



DEEPCARE

HEIMTEST

Omega-3 + Vitamin D

Eine getrocknete Blutprobe per Fingerprick misst Ihren Omega-3-Index, das vollständige Profil mit 25 Fettsäuren und 25-Hydroxy-Vitamin D. In einer einzigen Probe. Der am besten validierte Einzelmarker, den wir anbieten.

PREIS

DAUER

PROBE

CHF 149

21 ±5 Tage

Getrocknete Blutprobe

26 Marker und 4 berechnete Indizes, in einem Tropfen.

Ein Tropfen Blut aus dem Fingerprick erfasst die Fettsäure-Zusammensetzung der Membranen Ihrer roten Blutkörperchen. Ein über vier Monate integrierter Datensatz dessen, was Sie tatsächlich gegessen und aufgenommen haben. Der gleiche Tropfen wird zur Messung von 25-Hydroxy-Vitamin D verwendet, dem klinischen Standardtest. OmegaQuant hat dieses Panel an über einer Million Proben weltweit durchgeführt; der Omega-3-Index ist einer der am besten validierten Einzelbiomarker in der kardiovaskulären und Longevity-Literatur.

Omega-3-Index	Der EPA + DHA Prozentsatz der Fettsäuren der roten Blutkörperchen. Werte über 8 % sind in mehreren prospektiven Kohorten mit der geringsten Gesamtmortalität verbunden (Harris et al. 2018 und folgende).
Vollständiges Fettsäureprofil	25 einzelne Fettsäuren über die Omega-3-, Omega-6-, einfach ungesättigten, gesättigten und Trans-Fett-Familien. Die Form des Profils zählt ebenso viel wie ein einzelner Wert.
Wichtige Verhältnisse	AA/EPA und Omega-6/Omega-3 Verhältnisse. Das strukturelle Entzündungsgleichgewicht. Zielwerte 2,5 bis 11 für AA/EPA und 3 bis 5 für Omega-6/Omega-3.
Vitamin-D-Status	Gleicher Tropfen, 25-OH-Vitamin D in ng/mL. Wünschenswerter Bereich 30 bis 50, optimal um 40 für die meisten Erwachsenen im Schweizer Winter.

WIE DER BERICHT AUSSIEHT

Jede Fettsäure, beide Indizes.

Jede Fettsäure erscheint als Prozentsatz des Gesamtanteils. Der Omega-3-Index und das AA/EPA Verhältnis stehen ganz oben als die Headline-Zahlen. Unten das vollständige Panel mit 26 Markern für einen repräsentativen Fall. Kein echter Patient. Typisch für einen Schweizer Erwachsenen, der zweimal pro Woche Fisch isst, 1 g EPA+DHA pro Tag supplementiert und den Winter auf 47°N ohne Vitamin-D-Supplementierung verbringt.

■ Im wünschenswerten Bereich ■ Nahe der Schwelle ■ Ausserhalb des Bereichs

Headline-Indizes

Omega-3-Index (O3I)	5,8 %	8 – 12 %	
AA / EPA Verhältnis (AA:EPA)	9,1/1	2,5 – 11 / 1	
Omega-6 / Omega-3 (6:3)	5,8/1	3 – 5 / 1	
Trans-Fett-Index (TFI)	0,42 %	< 1,0 %	

Vitamin D

25-Hydroxyvitamin D (D2 + D3) (25-OH-D)	28 ng/mL	30 – 50 ng/mL	
---	----------	---------------	--

Omega-3-Fettsäuren (% des Gesamtanteils)

Alpha-Linolensäure (ALA)	0,42	0,10 – 1,90	
Eicosapentaensäure (EPA)	1,20	0,14 – 6,92	
Docosapentaensäure n-3 (DPA)	1,85	0,53 – 2,81	
Docosahexaensäure (DHA)	4,60	1,00 – 6,50	

WIE DER BERICHT AUSSIEHT (continued)

■ Im wünschenswerten Bereich
 ■ Nahe der Schwelle
 ■ Ausserhalb des Bereichs

Omega-6-Fettsäuren (% des Gesamtanteils)

Linolsäure (LA)	21,4	14,0 – 31,3	
Gamma-Linolensäure (GLA)	0,18	0,05 – 0,72	
Eicosadiensäure (20:2n6)	0,22	0,10 – 0,43	
Dihomo-γ-linolensäure (DGLA)	1,40	0,50 – 2,50	
Arachidonsäure (AA)	10,92	5,0 – 14,8	
Docosatetraensäure (22:4n6)	1,20	0,30 – 2,50	
Docosapentaensäure n-6 (DPA n6)	0,32	0,08 – 0,83	

WIE DER BERICHT AUSSIEHT (continued)

