

*Martin Auerswald & Martin Krowicki*

# Omega 3 Fettsäuren

... warum sie so wichtig für Dich sind

# *Hier erfährst Du ...*

- ... welche Funktion Omega-3-Fettsäuren im menschlichen Körper haben
- ... warum fast jeder Mensch von mehr Omega 3 profitiert
- ... bei welchen Erkrankungen sich eine Einnahme anbietet
- ... wie hoch Dein Omega-3-Bedarf wirklich ist
- ... welche Nahrungsmittel besonders viel davon enthalten
- ... und wie es mit Nahrungsergänzungen aussieht.

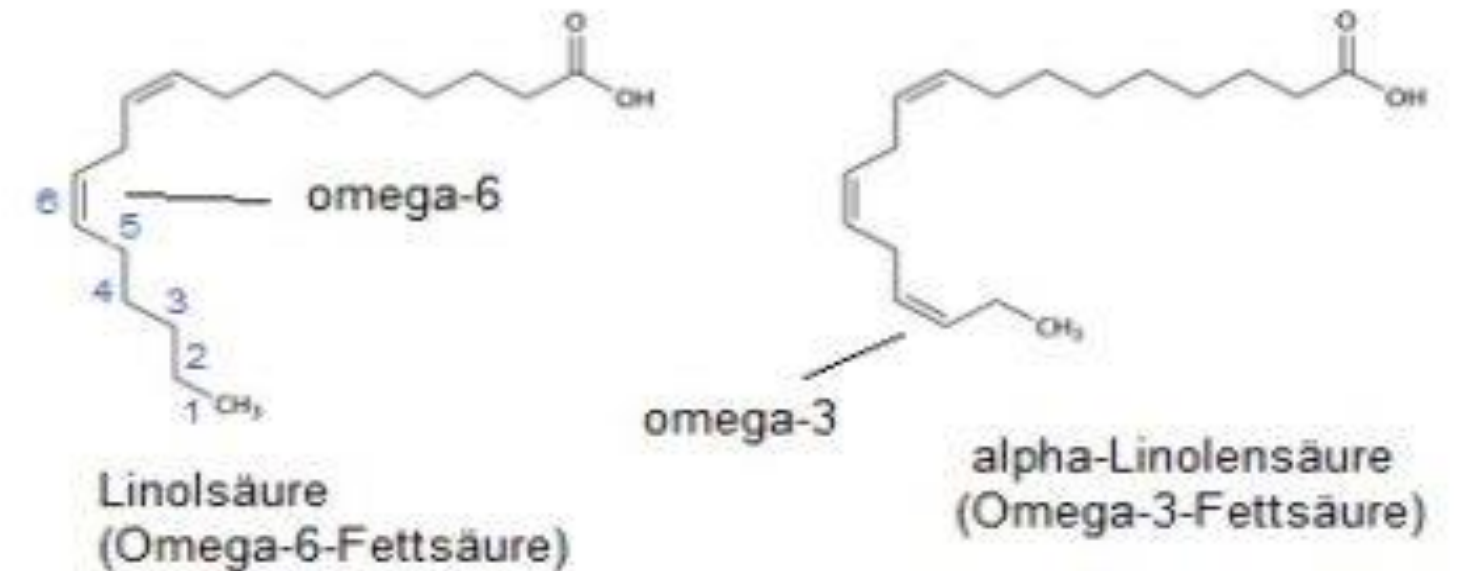
# Was sind Omega-3-Fettsäuren?

## ... aus biochemischer Sicht

- zählen zu den ungesättigten Fettsäuren
- Die letzte Doppelbindung im Molekül sagt an, welches „Omega“

## ... aus praktischer Sicht

- diese Struktur ist entscheidend für die die physikalischen Eigenschaften und Funktionen, die Omega-3 in unserem Körper hat



# Die Omega-3-Fettsäuren

## *ALA (Alpha-Linolensäure)*

- pflanzliche O3-Fettsäure (Leinsamen, Chiasamen ...)
- wirkt positiv auf Entzündungen



