

Espresso Vitalis



“Testen statt raten”

VON DORIS & GERALD &
DIPL. MED. BARBARA SIMON

Das Gleichgewicht der Fettsäuren spielt eine entscheidende Rolle für die Funktion der Zellen, der Organe und die Systeme in unserem Körper. Erfahre, wie du dein Gleichgewicht wiederherstellen und langfristig erhalten kannst.



1. Einfache Probenentnahme

Einfach, unkompliziert und ganz entspannt von zu Hause aus machbar. Mit einer kleinen Lanzette wird sanft ein Tropfen Blut aus der Fingerkuppe gewonnen – ähnlich wie bei einem Blutzuckertest. Einige Tropfen werden auf eine spezielle Testkarte aufgetragen und an der Luft getrocknet. Der persönliche Code wird sicher aufbewahrt – er ermöglicht später den Zugang zu den eigenen Ergebnissen.

2. Analyse im Speziallabor

Die getrocknete Probe wird per Post an ein spezialisiertes Labor gesendet, das auf die Auswertung von Fettsäuren in Zellmembranen spezialisiert ist. Dort werden die relevanten Fettsäuren aus deinen Blutzellen präzise analysiert – ein einzigartiger Einblick in deine aktuelle Versorgung auf Zellebene.

3. Deine Ergebnisse & nächsten Schritte

Nach einigen Tagen steht dir online eine ausführliche, leicht verständliche Auswertung zur Verfügung. Sie zeigt dir, wie es um dein Fettsäuregleichgewicht steht – und gibt dir konkrete Hinweise, wie du deinen Körper gezielt unterstützen kannst.

4. Fortschritt sichtbar machen

Nach etwa 3–4 Monaten empfiehlt es sich, die Messung zu wiederholen. So wird sichtbar, wie sich deine Werte entwickelt haben – und du kannst deine Maßnahmen gezielt weiter anpassen.

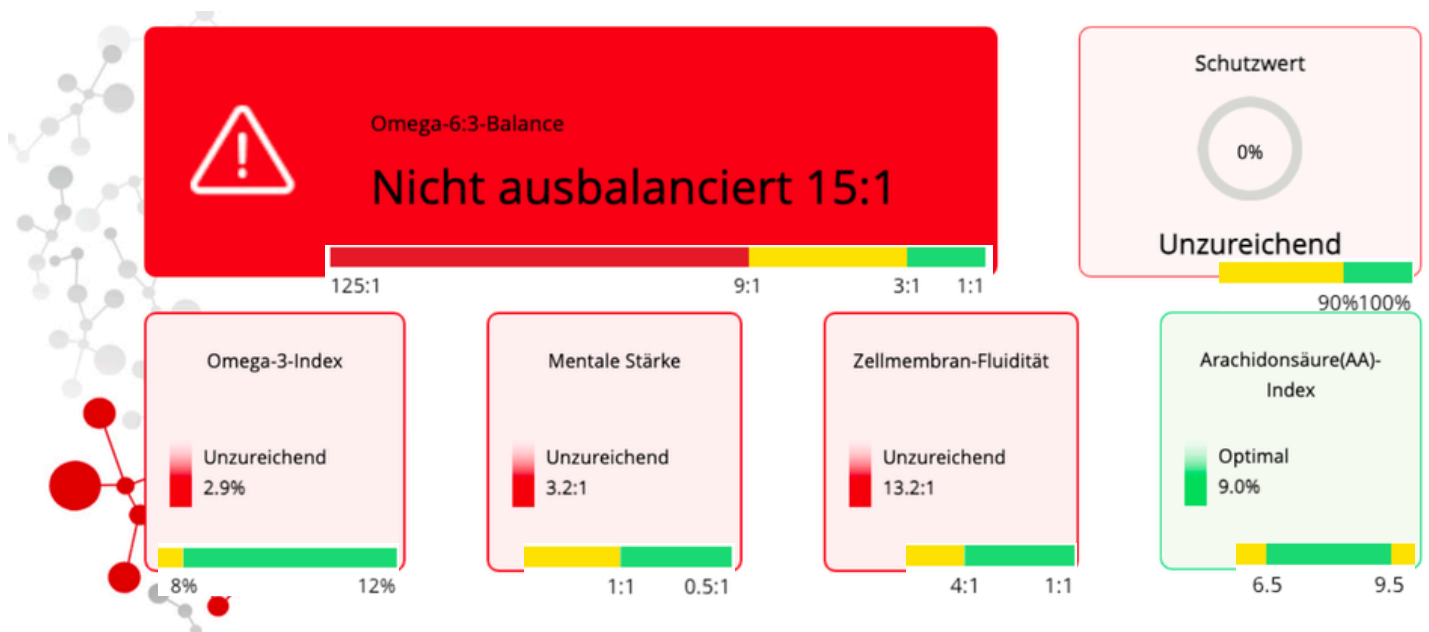
Wie so ein Testergebnis aussehen kann, wie du diese Werte richtig liest und was sie für dich bedeuten, erfährst du auf der nächsten Seite.

