



*Martin Auerswald, M.Sc.*

**OMEGA 3**  
**DIE MASTERCLASS**

# *Martin Auerswald*

**Biochemie, Mol. Biotechnologie, Mykotherapie**

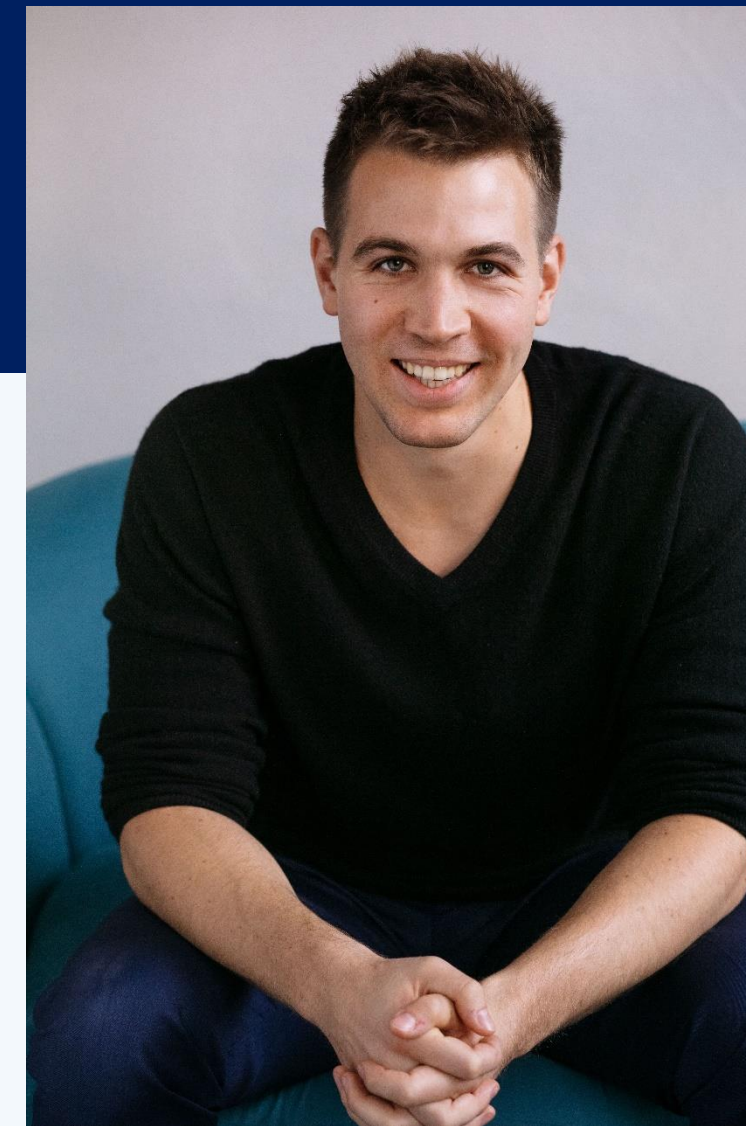
*2012-2017: Studium der Biochemie & Mol. Biotechnologie*

*Seit 2018: Chefredakteur Medumio & SchnellEinfachGesund*

*Seit 2018: Schwerpunkt Naturheilkunde & Mykotherapie*

*2018-2019: Klinische Forschung – Uniklinikum Erlangen*

*Seit 2020: Gastgeber Online-Kongresse & Autor*



# *Inhaltsüberblick*

- Omega 3-Fettsäuren: Aufbau, Funktionen, Eigenschaften
- Lebensmittelquellen
- Blutwerte: Omega 3-Index & Omega 6:3-Verhältnis
- Studien
- Qualität
- Empfehlung