## *EPA (Eicosapentaensäure) + DHA (Docosahexaensäure)*

- marine O3-Fettsäuren im Doppelpack
- Fisch, Meeresfrüchte, Algen, Eier

4



# *Was macht Omega-3 in unserem Körper?*

**1**

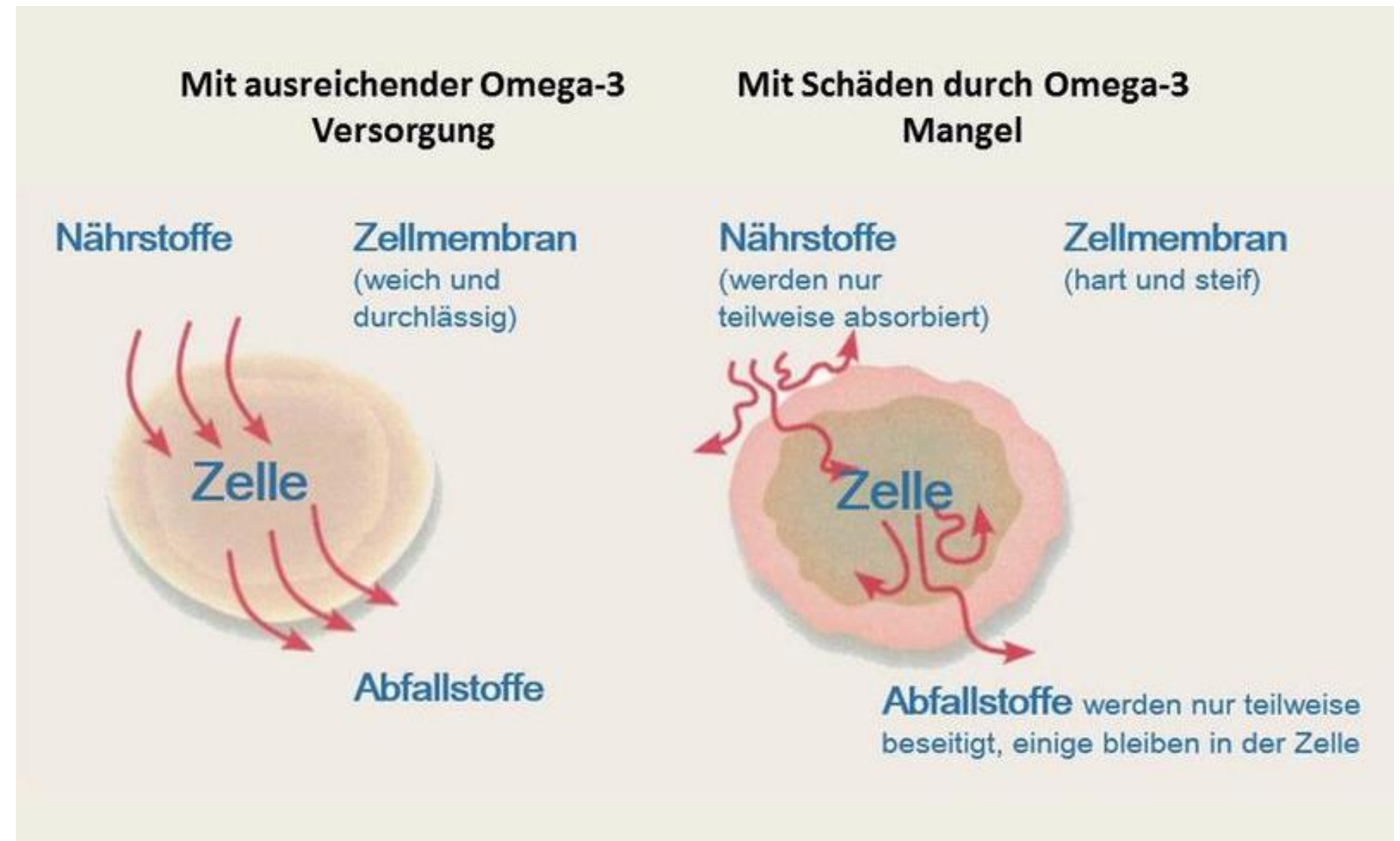
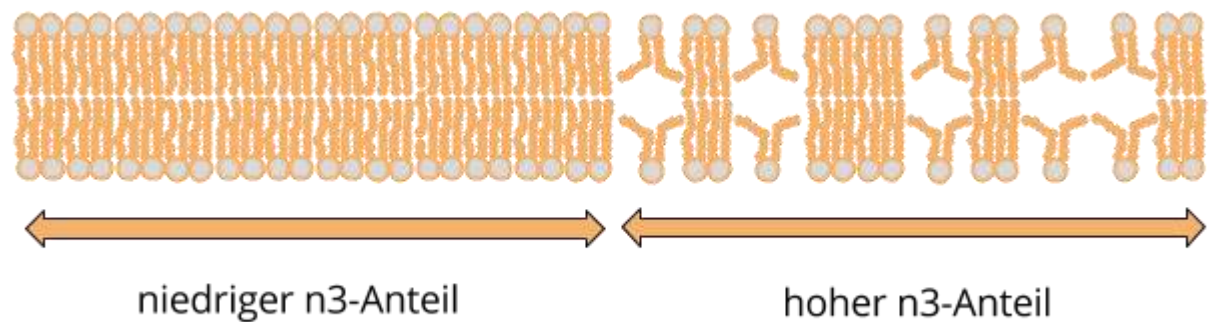
**Stärkt die Zellmembranen**

