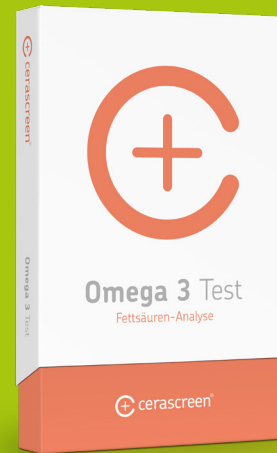




Omega-3 Test



Bekommen Sie genug gesunde Fette?

Die Omega-3-Fettsäuren gelten als besonders gesunde Fette. Doch in der modernen Ernährung nehmen wir nur noch wenig Omega-3 zu uns. Das kann zum Problem werden: Nehmen die Omega-6-Fettsäuren, die Gegenspieler von Omega-3, zu stark überhand, kommt es im Körper zu mehr Entzündungen und zu einem höheren Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Der cerascreen® Omega-3 Test ist ein Probenahme- und Einsende-Testkit für zuhause, mit dem Sie die Zusammensetzung der Fettsäuren in Ihrem Blut analysieren lassen. Ein medizinisches Fachlabor bestimmt Ihren Omega-3-Index und das Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren.

- + zuhause Probe entnehmen – einfach & bequem
- + professionelle Analyse im medizinischen Fachlabor
- + detaillierte Aufschlüsselung Ihrer Fettsäuren
- + konkrete Empfehlungen & Ernährungstipps
- + Ergebnis innerhalb von 5-7 Werktagen nach Probeneingang

Unsere Expertise für Sie

Cerascreen® ist Marktführer für medizinische Probenahme- und Einsende-Testkits in Europa, mit über 10-jähriger Erfahrung in der Entwicklung und Auswertung von Tests. Wir haben mehr als 65 diagnostische Testkits für alle Biomarker-Typen entwickelt, mehr als 500.000 Proben ausgewertet und beliefern über 20 Länder.



Testen, welche Probleme es gibt und wie Ihr Körper auf Einflüsse von außen reagiert



Wissen, wie Nährstoffe, Umweltfaktoren und Lebensstil mit Gesundheit und Wohlbefinden zusammenhängen.



Handeln, durch Lebensstil, Ernährung, Nahrungsergänzungsmittel und gegebenenfalls Therapien. Gesundheit und Leistungsfähigkeit optimieren und Krankheiten vorbeugen.

Omega-3 Test



Wie funktioniert der Test?

1. Zuhause testen



Ihr Testkit enthält alles, was Sie für die Entnahme einer kleinen Blutprobe aus Ihrer Fingerspitze brauchen. Anschließend schicken Sie die Probe im beiliegenden Rücksendeumschlag kostenfrei an unser medizinisches Fachlabor.

2. Ergebnisse online ansehen



Nach der Auswertung im medizinischen Fachlabor erhalten Sie online Zugriff auf Ihren persönlichen Ergebnisbericht.

3. Handeln



Ihr Zugang zu den Testergebnissen sowie zu den evidenzbasierten Erkenntnissen und Tipps, um Ihre Gesundheit zu verbessern: das mein cerascreen®- Nutzerprofil auf unserer Website oder unserer App.

Omega-3 Test

Der Omega-3 Test ist für bestimmte Personengruppen nicht oder nur eingeschränkt geeignet:

- + Menschen mit ansteckenden Krankheiten wie Hepatitis und HIV dürfen den Omega-3 Test nicht durchführen.
- + Menschen mit der Bluterkrankheit (Hämophilie) sollten den Omega-3 Test nicht machen.
- + Schwangere und stillende Frauen sollten den Omega-3 Test nur unter ärztlicher Begleitung durchführen. Für sie gelten auch die Referenzwerte und Empfehlungen nicht oder nur eingeschränkt, sie sollten sich Anweisungen zum Testergebnis von Ihrem Arzt oder Therapeuten einholen.
- + Der Omega-3 Test eignet sich nicht für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren.
- + Der Test ist nicht dazu geeignet, Krankheiten zu diagnostizieren. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Weitere Informationen zum Omega-3 Test

<https://www.cerascreen.de/products/omega-3-test>

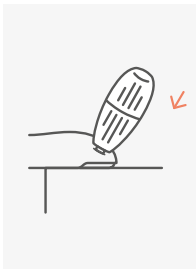


PZN 12413701

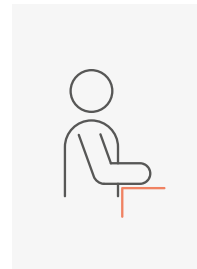
Dieses Kit kann nur innerhalb Deutschlands
kostenlos zurückgesendet werden.



