

Befunderläuterung für

D. Schwery

Zypressenstrasse 50
8004 Zürich
CH

info@dionysbewegt.ch

Befund ID
Probenart **Trockenblut**
Probenabnahme **2026-08-08**
Probeneingang **2026-08-17**
Befunddatum **2026-8-19**

Ihr HS-Fettsäure-Profil

Auf Basis der Omegamatrix-Methode für Ihre Zellqualität

26 wichtige Faktoren für mehr Lebensqualität

Dieser Befund gibt Ihnen Aufschluss über die Fettsäurezusammensetzung Ihrer roten Blutkörperchen und somit auch aller anderen Zellen Ihres Körpers. Sie erhalten Einblick in den Einfluss von Fettsäuren auf die Qualität Ihrer Zellen und die gesundheitlichen Auswirkungen auf Ihren Körper. Dafür wurden Ihre 26 wichtigsten Fettsäuren analysiert, ausgewertet und in diesem HS-Fettsäure-Profil zusammengefasst. So können Sie bei Bedarf die Fettsäurezusammensetzung Ihrer Zellen und damit Ihre Gesundheit verbessern.

Ihr Analyseergebnis auf einen Blick

Medizinisch validierter Endbefund von Prof. Dr. med. C. von Schacky.

	Ihr Wert	Zielbereich	Beurteilung	Verlauf
HS-Omega-3 Index®	7.8 %	8 % – 11 %	zu niedrig !	7.1 % → 7.8 %
HS-Trans Index®	0.41 %	< 1.04 %	optimal ✓	0.36 % → 0.41 %

AA:EPA 5.6:1 nicht definiert

Erfahren Sie auf den folgenden Seiten mehr zu Ihren einzelnen Werten.

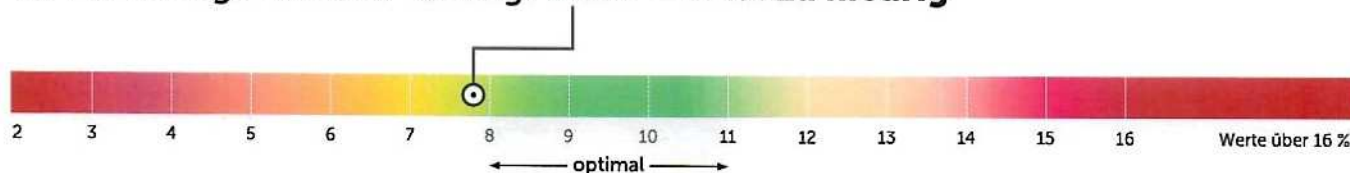
Omegamatrix GmbH

Am Klopferspitz 19 | 82152 Martinsried | www.omegamatrix.eu
info@omegamatrix.eu | Tel: +4908955063007

Was Ihr HS-Omega-3 Index® bedeutet

Der HS-Omega-3 Index® wurde von Prof. Dr. med. C. von Schacky und einem Kollegen definiert und entwickelt. Er zeigt den Gehalt der beiden wichtigen marinen Omega-3 Fettsäuren EPA und DHA in Ihrem Körper an. Dafür messen wir mithilfe der Omegamatrix-Methode die 26 wichtigsten Fettsäuren in der Zellmembran Ihrer roten Blutkörperchen und geben Ihnen den Anteil von EPA und DHA als Prozent an. Denn die Fettsäurezusammensetzung Ihrer Zellen beeinflusst deren Funktionalität, und gesunde Zellen sind von großer Bedeutung für Ihre Organe und die physiologischen Prozesse in Ihrem Körper. Der Zielbereich für den HS-Omega-3 Index® liegt bei 8 – 11 %.

Ihr HS-Omega-3 Index® beträgt **7.8 %** – er ist **zu niedrig**

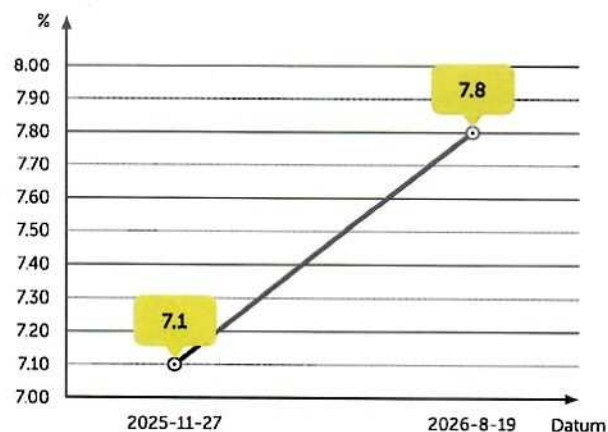


Unsere Empfehlung für Sie:

Ihr HS-Omega-3-Index liegt unter 8 %. Wir empfehlen, Ihre Zufuhr an EPA und DHA zu erhöhen, um den Zielbereich von 8 – 11 % zu erreichen. Die Aufnahme von EPA und DHA variiert individuell und hängt von verschiedenen Faktoren ab, weshalb wir Ihren Bedarf nicht genau vorhersagen können. Eine tägliche Zufuhr von 1 g EPA plus DHA ist jedoch in der Regel bei einem Index unter 8 % wirksam. Für optimale Verträglichkeit und Bioverfügbarkeit nehmen Sie die Nahrungsergänzung am besten zu Ihrer Hauptmahlzeit ein. Nach 3 bis 4 Monaten sollten Sie den Effekt unserer Empfehlung durch eine erneute Messung des HS-Omega-3-Index® kontrollieren, um Ihre individuelle Dosis anzupassen.

Im Vergleich zu Ihrer letzten Messung hat sich Ihr Wert **erhöht** und befindet sich weiterhin unterhalb des optimalen Bereichs.

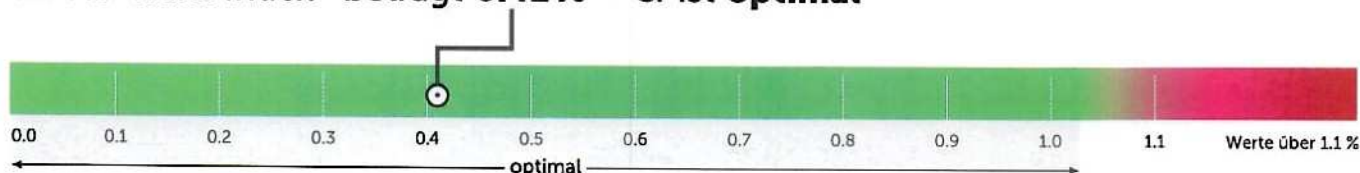
Wir haben Ihre bisher gemessenen Werte in einen zeitlichen Verlauf gebracht. Damit haben Sie einen guten Überblick und können so, bei Bedarf, Ihre Zufuhr von EPA und DHA weiter optimieren.



Was Ihr HS-Trans Index® bedeutet

Der HS-Trans Index® wurde von Prof. Dr. med. C. von Schacky erfunden, definiert und entwickelt. Er zeigt den Gehalt schädlicher Trans-Fettsäuren (Trans-Ölsäure und Trans-Linolsäuren) in Ihrem Körper an. Dafür messen wir mithilfe der Omegamatrix-Methode die 26 wichtigsten Fettsäuren in der Zellmembran Ihrer roten Blutkörperchen und geben Ihnen den Anteil an schädlichen Trans-Fettsäuren als Prozent an. Denn die Fettsäurezusammensetzung Ihrer Zellen beeinflusst deren Funktionalität, und gesunde Zellen sind von großer Bedeutung für Ihre Organe und die physiologischen Prozesse in Ihrem Körper. Der Zielbereich für den HS-Trans Index® liegt bei unter 1.04 %.

Ihr HS-Trans Index® beträgt **0.41 %** – er ist **optimal**

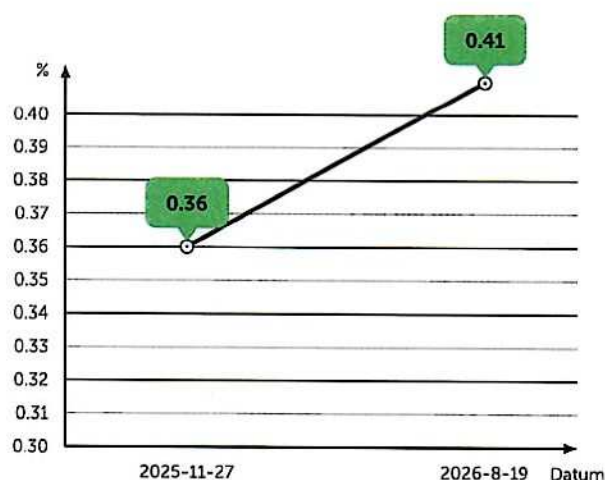


Unsere Empfehlung für Sie:

Ihr HS-Trans Index® liegt im optimalen Bereich. Es gibt also keinen Anlass für Sie, Ihre Ernährung diesbezüglich zu ändern. Ein erhöhter HS-Trans Index® (> 1.04 %) geht mit einer erhöhten Sterblichkeit, insbesondere an Herzkrankungen, einher. Quellen schädlicher Trans-Fettsäuren können Speisen sein, die in zu lange verwendetem Brat- oder Frittierfett zubereitet wurden. Aber auch industriell hergestellte Lebensmittel aus Ländern, in denen keine Verpflichtung besteht diese Trans-Fettsäuren nicht entstehen zu lassen, können Quellen schädlicher Trans-Fettsäuren vorkommen. Industriell hergestellte Lebensmittel aus Mitteleuropa oder USA hingegen sind unbedenklich.

Im Vergleich zu Ihrer letzten Messung hat sich Ihr Wert erhöht und befindet sich weiterhin im optimalen Bereich.

Wir haben Ihre bisher gemessenen Werte in einen zeitlichen Verlauf gebracht. Damit haben Sie einen guten Überblick und können so, bei Bedarf, Ihre Zufuhr an schädlichen Trans-Fettsäuren weiter minimieren.



Wirkfelder der HS-Indices

Warum es sich lohnt, die HS-Indices in Ihrer Zellmembran im optimalen Bereich zu halten

Wir haben bei Ihnen einen zu niedrigen HS-Omega-3 Index® gemessen. Wenn Sie Ihren Index in den als optimal festgelegten Zielbereich anheben, hat dies für Sie viele gesundheitliche Vorteile für diverse Lebensqualität-relevante Bereiche. Zum Beispiel bei:



Herz

Ein optimaler HS-Omega-3 Index® senkt das Risiko für plötzlichen Herztod, einen Herzinfarkt, andere kardiovaskuläre Erkrankungen oder die Entwicklung von Herzinsuffizienz.



Muskeln und Sport

Mit einem optimalen HS-Omega-3 Index® werden u. a. "alters-abhängiger" Muskelabbau gebremst und kognitive Leistungen wie Reaktionszeit gebessert.



Gehirn

Aufbau, Erhalt, Durchblutung und Funktion des Gehirns und andere Aspekte der Hirngesundheit hängen vom HS-Omega-3 Index® ab. Das gilt von vor der Geburt bis ins hohe Alter.



Psyche

Psychiatrische Erkrankungen (z. B. Autismus, ADHS, majore Depression) treten bei Personen mit niedrigem HS-Omega-3 Index® häufiger auf und können gebessert werden, wenn dieser in den Zielbereich gebracht wird.



Auge

Ist der HS-Omega-3 Index® zu niedrig, tritt das Syndrom des trockenen Auges früher auf, ebenso wie die "alters-abhängige" Makuladegeneration. Hebt man den Index an, wird der Verlauf gebremst.



Schwangerschaft

Bei höherem HS-Omega-3 Index® ist der Verlauf von Schwangerschaften unkomplizierter. Erhöhen des Index reduziert Frühgeburten und Komplikationen bei der Geburt für Mutter und Kind.



Haut

Nach unseren Daten wird Akne durch Erhöhen des HS-Omega-3 Index® gebessert. Bei anderen Hautkrankheiten, wie Psoriasis oder atopischer Dermatitis, sind die Ergebnisse vielversprechend.