5

# Was macht Omega-3 in unserem Körper?

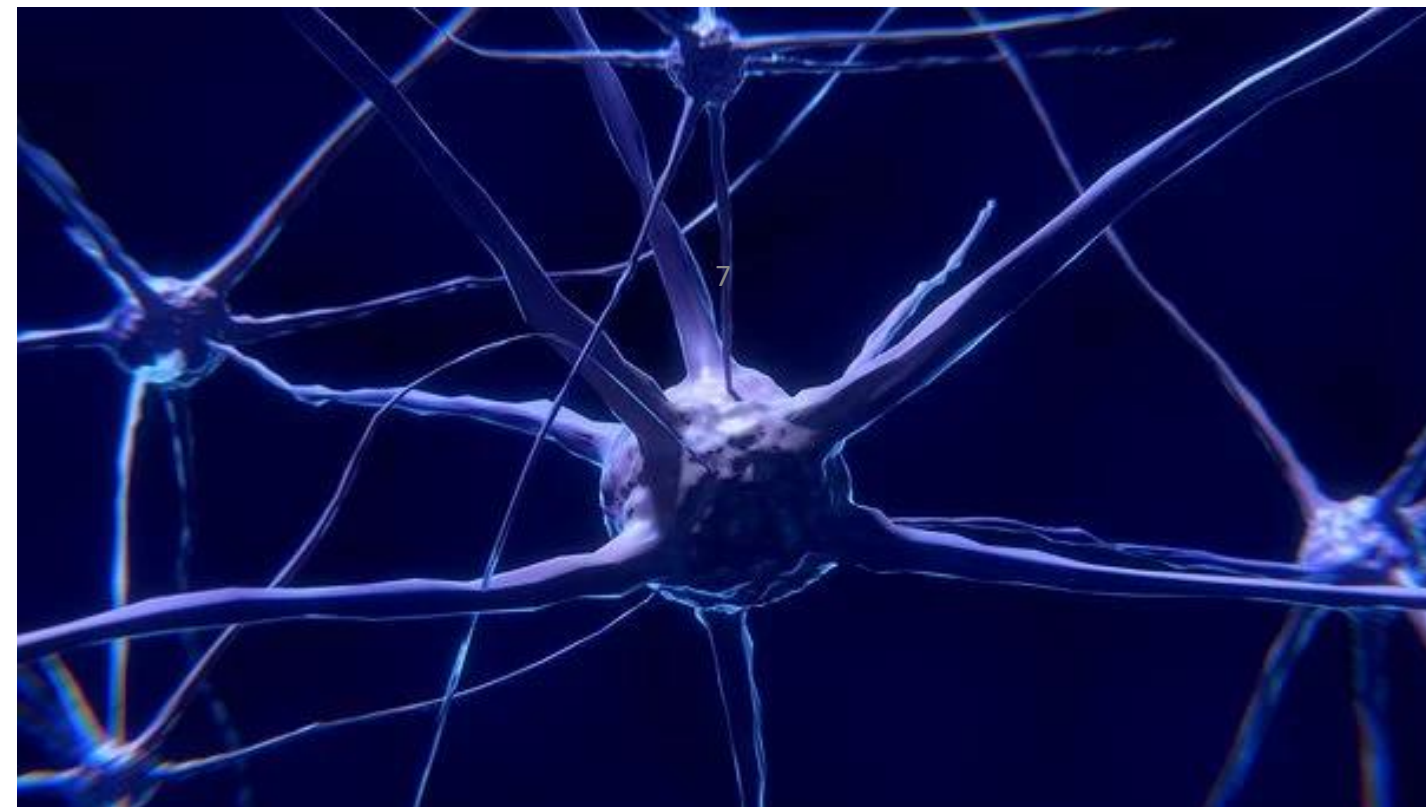
1

## Stärkt die Zellmembranen



# *Was macht Omega-3 in unserem Körper?*

- 1 **Stärkt die Zellmembranen**
- 2 **Unterstützt das Nervensystem**

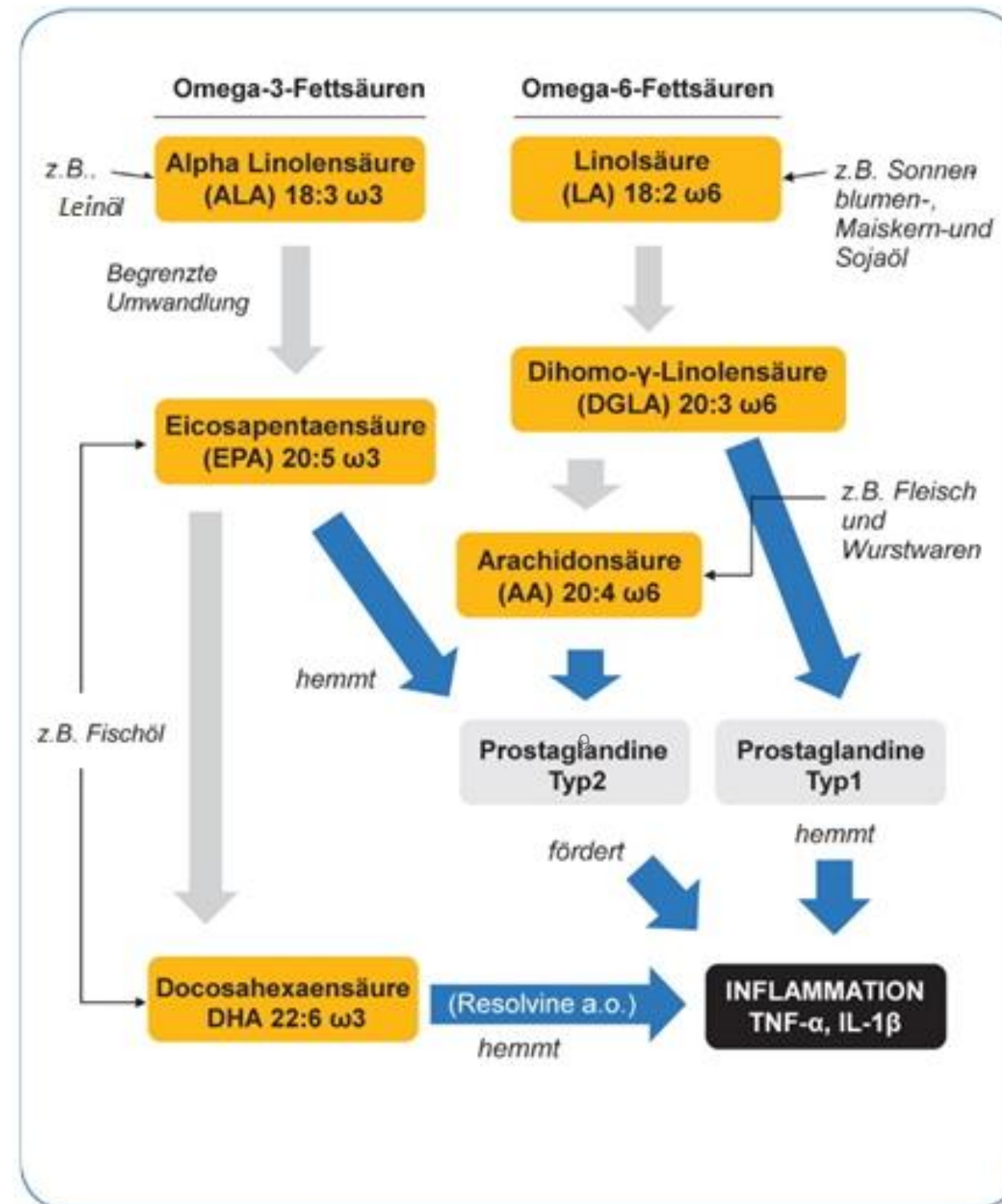


# *Was macht Omega-3 in unserem Körper?*

- 1 **Stärkt die Zellmembranen**
- 2 **Optimiert das Nervensystem**
- 3 **Grundlage für Hormone und Entzündungen**