*95 %*

*Der Bevölkerung hat ein  
Omega 3 Defizit*

*- 90 %*

*Weniger plötzliche  
Herz-Kreislauf-Tode  
durch Omega 3-  
Einnahme möglich*

*38.000*

*Studien gibt es über  
Omega 3-Fettsäuren*

*98 %*

*Der Produkte auf dem  
Markt sind nicht für den  
menschlichen Verzehr*

*Wenn Dir  
jemand von den  
Risiken von  
Omega 3 erzählt*



*Wenn Dir  
jemand von den  
Vorteilen von  
Omega 3 erzählt*



# Warum essen wir?

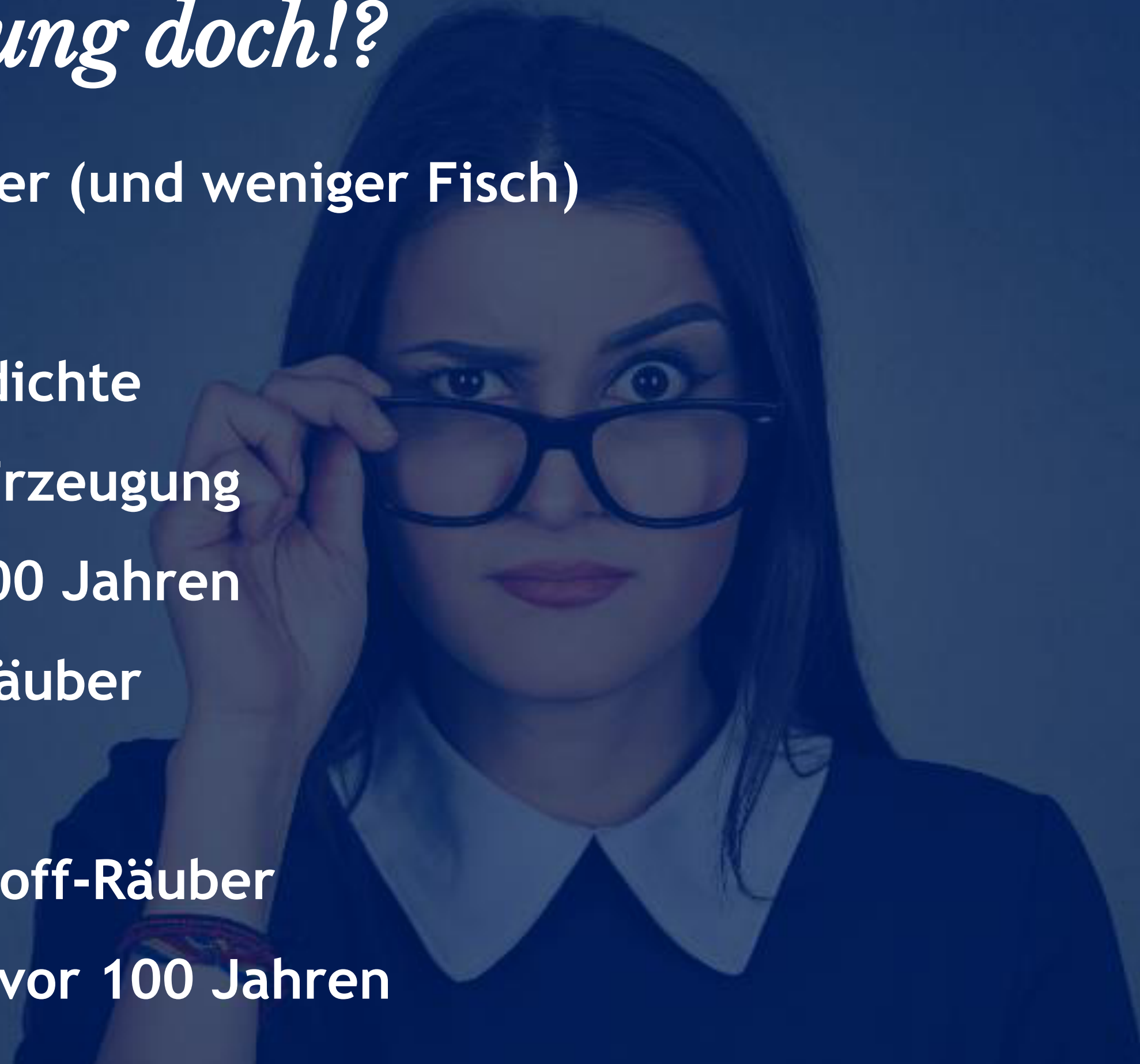
- Sättigung
- Informationen
- Nährstoffe