■ Im wünschenswerten Bereich
 ■ Nahe der Schwelle
 ■ Ausserhalb des Bereichs

Einfach ungesättigte Fettsäuren (% des Gesamtanteils)

Palmitoleinsäure (16:1n7)	0,55	0,13 – 2,90	
Ölsäure (18:1n9)	18,2	14,2 – 29,5	
Eicosensäure (20:1n9)	0,32	0,10 – 0,77	
Nervonsäure (24:1n9)	0,95	0,13 – 1,96	

Gesättigte Fettsäuren (% des Gesamtanteils)

Myristinsäure (14:0)	0,62	0,10 – 2,45	
Palmitinsäure (16:0)	22,4	17,5 – 27,1	
Stearinsäure (18:0)	12,8	8,40 – 15,0	
Arachinsäure (20:0)	0,28	0,10 – 0,53	
Behensäure (22:0)	0,95	0,20 – 1,59	
Lignocerinsäure (24:0)	1,10	0,20 – 1,92	

Trans-Fettsäuren (% des Gesamtanteils)

Trans-Palmitoleinsäure (16:1n7t)	0,12	< 0,50	
Trans-Ölsäure (18:1t)	0,18	< 0,40	
Trans-Linolsäure (18:2n6t)	0,14	< 0,60	

Fünf nützliche Anhaltspunkte.

Die meisten Laborberichte konzentrieren sich auf die absoluten Fettsäurewerte; OmegaQuant berichtet Indizes und Verhältnisse, weil die kardiovaskuläre Literatur tatsächlich diese verwendet. Diese sind die Orientierungspunkte.

- 1 Der Omega-3-Index als Headline. Über 8 %** ist das Ziel, validiert gegen die Gesamtmortalität in prospektiven Kohorten. **Zwischen 4 und 8 %** ist die Zwischenzone. Die meisten Schweizer Erwachsenen sitzen hier ohne Supplementierung.
- 2 Das AA / EPA Verhältnis. Zwischen 2,5/1 und 11/1** ist der wünschenswerte Bereich. Ein Verhältnis von **20/1 oder höher** deutet auf ein stark entzündliches Fettsäureprofil hin. Einer der wenigen Laborwerte, der direkt auf zwei bis drei Monate Supplementierung reagiert.
- 3 Das Omega-6 / Omega-3 Verhältnis. Zwischen 3/1 und 5/1** ist das Ziel. Moderne westliche Ernährung liegt typischerweise bei **15/1 oder höher**. Der schnellste Weg, diese Zahl zu bewegen, ist die Reduktion von Samenölen und das Hinzufügen von marinen Omega-3, nicht die Erhöhung von pflanzlichen Omega-3 (ALA) allein.
- 4 Der Trans-Fett-Index. Unter 1 %** ist das Ziel. Über 1,5 % deutet auf regelmässige Aufnahme von teilweise hydrierten Ölen oder industriellen Backwaren hin. In der Schweiz nach den Trans-Fett-Regulierungen 2018 selten, aber noch möglich.
- 5 Vitamin D im Kontext. 30 bis 50 ng/mL** ist der konsensorientierte wünschenswerte Bereich für die meisten Erwachsenen. Unter 20 ng/mL gilt als Mangel. Der Schweizer Winter ohne Supplementierung bringt Erwachsene typischerweise auf 15-25 ng/mL.

Die meisten Omega-3-Ergebnisse bewegen sich in 90 Tagen.

Der Omega-3-Index reagiert mit überraschender Präzision, wenn man seine Zufuhr ändert. Das OmegaQuant-Team hat die Standard-Dosis-Wirkungs-Kurve veröffentlicht: um den Index um einen Prozentpunkt zu erhöhen, braucht man etwa 1 g kombiniertes EPA + DHA pro Tag für etwa drei Monate. Vitamin D bewegt sich auf einer ähnlichen Zeitskala bei 2000-4000 IE pro Tag.

- Wenn der Omega-3-Index unter 4 % liegt, sind 1,5 bis 2 g/Tag EPA + DHA in Triglycerid-Form die typische Anfangsdosis. Nach 90 Tagen erneut testen.
- Wenn das AA/EPA Verhältnis über 20/1 liegt, sind sowohl zu wenig Omega-3 als auch zu viel Omega-6 das Problem, Fischöl hinzufügen hilft, aber die Reduktion von Samenölen (Sonnenblumen, Distel, Soja) beschleunigt die Verschiebung.
- Wenn Vitamin D im Winter unter 20 ng/mL liegt, 3000 bis 4000 IE/Tag für zwei bis drei Monate, dann eine Erhaltungsdosis; bei Absorptionsbedenken (Darmsymptome, CED-Anamnese) lohnt es sich, eine Standortbestimmung zu ergänzen, um zu bewerten, ob höhere Dosen nötig sind.

