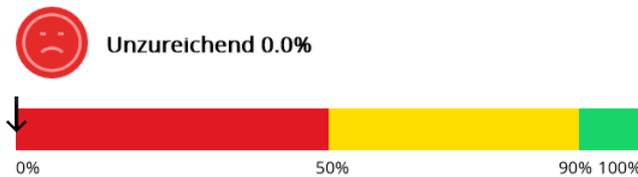
 Mittelmäßig 6.5%

Ihre Omega-6:3-Balance



Ihre Omega-6:3-Balance ist zu hoch. Erhöhen Sie den Anteil von Omega-3-Fettsäuren in Ihrer Ernährung, um Ihre Ergebnisse zu verbessern und eine Balance zu erreichen, die unter 3:1 liegt.

Ihr Schutzwert



Ihr Schutzwert ist unzureichend. Eine tägliche Aufnahme von BalanceOil in der empfohlenen Dosis erhöht Ihren Omega-3-Spiegel innerhalb von 120 Tagen auf über 8 % und verbessert Ihren Wert.

Ihr Omega-3-Index



Unzureichend 1.9%



Ihr Omega-3-Wert ist unzureichend. Erhöhen Sie Ihren Omega-3-Spiegel auf über 8 %, indem Sie die empfohlene Tagesdosis BalanceOil zu sich nehmen.

Ihre mentale Stärke



Unzureichend 3.4:1



Der Wert Ihrer mentalen Stärke ist unzureichend. Sie müssen den Gehalt an Omega-3 in Ihrer Ernährung erhöhen, um einen optimalen Wert mentaler Stärke zu erreichen, der unter 1:1 liegt.

Ihre Zellmembran-Fluidität



Unzureichend 21.1:1



Ihr Wert ist unzureichend. Um eine gute Membran-Fluidität zu erreichen, müssen Sie den Anteil von Omega-3 in Ihrer Ernährung erhöhen und den Anteil an gesättigten Fettsäuren senken.

Ihr Arachidonsäure-Index (AA)



Mittelmäßig 6.5%



Ihr AA-Index ist mittelmäßig.

Details zu den gemessenen Fettsäuren

Gesättigte Fette

	Zielwert	Ihr Wert	Abweichung	Abweichung (in %)
Palmitinsäure (PA) C16:0	23.98%	28.20%	4.22	17.6%
Stearinsäure, C18:0	13.13%	12.80%	-0.33	-2.5%

Omega-9

	Zielwert	Ihr Wert	Abweichung	Abweichung (in %)
Ölsäure (OA) C18:1	22.03%	29.00%	6.97	31.6%

Omega-6

	Zielwert	Ihr Wert	Abweichung	Abweichung (in %)
Linolsäure (LA) C18:2	19.94%	18.60%	-1.34	-6.7%
Gamma-Linolensäure, C18:3	0.16%	0.30%	0.14	87.5%
Arachidonsäure (AA), C20:4	8.18%	6.50%	-1.68	-20.5%
Dihomogammalinolensäure, C20:3	1.05%	1.34%	0.29	27.6%

Omega-3

	Zielwert	Ihr Wert	Abweichung	Abweichung (in %)
Alpha-Linolensäure, C18:3	0.52%	0.45%	-0.07	-13.5%
Eicosapentaensäure (EPA), C20:5	4.14%	0.43%	-3.71	-89.6%
Docosapentaensäure (DPA), C22:5	2.11%	0.92%	-1.19	-56.4%
Docosahexaensäure (DHA), 22:6	4.75%	1.51%	-3.24	-68.2%

Omega-6:3-Balance

Die Omega-6 (AA)/Omega-3 (EPA)- Balance wird als das Verhältnis zwischen der C20:4 "pflanzlichen" Omega-6-Arachidonsäure (AA) und der marinen Omega-3 Eicosapentaensäure (EPA) gemessen. Dieses Verhältnis ist eine annähernde Aussage über die Verteilung zwischen pflanzlichen Fettsäuren und den Fisch-Fettsäuren in Ihrer Ernährung. Durch einen Überschuss an pflanzlichen Omega-6-Fettsäuren wird die Ernährung unausgeglichen und Entzündungen werden gefördert. Das Verhältnis von Omega-6 (AA) und Omega-3 (EPA) sollte vorzugsweise unter 3:1 liegen. Wenn das Verhältnis über 3:1 liegt, könnte eine Umstellung in Ihrer Ernährung hilfreich sein. Eine niedrige Balance von Omega-6 und Omega-3 ist wichtig für das Beibehalten der normalen Zell- und Gewebeerentwicklung (Selbstregulation Ihres Organismus oder auch Homöostase genannt). Sie hilft dem Körper auch, Entzündungen unter Kontrolle zu halten.