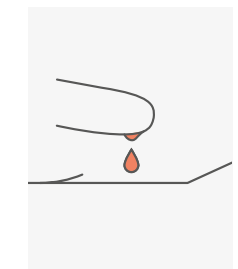
Anleitung



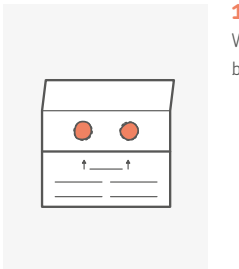
9. Schritt
Legen Sie Ihre Hand auf eine feste Unterlage. Setzen Sie die Lanzette, wie in der Abbildung gezeigt, schräg auf die Spitze des Fingers auf. Verwenden Sie die Seite der Fingerspitze als Einstichstelle, um Beschwerden zu minimieren. Drücken Sie die Lanzette fest gegen den Finger, bis sie auslöst.
Achtung: Die Lanzette kann nur einmal auslösen!



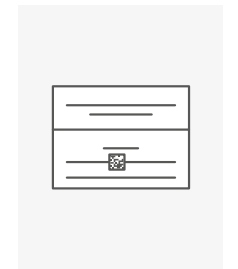
11. Schritt
Unterstützen Sie die Blutentnahme, indem Sie aufstehen und Sie Ihre Hand unterhalb des Herzens halten. Massieren Sie Ihren Finger von der Handinnenfläche hin zur Fingerspitze, bis sich ein Tropfen Blut bildet.



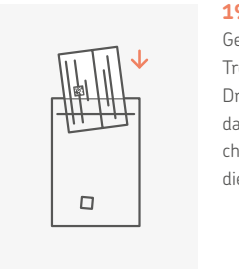
13. Schritt
Lassen Sie den großen Blutstropfen von allein auf den markierten Kreis der Trockenblutkarte fallen. Sollte sich der Tropfen nicht von alleine von Ihrem Finger lösen, halten Sie die Karte vorsichtig gegen den Tropfen, **ohne mit dem Finger das Papier zu berühren.**



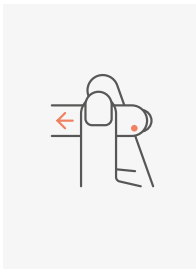
15. Schritt
Wiederholen Sie diesen Vorgang bis Sie zwei Kreise gefüllt haben.



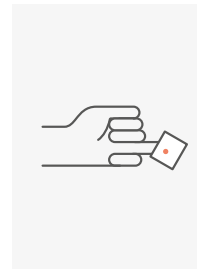
17. Schritt
Ziehen Sie den quadratischen Code-Aufkleber von der Test-ID-Karte und kleben Sie ihn auf der Trockenblutkarte auf die Stelle, die eigentlich für Datum und Name vorgesehen ist.



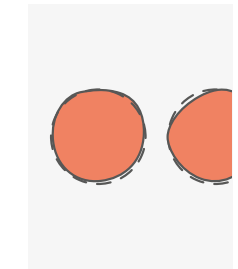
19. Schritt
Geben Sie die getrocknete Trockenblutkarte zurück in den Druckverschlussbeutel, ohne das enthaltene Sorbentpäckchen zu entfernen. Ziehen Sie die Verschlussleiste zu.



10. Schritt
Setzen Sie den Daumen der anderen Hand unterhalb der Einstichstelle an und ziehen Sie die Haut leicht zurück.



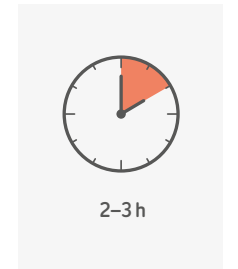
12. Schritt
Bevor Sie mit der Blutentnahme beginnen, nehmen Sie den Tupfer (NICHT den Alkoholtupfer) und wischen den ersten Blutstropfen ab. Warten Sie, bis sich erneut ein großer Tropfen gebildet hat.



14. Schritt
Zur besten Auswertbarkeit der Probe ist ein möglichst großer Blutstropfen erforderlich. Der Tropfen sollte den Kreis innerhalb der Markierung vollständig mit Blut ausfüllen.