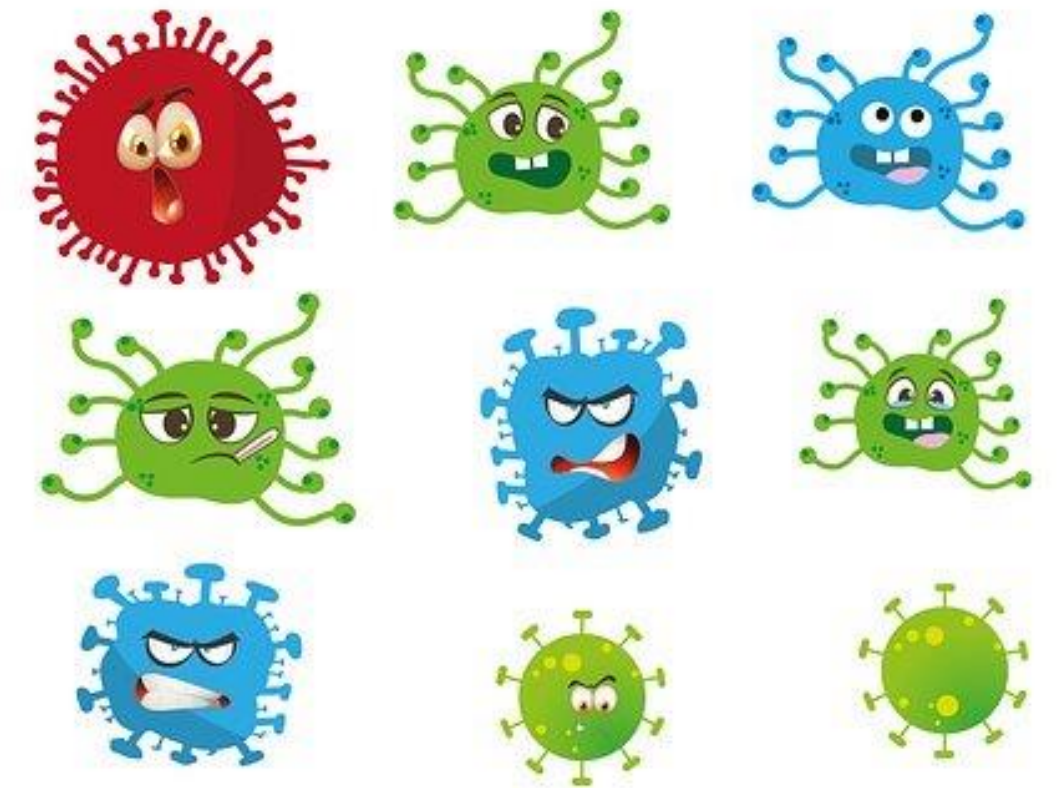


# Was macht Omega-3 in unserem Körper?



# Was macht Omega-3 in unserem Körper?

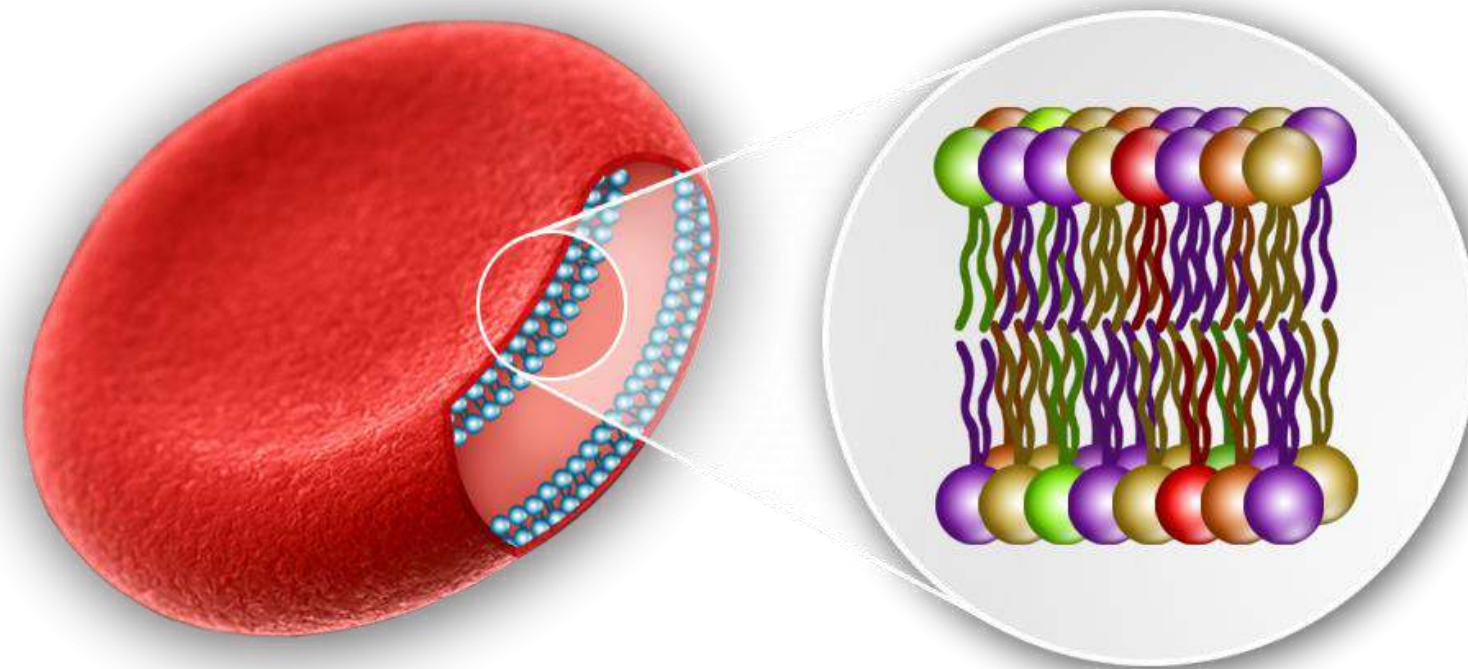
- 1 **Stärkt die Zellmembranen**
- 2 **Optimiert das Nervensystem**
- 3 **Wichtig für Hormone und Entzündungen**
- 4 **Stärkt Immunsystem & Darmflora**