Das Omega-3 + Vitamin D Kit wird mit einer schriftlichen Zusammenfassung geliefert. Eine 30-minütige Standortbestimmung (CHF 49) kann bei der Bestellung hinzugefügt werden, wenn Sie es besprechen möchten.

Vier Schritte. Fünf Minuten.

Das Probenahmegerät ist eine kleine Lanzette im Kit. Die Hand eine Minute unter warmem Wasser vorwärmen erleichtert den Tropfen. Der eigentliche Stich dauert Sekunden; der Rest ist das Warten darauf, dass die Karte trocknet.



SCHRITT 01

Wärmen und reinigen

Hände etwa eine Minute mit warmem Wasser waschen, dann trocknen. Die Wärme öffnet die Kapillaren, der Tropfen kommt leichter. Das mitgelieferte Alkoholtuch an der Seite des Ringfingers verwenden.



SCHRITT 02

Stechen und tropfen

Die Lanzette gegen die Seite der Fingerkuppe drücken. Den Finger massieren, um einen hängenden Tropfen zu erzeugen und ihn in den Tropfenring auf der Blutkarte fallen lassen. Für jeden Ring wiederholen. Meist 3-4 Tropfen insgesamt.



SCHRITT 03

3 Stunden trocknen

Die Karte flach bei Raumtemperatur, abseits von Sonnenlicht, mindestens drei Stunden liegen lassen (eine Nacht ist auch in Ordnung). Nichts darauf stapeln oder verpacken, bevor sie getrocknet ist.



SCHRITT 04

Verschliessen und versenden

Die getrocknete Karte in die mitgelieferte Trockenmittel-Tasche schieben, in den Rückumschlag legen und per DHL mit dem vorfrankierten Etikett versenden. Nach dem Trocknen ist keine Kühlung erforderlich.

GC-FID bei OmegaQuant.

Das Labor ist OmegaQuant in Sioux Falls, South Dakota. Das Fettsäure-Panel wird mit Gaschromatographie und Flammenionisationsdetektion (GC-FID) gemessen, der Referenzmethode für die Fettsäurezusammensetzung der Membranen der roten Blutkörperchen. Der 25-OH-Vitamin-D-Assay ist eine Standard-Immunochemilumineszenz-Methode.

OmegaQuant wurde von Bill Harris mitgegründet, dem Forscher, der den Omega-3-Index 2004 entwickelte. Sie haben das Panel an über einer Million Proben durchgeführt und veröffentlichen Referenzbereiche, die auf echten Bevölkerungsdaten basieren, nicht auf theoretischen Schwellenwerten. Das Labor ist CLIA-zertifiziert für den klinischen Gebrauch.

Harris et al. <i>JACC</i> 2018 und nachfolgende Replikationen (FORCE-Konsortium 2021, Curr Opin Clin Nutr 2025), Omega-3-Index über 8 % verbunden mit der geringsten Gesamt- und kardiovaskulären Mortalität über gepoolte prospektive Kohorten.

Was der Test nicht zeigt

Das Fettsäure-Panel berichtet eine Zusammensetzung, keine Zufuhr, Supplementierungseffekte sind erst nach etwa 90 Tagen sichtbar. Die Vitamin-D-Messung ist die gesamte 25-OH-D, nicht die freie 25-OH-D oder die 1,25-Dihydroxy-D; bei Störungen des Vitamin-D-bindenden Proteins spiegelt der Gesamtwert die bioverfügbaren Spiegel möglicherweise nicht wider. HbA1c, das anderswo oft mit diesem Panel gebündelt wird, ist nicht in der Schweizer Deepcare-Konfiguration enthalten.

WIE ES WEITERGEHT

Vier Schritte, von der Bestellung bis zu den Ergebnissen.

HEUTE

Bestellung auf deepcare.ch

Zahlung über die sichere Stripe-Kasse, verlinkt von /kits. Die Bestätigung trifft innerhalb von Minuten per E-Mail ein.

INNERHALB

VON 3

ARBEITSTAGEN

Versand des Kits

Ein kleiner Umschlag trifft mit der Blutkarte, Lanzette, Alkoholtuch, Trockenmittel-Tasche, Anweisungen und dem vorfrankierten DHL-Rücksendeetikett ein.

EIN MORGEN

Probenahme und Versand

Wärmen, stechen, tropfen, trocknen, versenden. Fünf Minuten plus drei Stunden passives Trocknen.

21 TAGE

NACH

EINTREFFEN

IM LABOR

Schriftliche Interpretation

Wir senden Ihnen den OmegaQuant-Bericht und eine einseitige Deepcare-Interpretation, die zusammenfasst, was die Indizes bedeuten und welche typischen Änderungen folgen. Eine Standortbestimmung kann separat zu CHF 49 gebucht werden, wenn Sie es besprechen möchten.

Dieses Kit bestellen