16. Schritt
Nach der Blutentnahme verwenden Sie den Tupfer und das Pflaster zur Wundversorgung.



18. Schritt
Lassen Sie die Trockenblutkarte für **2 bis 3 Stunden bei Raumtemperatur trocknen.** Legen Sie diese dafür flach an einem trockenen Ort, wo sie vor direktem Sonnenlicht geschützt ist. Achten Sie darauf, dass das Blut vollständig getrocknet ist, bevor Sie die Trockenblutkarte in den Umschlag geben.



20. Schritt
Geben Sie die Trockenblutkarte in den Rücksendeumschlag mit Adresse. Verschließen Sie den Umschlag sorgfältig und versenden Sie ihn umgehend kostenfrei per Post. Überprüfen Sie, ob Sie den Test aktiviert haben und entsorgen Sie die benutzten Bestandteile im durchsichtigen Kunststoffbeutel im Hausmüll.



Der cerascreen® Omega-3 Test ist ein Probenahme- und Einsendekit zur Ermittlung des Omega-6/3-Verhältnisses sowie des prozentualen Anteils von Omega-3-Fettsäuren an den dominierenden Fettsäuren aus der Membran der Erythrozyten. Die Probe wird in unserem spezialisierten cerascreen® Diagnostik-Partnerlabor ausgewertet.

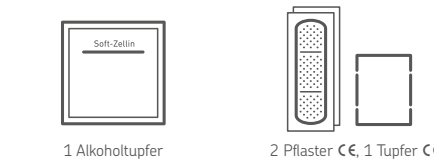
Hersteller:	www.cerascreen.de
cerascreen® GmbH	
Güterbahnhofstraße 16	SKU: 99090119
19059 Schwerin	CRS3-Omega_DE_001
Deutschland	Gültig ab April 2022

Lieferanten: Pflaster **CE**, Tupfer **CE**: Hartmann, Paul-Hartmann-Straße 12, 59522 Heidenheim, Germany | Lanzetten **CE 0050**: Becton Dickinson GmbH, Tullastraße 8-12, Postfach 101629, 6900 Heidelberg, Germany | **Trockenblutkarte CE**: Omegamatrix GmbH | Am Klopferspitz 19 | 82152 Martinsried, Germany



Omega-3 Test
GEBRAUCHSANWEISUNG

Ihr Testkit beinhaltet



1 Alkoholtupfer
2 Pflaster CE, 1 Tupfer CE



1 Trockenblutkarte CE in Druckverschlussbeutel mit Sorbentpäckchen



1 Rücksendeumschlag



2 Lanzetten CE 0050



1 Test-ID-Karte mit Aufkleber

Informationen und Hinweise

WICHTIG

! Aktivieren Sie vor dem Probenversand Ihren Test unter Angabe Ihrer Test-ID. Nur so kann das Labor Ihre Probe zuordnen, sodass Sie Ihr Testergebnis erhalten. Näheres dazu in Schritt 2 + 3.

Test **nüchtern** durchführen! 12 Std. vor Durchführung keine Nahrungsaufnahme und Alkoholzufuhr!

- Allgemeine Informationen**
- Bevor Sie beginnen, lesen Sie diese Gebrauchsanweisung sorgfältig durch. Halten Sie sich an die aufgeführten Schritte.
 - Bitte entnehmen Sie keine Blutprobe direkt nach außergewöhnlichen Anstrengungen.
 - Wenn Sie Schwierigkeiten mit der Blutentnahme haben oder das Kit unvollständig ist, wenden Sie sich bitte vertrauensvoll an unseren Kundenservice (www.cerascreen.de/fragen).
 - Das Produkt dient der einmaligen Anwendung.
 - Berühren Sie die Trockenblutkarte innerhalb der Markierungen nicht und halten Sie diese staubfrei.
 - Leider ist es nicht möglich, Blutproben zu analysieren, die

- weniger als die erforderliche Menge an Blut enthalten.
- Übertragbare Krankheiten**
- Verwenden Sie dieses Kit nicht, wenn Sie an einer durch Blut übertragbaren Erkrankung leiden, wie z.B. Hepatitis oder HIV!
- Risiken und Nebenwirkungen**
- Nach der Blutentnahme können für wenige Tage Druckschmerzen um die Wunde herum auftreten und/oder sich ein Bluterguss an der Einstichstelle bilden. Des Weiteren ist ggf. die Einstichstelle für wenige Tage sichtbar.
 - Hinweis: Alle im Zusammenhang mit diesem Produkt aufgetretenen schwerwiegenden Vorfälle sind unverzüglich dem Hersteller sowie der zuständigen Behörde des Mitgliedstaats, in dem der*die Anwender*in niedergelassen ist, zu melden.