Fertilität

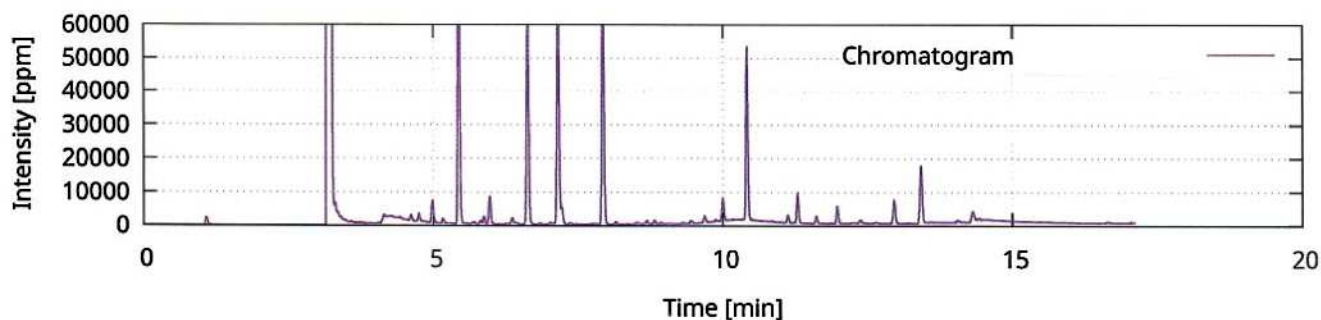
Bei höherem HS-Omega-3 Index® sind Mann und Frau fruchtbarer. Auch bei assistierter Reproduktion sind die Erfolgsaussichten größer.

Wir haben bei Ihnen einen optimalen HS-Trans Index® gemessen. Ein HS-Trans Index® im optimalen Bereich trägt zu einem langen und gesunden Leben bei. Denn genauso wie die marinen Omega-3 Fettsäuren eine positive Auswirkung haben, besitzen die schädlichen Trans-Fettsäuren eine negative Auswirkung auf die Gesundheit.



Ihr Chromatogramm

Hier sehen Sie Ihr **Chromatogramm**, das wir nach unserem Standardprotokoll ausgewertet haben. Die Peaks zeigen die jeweiligen Fettsäuren in Ihren roten Blutkörperchen an und repräsentieren damit Ihre Analyseergebnisse.



Das ist die Omegamatrix-Methode:

Gesunde Zellen wirken sich positiv auf die Körpergesundheit aus. Stärkt man die Zellqualität, erhöht man die positiven Effekte auf den Körper und begünstigt so ein Mehr an Lebensqualität. Fettsäuren haben einen bedeutenden Einfluss auf die Zellqualität. Wir liefern wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse auf Basis von Daten zur Fettsäurezusammensetzung der Zellen. Auf Grundlage dieser Erkenntnisse kann man sinnvolle Veränderungen vornehmen. Daher analysieren wir mit einer streng standardisierten und qualitätsgesicherten Methode die 26 wichtigsten Fettsäuren in roten Blutkörperchen. Strenge Standardisierung und Qualitätssicherung sind erforderlich, da die Ergebnisse in der Fettsäureanalytik von zahlreichen sensiblen Faktoren abhängen, wie z. B. der Geometrie der Reaktionsgefäße oder der Auswertungsweise der Chromatogramme. Wir erfassen mit der Omegamatrix-Methode so alle für die Berechnung des HS-Omega-3 Index[®] und HS-Trans Index[®] relevanten Fettsäuren. Die differenzierte Analyse der 26 Fettsäuren ermöglicht es der Forschung, sich nicht mehr nur auf einige wenige Fettsäuren zu konzentrieren (z. B. nur auf Omega-3), sondern auch die medizinische Bedeutung aller anderen Fettsäuren Stück für Stück zu entschlüsseln. Für diese wichtige Forschungsarbeit leisten wir mit der Omegamatrix-Methode unseren Beitrag.

Das ist das Omegamatrix-Labor:

Wir sind Omegamatrix[®], die Experten für Fettsäureanalytik und Entwickler der Omegamatrix-Methode, des HS-Omega-3 Index[®] und HS-Trans Index[®], den weltweit führenden und für alle zugänglichen Indices der Fettsäureanalytik. Wir liefern aussagekräftige Daten und Auswertungen zu den 26 wichtigsten Fettsäuren im Körper und gewinnen so Erkenntnisse über die Steigerung der Zellqualität für eine höhere und längere Lebensqualität. Unsere Omegamatrix-Methode ist nach der Norm DIN EN ISO 15189 akkreditiert und zeichnet sich durch unübertroffene Zuverlässigkeit und Genauigkeit aus. Wir arbeiten mit den renommiertesten wissenschaftlichen Arbeitsgruppen weltweit zusammen, wie z. B. Karolinska-Insitut, Charité Berlin, Framingham, den Universitäten in München, sowie mit allen wesentlichen Ärzten, Therapeuten, weiteren Spezialisten und anderen Laboren. Mehr als 430 Publikationen in internationalen wissenschaftlichen Zeitschriften beruhen auf unserer Omegamatrix-Methode, viele Forschungsprojekte sind im Gange – alles, um eine möglichst große wissenschaftliche Datenbasis zu bilden (Stand: April 2025). Der Einfluss der Fettsäurezusammensetzung der Zellen auf den Körper ist bedeutend. Je besser wir diesen verstehen, umso zielgerichteter kann man Veränderungen für eine höhere und längere Lebensqualität vornehmen.