# *Was macht Omega-3 in unserem Körper?*

- 1 **Stärkt die Zellmembranen**
- 2 **Optimiert das Nervensystem**
- 3 **Wichtig für Hormone und Entzündungen**
- 4 **Stärkt unser Immunsystem**
- 5 **Verbessert den Blutfluss und Durchblutung**

# *Was macht Omega-3 in unserem Körper?*

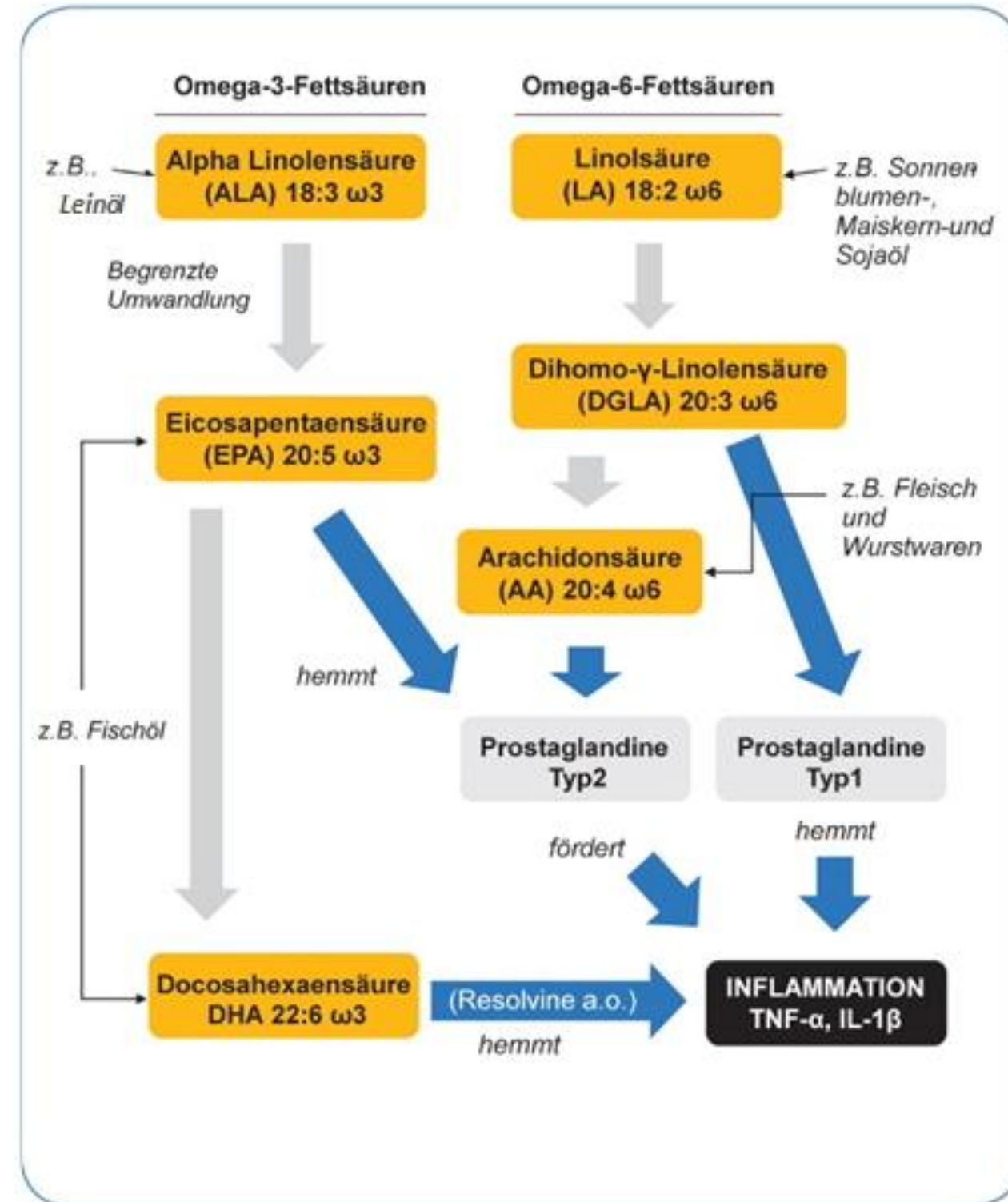


- Omega-3s
- Omega-6s
- Trans fats
- Monounsaturated fats
- Saturated fats

# *Was macht Omega-3 in unserem Körper?*

- 1 **Stärkt die Zellmembranen**
- 2 **Optimiert das Nervensystem**
- 3 **Wichtig für Hormone und Entzündungen**
- 4 **Stärkt unser Immunsystem**
- 5 **Verbessert den Blutfluss und Durchblutung**
- 6 **Reduziert Schmerzen**

# Was macht Omega-3 in unserem Körper?



Eine ausreichende Omega 3-Versorgung ist wie natürliches Aspirin!