- Warnhinweise**
- Bewahren Sie das Kit unzugänglich für Kinder auf.
 - Die Anwendung darf nur an und durch Erwachsene ab 18 Jahren erfolgen.
 - Wenn Sie schwanger sind oder stillen, verwenden Sie das Kit nur nach Rücksprache mit Ihren Therapeuten.
 - Wenn Sie an einer angeborenen bzw. erworbenen Blutgerinnungsstörung leiden oder blutgerinnungshemmende Medikamente einnehmen, verwenden Sie das Kit nur nach

- Rücksprache mit Ihren Therapeuten.
- Verwenden Sie die Lanzetten nur wie in der Gebrauchsanweisung beschrieben.
 - Wenn Sie Probleme beim Anblick oder mit der Abnahme von Blut haben, führen Sie die Entnahme nur im Beisein einer weiteren Person durch oder wenden Sie sich an Ihre*n Therapeut*in oder Apotheker*in.
- Wenn Sie Fragen haben besuchen Sie unser Hilfe-Portal (www.cerascreen.de/fragen).**

Legende			
	Medizinprodukt		Verfallsdatum
	Gebrauchsanweisung beachten		Conformité Européenne
	Nur zum einmaligen Gebrauch		Chargennummer
	Lagerung zwischen 2 °C und 30 °C		Artikelnummer
	Enthält 1 Kit		Pharmazentralnummer
	Hersteller		Achtung!

Anleitung



1. Schritt

Prüfen Sie, ob alle Voraussetzungen für die Probenentnahme gegeben sind. Lesen Sie sich hierzu die Rubrik "Informationen und Hinweise" aufmerksam durch.



2. Schritt

Sind Sie neu bei uns, dann erstellen Sie sich ein Benutzerkonto unter my.cerascreen.de oder in der **mein cerascreen®**-App. In unseren „Häufig gestellte Fragen“ auf www.cerascreen.de/fragen finden Sie eine Anleitung für die Erstellung.



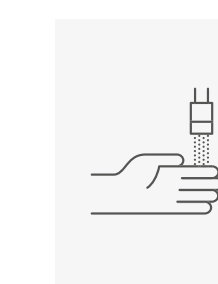
3. Schritt

Damit wir Ihren Ergebnisbericht erstellen können, loggen Sie sich in der **mein cerascreen®**-App (Android, iOS) oder auf my.cerascreen.de ein. Geben Sie unter „Test aktivieren“ die 6-stellige ID-Nummer gemäß Ihrer Test-ID-Karte ein und folgen Sie den Anweisungen.



4. Schritt

Legen Sie alle im Testkit enthaltenen Utensilien auf eine saubere Unterlage und überprüfen Sie, ob alle Komponenten enthalten sind. Wählen Sie vorab Ihre Einstichstelle. **Tipp:** Am besten eignen sich Mittelfinger und Ringfinger der linken Hand.



5. Schritt

Waschen Sie Ihre Hände mit Seife und warmem Wasser. Halten Sie die bevorzugte Hand dann **15 Sekunden** unter warmes Wasser, um die Blutgefäße zu erweitern. Trocknen Sie Ihre Hand sorgfältig mit einem sauberen Tuch ab.



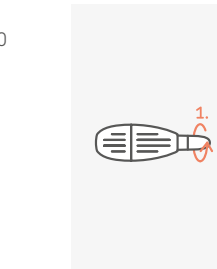
6. Schritt

Kreisen Sie Ihren Arm 5 bis 10 mal mit Schwung, möglichst voll durchgestreckt, in großen Bewegungen, um die Blutzirkulation anzuregen.



7. Schritt

Entnehmen Sie den Alkoholtupfer aus der Folie und desinfizieren Sie damit die Spitze des bevorzugten Fingers. Warten Sie, bis der Finger wieder trocken ist (15 Sek.).



8. Schritt

Nehmen Sie die Lanzette, drehen Sie die Schutzkappe einmal um die eigene Achse (1.) und ziehen Sie sie dann vorsichtig ab (2.). **Achtung:** Verwenden Sie keine Lanzette ohne bzw. mit loser Schutzkappe.