Ihre vollständige Fettsäureanalyse

Omega-3 Fettsäuren	2025-11-27	2026-8-19
Alpha-Linolensäure (ALA, 18:3 ω 3)	0.24 %	0.24 %
Eicosapentaensäure (EPA, 20:5 ω 3)	1.47 %	1.98 %
Docosapentaensäure (DPA, 22:5 ω 3)	1.92 %	1.89 %
Docosahexaensäure (DHA, 22:6 ω 3)	4.60 %	4.76 %
Σ Omega-3 Fettsäuren (6.20 – 17.60 % [*])	8.23 %	8.87 %

Omega-9 Fettsäuren	2025-11-27	2026-8-19
Ölsäure (18:1 ω 9)	18.88 %	19.08 %
Gadoleinsäure (20:1 ω 9)	0.26 %	0.22 %
Nervonsäure (24:1 ω 9)	0.48 %	0.52 %
Σ Omega-9 Fettsäuren (12.60 – 22.80 % [*])	19.62 %	19.82 %

Omega-6 Fettsäuren	2025-11-27	2026-8-19
Linolsäure (LA, 18:2 ω 6)	16.04 %	18.09 %
Gamma-Linolensäure (GLA, 18:3 ω 6)	0.11 %	0.11 %
Eicosadiensäure (C20:2 ω 6)	0.19 %	0.19 %
Dihomo- γ -Linolensäure (DGLA, 20:3 ω 6)	1.42 %	1.48 %
Arachidonsäure (AA, 20:4 ω 6)	11.07 %	11.08 %
Docosatetraensäure (DTA, 22:4 ω 6)	1.28 %	1.22 %
Docosapentaensäure (22:5 ω 6)	0.14 %	0.23 %
Σ Omega-6 Fettsäuren (22.50 – 36.30 % [*])	30.25 %	32.4 %

Gesättigte Fettsäuren	2025-11-27	2026-8-19
Myristinsäure (14:0)	0.56 %	0.39 %
Palmitinsäure (16:0)	22.19 %	21.86 %
Stearinsäure (18:0)	17.12 %	14.56 %
Arachinsäure (C20:0)	0.21 %	0.17 %
Behensäure (C22:0)	0.46 %	0.47 %
Lignocerinsäure (24:0)	0.61 %	0.50 %
Σ Gesättigte Fettsäuren (23.80 – 35.80 % [*])	41.15 %	37.95 %

Omega-7 Fettsäuren	2025-11-27	2026-8-19
Palmitoleinsäure (16:1 ω 7)	0.30 %	0.40 %
Σ Omega-7 Fettsäuren (0.10 – 1.30 % [*])	0.30 %	0.40 %

Trans-Fettsäuren	2025-11-27	2026-8-19
Trans-Palmitoleinsäure (16:1 ω 7t)	0.10 %	0.16 %
Trans-Ölsäure (18:1t)	0.30 %	0.27 %
Trans-Linolsäuren (18:2 ω 6tt/tc/ct)	0.06 %	0.14 %
Σ Trans-Fettsäuren (0.10 – 1.30 % [*])	0.46 %	0.57 %

HS-Indices	2025-11-27	2026-8-19
HS-Omega-3 Index [®]	7.1 %	7.8 %
Zielbereich: 8 – 11 %		
HS-Trans Index [®]	0.36 %	0.41 %
Zielbereich: < 1.04 %		

Fettsäuren-Relation	2025-11-27	2026-8-19
Arachidonsäure: Eicosapentaensäure	7.5:1	5.6:1
Zielbereich: nicht definiert		

^{*} Der Bereich leitet sich von ca. 25000 zufällig ausgewählten Messungen mit optimalen HS-Indices ab. Dieser kann in verschiedenen Bevölkerungsgruppen variieren.