# Wie kann Omega-3 präventiv helfen?



## *Schwangerschaft*

Omega-3-Mangel steht in Verbindung mit Fehlentwicklungen

## *Anti-Aging*

Hält unsere Zellen jung und fördert die Regeneration

## *Sport*

Fördert das Herz-Kreislauf-System und natürliches Muskelwachstum

## *Konzentration*

Stärkt unser Gehirn

## *Glück*

Verbessert unser Wohlbefinden (mehr Glückshormone)

# *Bei welchen Erkrankungen kann Omega-3 hilfreich sein?*





# *Bei welchen Erkrankungen kann Omega-3 hilfreich sein?*



*Depressionen*

*Migräne*

*Epilepsie, Alzheimer, Parkinson, Arthrose,  
Sehschwäche, Neurodermitis*

Ca. 4 Millionen Betroffene

Bei therapiere-resistenter  
Depression 70 %  
Verbesserung

Reduktion von Migräne-  
Anfällen bei ausreichender  
Omega 3-Versorgung um 70  
%

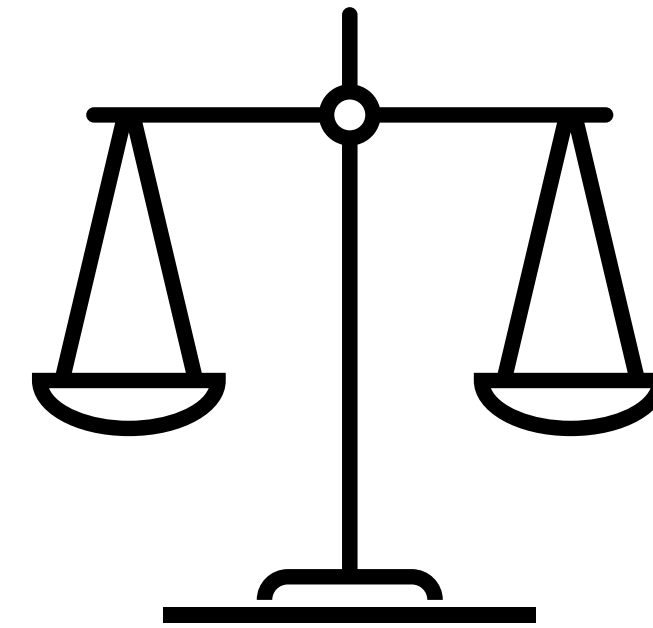
# *Habe ich genug Omega 3?*

... ist das Verhältnis aus den Omega-3-Fetten EPA und DHA und der wichtigen Omega-6-Fettsäure Arachidonsäure

... Je eher dieses Verhältnis auf Omega-6-Seite ist, desto schlechter.

... Alle Werte unter 1:4 gelten laut Dr. Schmiedel als problematisch.

... 1:1 - 1:4 gelten als optimal.



**03 : 06**

# Warum ist unser Verhältnis so schlecht?



Bildquelle: Norsan

# Unser Ergebnis: (Noch nicht) optimal ...

Martin A. (Mai 2020)

## Ihr Analyseergebnis - Zusammenfassung

Keys	Ihr Ergebnis	Empfehlung	Beurteilung*
Omega-6/3-Verhältnis	7.1	Zwischen 1:1 und 2,5:1	 Rot
HS-Omega-3 Index	8.1	Über 8%	 Grün
Industrieller trans-Fett-Anteil	0.27 %	Unter 0,5%	 Grün

Martin K. (Juli 2020)

### Omega-3 %

Sehr schön! Dein Omega-3-Index befindet sich in Deiner optimalen Zone.

**11.9 %**  
OPTIMAL

### Omega-6/3-Verhältnis (AA/EPA)

Dein AA/EPA Verhältnis is höher als Deine optimale Zone.

**3.6**  
HOCH, ABER OK

### Docosahexaensäure

Dein Docosahexaensäure-Wert ist oberhalb des Normwertes.

**6.8 %**  
HOCH

### Eicosapentaensäure

Dein Eicosapentaensäure-Wert ist oberhalb des Normwertes.







**3.6 %**  
HOCH

# Wie viel Omega-3 brauche ich pro Tag?

„1-2 mal pro Woche Fisch essen“ reicht für die meisten Menschen nicht aus, um diese optimale Menge zu erreichen.

**Tagesbedarf Prävention: 2g Omega 3 am Tag.**

**Tagesbedarf bei chronischen Erkrankungen: 3g Omega 3 am Tag.**

FISCH	FISCHÖL	ALGENÖL	HAPSEL
Für 2 g pro Tag			
Hering 100 g 			
Lachs 250 g 			
Kabeljau 3000 g 			
	1 EL	1 TL	Ca. 8 Kapseln

# *Welche Lebensmittel enthalten Omega 3?*

## Omega-3-Fettsäuregehalte verschiedener Fische (Omega-3/100g):

- Sprotte: 3080 mg
- Makrele: 2922 mg
- Sardelle: 2322 mg
- Kaviar (echt, Stör): 2206 mg
- Hering: 2038 mg
- Lachs: 1748 mg
- Aal: 1447 mg
- Forelle: 1024 mg
- Dorade: 924 mg
- Auster: 907 mg
- Thunfisch: 816 mg
- Rotbarsch: 574 mg
- Krill: 440 mg
- Garnele: 366 mg
- Kabeljau: 354 mg
- Miesmuschel: 244 mg
- Bio-Eier: 230 mg (pro 70g Ei)



# Welche Lebensmittel enthalten Omega 3?

## Wöchentlich benötigte Menge Fisch für 14 g reine Omega 3-Fette (gerundet)

- Dorschleber: 200 g
  - Sprotte: 500 g
  - Makrele: 430 g
  - Sardelle: 600 g
  - Kaviar (echt, Stör): 600 g
  - Hering: 700 g
  - Lachs: 800 g
  - Aal: 1000 g
  - Forelle: 1400 g
  - Dorade: 1500 g
  - Thunfisch: 1800 g
  - Rotbarsch: 2800 g
  - Steinbeißer: 2800 g
  - Krill: 4200 g
  - Garnele: 4400 g
  - Kabeljau: 4500 g
  - Miesmuschel: 6000 g
- Algenöl: 35 g  
Fischöl: 50 g  
Fischöl-Kapseln: 42-60
- Bio-Eier: 60 (pro 70g Ei)