## *... aber reicht die Ernährung doch!?*

- Wir essen nicht mehr das ganze Tier (und weniger Fisch)
- Böden laugen aus
- Ertrag und Volumen vor Nährstoffdichte
- Industrieller vor biodynamischer Erzeugung
- Industriellere Ernährung als vor 100 Jahren
- Medikamente als Mikronährstoff-Räuber
- Stress als Mikronährstoff-Räuber
- Toxine und Elektrosmog als Nährstoff-Räuber
- Wir essen heute weniger als noch vor 100 Jahren



# *Omega 3 früher vs. heute*

*“Schätzungen zufolge betrug die Aufnahme der marinen Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) im Paläolithikum etwa 660-14.250 mg/Tag, verglichen mit etwa 100-200 mg/Tag heute.*

*Darüber hinaus ist das Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3-Fettsäuren von etwa 4:1 bei unseren Jäger-Sammler-Vorfahren auf heute 20:1 gestiegen”*

PMC7468918

# *Nährstoff-Defizite sind die Regel*

Nationale Verzehrsstudie II, Robert-Koch-Institut, weitere Studien & hunderte Blutanalysen - das sind die häufigsten Nährstoff-Defizite:

1. Omega 3-Fettsäuren
2. Vitamin D
3. Vitamin K2
4. Magnesium
5. Jod
6. B-Vitamine
7. Kollagen

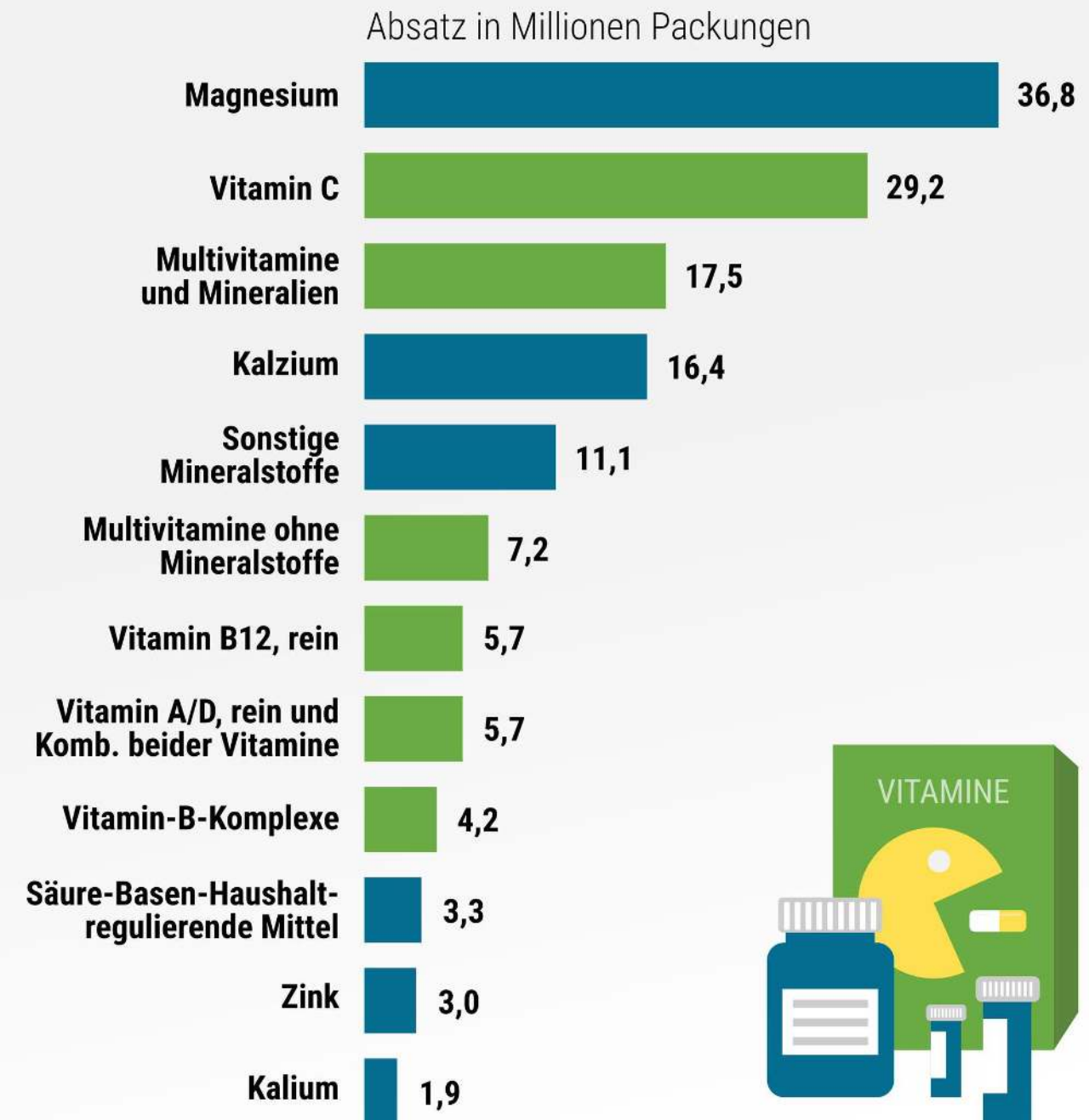


# Omega 3 – Wir brauchen mehr gute Aufklärung



## Nahrungsergänzungsmittel

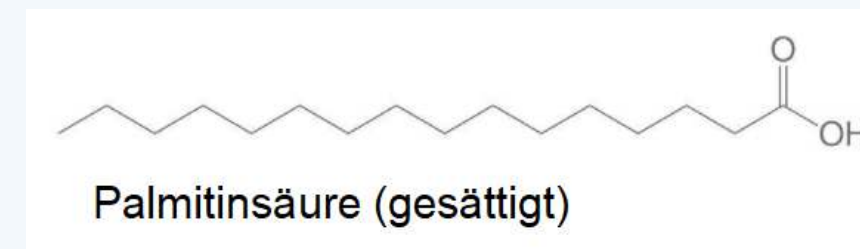
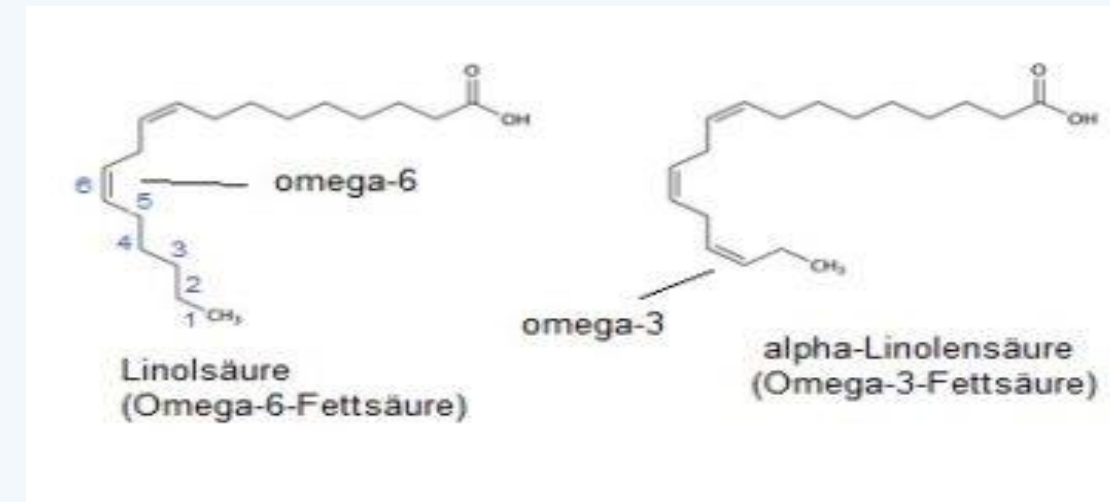
Diese **Vitamine** und **Mineralstoffe** wurden im Jahr 2018\* am meisten gekauft