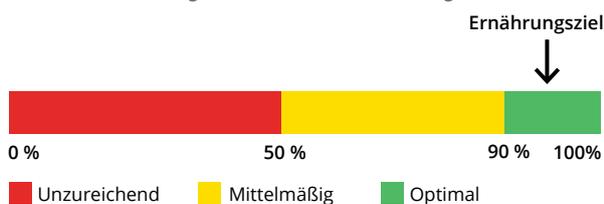


Schutzwert

Zunächst werden die 3 folgenden anerkannten Gesundheitsindikatoren berechnet:

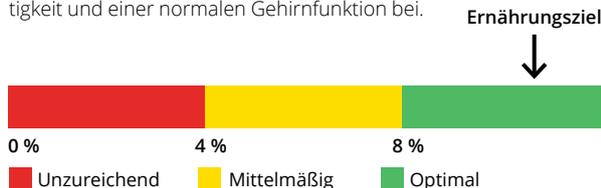
1. Berechnung des Omega-6-Anteils: $(DGLA + AA) \times 100 / (DGLA + AA + EPA + DPA + DHA)$
2. Der Omega-3-Spiegel ist die Summe aus EPA+DHA
3. Der Balance-Wert ist das Verhältnis zwischen Omega-6 (AA) und Omega-3 (EPA)

Alle Indikatorwerte erhalten in einer zweiten Berechnung dieselbe Gewichtung und ihnen wird ein Wert zwischen 0 und 100 zugewiesen. Dieser wird durch 3 geteilt und das Ergebnis ist der Schutzwert, der idealerweise über 90 liegen sollte. Hinweis! EPA- und DHA-Werte haben einen großen Einfluss auf alle Berechnungen und wenn der EPA- und DHA-Anteil gering ist, sind sehr niedrige Schutzwerte oder sogar ein Wert von Null nicht ungewöhnlich.



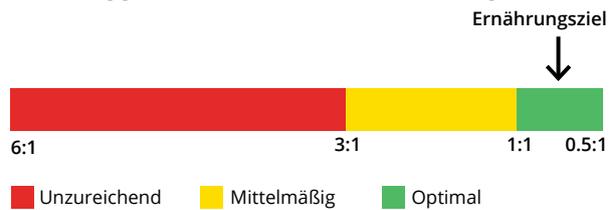
Omega-3-index

Der 'Omega-3 (EPA + DHA)- Spiegel' ist ein kombinierter Prozentwert der marinen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA aus der Gesamtmenge an den im Blut gemessenen Fettsäuren. Omega-3-Fettsäuren haben viele Vorteile, weil sie die Hauptbausteine unserer Zellen sind. EPA findet sich vor allem im Blut, den Muskeln und im Gewebe, DHA hingegen im Gehirn, den Spermien und den Augen. Im Testbericht liegt der ideale Bereich bei 8 % oder mehr. Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (European Food Safety Authority, EFSA) hat Aussagen bestätigt, dass EPA und DHA zum Erhalt einer normalen Herzfunktion beiträgt. DHA trägt auch zum Erhalt der Normalsichtigkeit und einer normalen Gehirnfunktion bei.



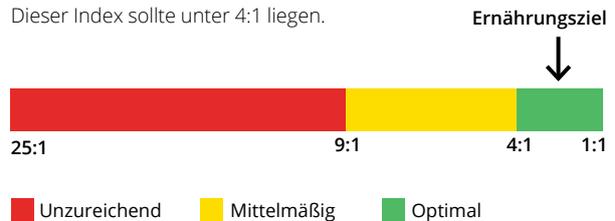
Mentale Stärke

Dies ist die Balance zwischen Omega-6 (AA) und Omega-3 (EPA+DHA). Eine ausreichende Versorgung mit marinen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA durch die Ernährung trägt zum Erhalt einer normalen Hirnfunktion bei. Die tägliche Verabreichung von 3 g mariner Omega-3-EPA- und DHA-Fettsäuren für 3 Monate hat Wut und Angstgefühle bei Drogenabhängigen im Vergleich zu der Placebo-Gruppe in einer Studie erheblich reduziert. Mehrere andere klinischen Studien haben gezeigt, dass sich die kognitive Leistungsfähigkeit mit einem erhöhten Konsum an entzündungshemmenden marinen Omega-3-EPA und -DHA-Fettsäuren verbessert. Kindheit und Alter sind kritische und anfällige Lebensphasen und ein Mangel an Omega-3 wird mit Stimmungsschwankungen, Lern- und Gedächtnisstörungen in Verbindung gebracht. Dieser Index sollte unter 1:1 liegen.



Zellmembran-Fluidität

Das Verhältnis zwischen gesättigten Fettsäuren und den essentiellen marinen Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) weist auf die Zellmembran-Fluidität hin. Je mehr gesättigte Fette sich in einer Membran befinden, desto steifer ist diese Membran. Umgekehrt ist diese Membran umso fließfähiger, je mehr mehrfach ungesättigte Fette in einer Membran sind. Die Zellmembranzusammensetzung und die strukturelle Architektur ist für die Gesundheit der Zellen und somit für den Körper entscheidend. Die Membran muss einerseits fest genug sein, um eine stabile strukturelle Zellenarchitektur zu gewährleisten. Andererseits muss die Membran fließfähig genug sein, um Nährstoffe herein- und Abfallprodukte herauszulassen. Dieser Index sollte unter 4:1 liegen.



Arachidonsäure(AA)-Index

Der AA-Index zeigt den gemessenen Wert der Omega-6-Fettsäure Arachidonsäure (AA) als Prozentwert der insgesamt gemessenen Fettsäuren. Gute Durchschnittswerte liegen im Bereich von 6,5% bis 9,5%. Der optimale Zielwert liegt bei 8,3%. Der AA-Prozentsatz ist Teil von mehreren unserer Berechnungen. Wenn Ihr AA-Wert niedrig oder hoch ist, hat er einen unerwünschten Einfluss auf die Berechnungen des Schutzwertes, der Omega-6:3-Balance und des Index der mentalen Stärke, wodurch die Ergebnisse ein wenig eigenartig erscheinen könnten.