# *Pflanzliche vs. marine Omega 3-Fettsäuren*

## Pflanzliche Omega-3-Fettsäuren



- Entzündungshemmend & Botenstoffe
- Wird **nicht** in Zellmembranen eingebaut
- Wird zu Energie verbrannt
- Wird nur zu 5-10 % in EPA und DHA umgewandelt

## Marine Omega-3-Fettsäuren



- Entzündungshemmend & Botenstoffe
- Wird in Zellmembranen eingebaut
- Wird nicht zu Energie verbrannt



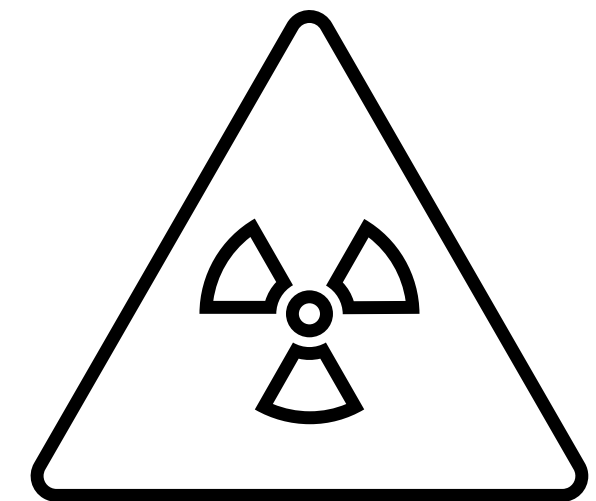
# *Wie viel Fisch ist gesund?*

Fisch und Meeresfrüchte sind nicht nur reichhaltige Quellen für wichtige Nährstoffe wie Jod, Zink, Selen und Omega-3-Fettsäuren

ABER: auch potenziell eine Quelle für Giftstoffe.

Denn der Mensch nutzt die Meere nicht nur zum Fischfang, sondern auch:

- ... zum Gütertransport (Schweröl-Belastung)
- ... und zur Entladung von Altlasten (Umweltgifte).



**Was tun?**

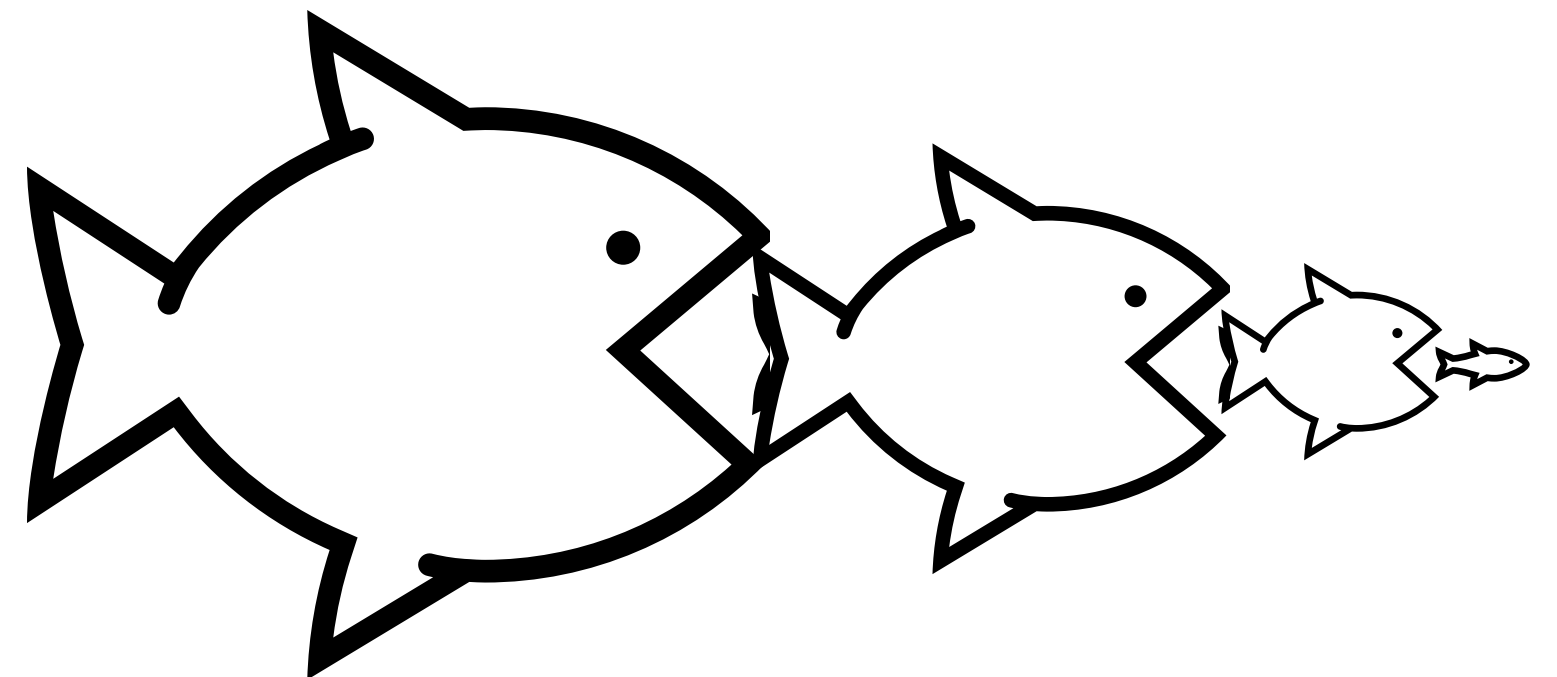
# *Große Raubfische reduzieren oder ganz meiden!!*

In der Nahrungskette reichern sich diese Giftstoffe exponentiell an:

- Eine Alge filtert das Meer und reichert Giftstoffe um den Faktor 1 an.
- Eine Garnele frisst Algen - Faktor 50
- Ein kleiner Fisch frisst Garnelen - Faktor 1000
- Mittelgroßer Fisch frisst kleine Fische - Faktor 5000
- Großer Thunfisch frisst mittelgroße Fische - Faktor 100000