Testen statt raten

Deine Gesundheit ist etwas
Persönliches, kein Ratespiel.

Lass dich von der
Wissenschaft leiten.

Ein Testergebnis - EINFACH (!) erklärt



Legende:

Rot - Gefahrenzone

Gelb - Handlungsbedarf

Grün - Optimal

Omega-6:3-Balance - Ziel 3:1 - 1:1

- Hinweis für das Gleichgewicht von Auf- und Abbau, Zerstörung und Reparatur
- Entzündungsgrad im Körper = stille Gefahr
- Bildlich gesprochen für diesen Test: 15 brennende Hochhäuser stehen 1 Feuerwehr gegenüber.

Schutzwert - Ziel 90% - 100%

- Dieser gibt Hinweise auf die Möglichkeit unserer Zellen, ihre Aufgaben/Funktionen im Organverbund gut zu erfüllen.

Omega-3-Index - Ziel 8% - 12%

- Wichtiger Indiz für die Reparations- und Regenerationskraft der Zellen
- Niedrige Werte sind ein Hinweis auf vorzeitige Zellalterung.

Mentale Stärke - Ziel 1:1 - 0,5:1

- Gibt Hinweise auf verschiedene Gehirn- und Nervenfunktionen wie: Lernfähigkeit, Gedächtnis, Konzentration, Kreativität, Kommunikation, Entscheidungsfähigkeit u.a.

Zellmembranfluidität - Ziel 4:1 - 1:1

- Fähigkeit der Zelle für Nährstoffaufnahme und Ausscheidung
- Stoffwechselindikator

Arachidonsäure-Index - Ziel 6,5% - 9,5%

- DER Einflussfaktor für die Immunsystemregulation und Entzündung

Wichtig zu wissen!

Ein Trockenbluttest ist mehr als eine Momentaufnahme. Er zeigt den Einfluss deiner Ernährung auf die Fettsäurewerte deiner roten Blutkörperchen in den letzten 120 Tagen und gibt Hinweise auf die Membranfunktion in allen Körperzellen.

Omega-3	Zielbereich, %	Ihr Wert	Abweichung (in %)
+ Alpha-Linolensäure, C18:3	0.38 - 0.63	1.46%	131.8%
+ Eicosapentaensäure (EPA), C20:5	3.33 - 5.02	1.27%	-61.9%
+ Docosapentaensäure (DPA), C22:5	1.95 - 2.36	1.30%	-33.3%
+ Docosahexaensäure (DHA), 22:6	4.23 - 4.95	1.56%	-63.1%

Reicht Leinöl für eine optimale Omega-3 Versorgung?

Nein! Leinöl enthält zwar die pflanzliche Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolensäure (ALA) wie auch einige Nüsse und Samen, aber für seine Organfunktionen benötigt der menschliche Körper die längeren Fettsäuren EPA und DHA. Menschen können die ALA nur noch in sehr geringem Umfang (ca. 5-10%) bilden bzw. nutzen. Im Testergebnis finden wir dann häufig einen deutlichen Überschuss an ALA bei gleichzeitig erheblichem Mangel an EPA und/ oder DHA. Der Überschuss an ALA kann zu einer Erhöhung der Triglyceride im Blut und damit zu einer nachweisbaren Fettstoffwechselstörung führen.

Wozu dient EPA (Eicosapentaensäure)?

EPA ist der Reparatur- und Regenerationsbaustein für die Herzgesundheit und die mentale Balance. Sie unterstützt Zellen, Muskeln, Organe, Gefäße und das Immunsystem.

Wozu dient DHA (Docosahexaensäure)?

Ist ein wichtiger Reparaturbaustein für das zentrale und periphere Nervensystem sowie für unsere Sinneswahrnehmungen. Sie ist essentiell für die Funktion von Gehirn, Augen und Nervensystem. Sie fördert Denkfähigkeit, Sehvermögen und Zellfunktion.

Was ist zu tun, wenn meine Testergebnisse im grünen Bereich sind?

Erst wenn die Testergebnisse im grünen Bereich liegen, ist unser Körper wieder in der Lage selbst und ständig Regenerations- und Reparationsprozesse ausreichend zu nutzen und die Balance zwischen Zellaufbau und Zellalterung für alle Zellen zu verbessern. Die Zeit, die unsere Zellen für diesen Regenerationsprozess benötigen, ist sehr unterschiedlich und dauert je nach Organ Stunden bis Jahre. Für den Erhalt dieser Funktionen ist daher eine kontinuierliche Einnahme dieser wichtigen Nährstoffe erforderlich.

Fang an dich zu testen!

Teste dich jährlich, um deine Gesundheit aktiv im Blick zu behalten und deine Lebensqualität aktiv zu verbessern.

Bei besonderen Herausforderungen empfiehlt sich ein Test alle 4 bis 6 Monate.