**Empfehlung: Max. 1 x pro Monat**

**(Thunfisch, Makrele, Schwertfisch, ...)**



# *Kleine Fische – her damit!*

## Kleine Fische

- Kleine Fische, wie Sardinen, Sardellen, Lachs, Kabeljau, Forelle bereichern den Speiseplan und versorgen den Körper mit wertvollen Nährstoffen.
- Bis zu zweimal wöchentlich



# *Was ist mit Nahrungsergänzung?*

Die Nahrungsergänzung wird ist besonders wichtig, wenn der Tagesbedarf mit Lebensmitteln aus verschiedenen Gründen nicht erreicht werden kann, z.B. bei:

1. Aversionen gegen Meerestiere
2. Giftstoff-Sensibilität / Entgiftungsprobleme
3. Vorerkrankungen, z.B. Hashimoto
4. Schwangerschaft
5. 1 kg Fisch pro Woche nicht machbar



# Zur Erinnerung: Omega 3 Gehalt

## Wöchentlich benötigte Menge Fisch für 14 g reine Omega 3-Fette (gerundet)

- Dorschleber: 200 g
- Sprotte: 500 g
- Makrele: 430 g
- Sardelle: 600 g
- Kaviar (echt, Stör): 600 g
- Hering: 700 g
- Lachs: 800 g
- Aal: 1000 g
- Forelle: 1400 g
- Dorade: 1500 g
- Thunfisch: 1800 g
- Rotbarsch: 2800 g
- Steinbeißer: 2800 g
- Krill: 4200 g
- Garnele: 4400 g
- Kabeljau: 4500 g
- Miesmuschel: 6000 g

Algenöl: 35 g

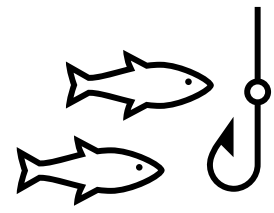
Fischöl: 50 g

Fischöl-Kapseln: 42-60

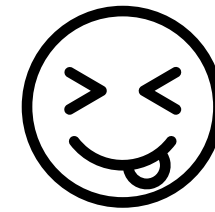
Bio-Eier: 60 (pro 70g Ei)



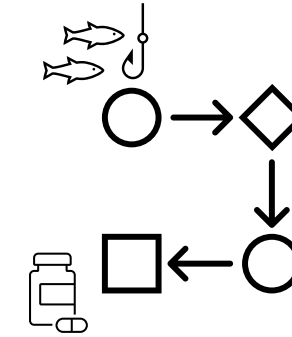
# Was macht ein gutes Omega-3 Produkt aus?



**Wildfang**



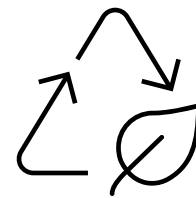
**Angenehmer  
Geschmack**



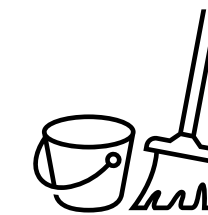
**Natürliche  
Herstellung**

**2-3 g**

**Ausreichende  
Dosierung**



**Nachhaltigkeit**



**Von Schadstoffen  
und PCB's gereinigt**

# Unsere Empfehlung: **NORSAN**

- ✓ Natürliches Fischöl aus Wildfang
- ✓ Pflanzliches Algenöl 100 % Vegan
- ✓ Hoher Omega-3 Anteil
- ✓ Olivenöl als Antioxidans
- ✓ Von Schadstoffen, Schwermetallen und PCBs gereinigt
- ✓ Nachhaltig
- ✓ Angenehmer Geschmack, ohne Aufstoßen
- ✓ Sehr gutes Preis-Leistungs-Verhältnis



# Unsere Empfehlung: **NORSAN**

Spare 15 % auf ALLE Produkte bei [Norsan](#) mit dem Rabattcode EM803



- ✓ Günstig
- ✓ Dorschleber
- ✓ Leichtes Fischaroma



- ✓ Aus dem ganzen Fisch
- ✓ Mit Olivenöl und Zitrone
- ✓ Mit Vitamin D
- ✓ Kein Fischaroma



- ✓ Vegan aus Algen
- ✓ Mit Olivenöl und Rosmarin
- ✓ Mit Vitamin D
- ✓ Hoch konzentriert



# Unsere Empfehlung: NOR<sup>S</sup>AN

[>> Zum Fischöl im Shop von Norsan \(Rabattcode EM803\)](#)

[>> Zum Algenöl im Shop von Norsan](#)



- Reicht für min. 25 Tage
- 0,27 € / Tag
- 0,23 € / Tag bei Mengenkauf



- Reicht für min. 25 Tage
- 0,81 € / Tag
- 0,69 € / Tag bei Mengenkauf



- Reicht für min. 20 Tage
- 1,14 € / Tag
- 0,969 € / Tag bei Mengenkauf

# Unsere Empfehlung: **NORSAN**

Spare 15 % auf ALLE Produkte bei [Norsan](#) mit dem Rabattcode EM803



# *Zusammengefasst: So bist Du optimal mit Omega 3 versorgt*

## Weniger Omega 6:

- Keine industriellen Speiseöle
- Keine Massentierhaltung
- Nüsse und Getreide in Maßen

## Mehr Omega 3:

- Leinsamen, Chiasamen, Leinöl
- Eier und Fleisch aus artgerechter Haltung
- Fisch und Meeresfrüchte aus Wildfang (2-3x wöchentlich)
- Omega 3-Öle von Norsan als Ergänzung (15 % Rabatt mit dem Code EM803)

(MyOmega-Test zum Nachmessen, Link in der Email morgen)

# Omega 3 Fettsäuren

Vielen Dank für eure Zeit und  
Aufmerksamkeit!

Im Anschluss: Live-Fragerunde