\* April 2017 bis März 2018

Quelle: INSIGHT Health

# *Fett ist nicht gleich Fett*



- >> Omega 3-Fette sind flüssig und instabil
- >> Qualität und Stabilität entscheidend

*Gesättigt vs. ungesättigt*

# *Was “machen” Omega 3-Fettsäuren?*

- **Zellmembran wird geschmeidiger** → Zellfunktion, Rezeptorfunktion, Blutgefäße, Durchblutung
- **Entzündungsregulation** → weniger chronische Entzündungen & “Inflammaging”
- **Baustoff** → gesunde Nervenzell-Funktion, Muskelfunktion, Immunfunktion
- **Hormone** → bessere Wirkung von Insulin, Dopamin, Serotonin
- **Herz-Kreislauf-System** → bessere Durchblutung & Blutfluss, Sauerstoff- & Nährstoffversorgung
- **Entgiftung** → essenziell für die Leber-Entgiftung
- **Regeneration & Selbstheilung & Telomerverlängerung**

# Entwicklung & Funktion des Gehirns



Higher RBC EPA + DHA corresponds with larger total brain and hippocampal volumes: WHIMS-MRI study.

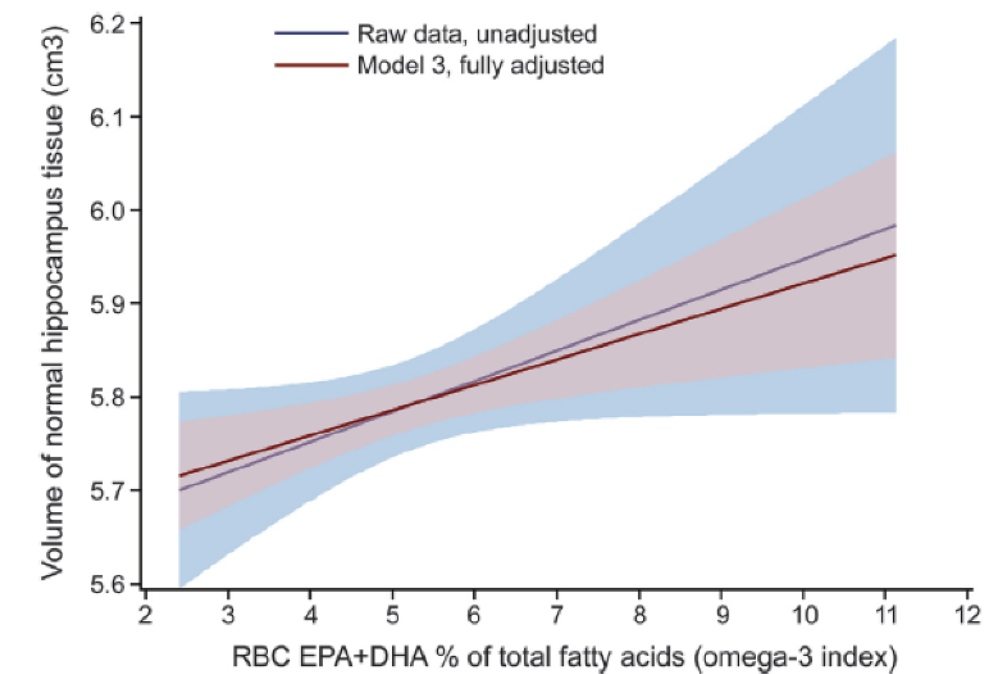
Pottala JV<sup>1</sup>, Yaffe K, Robinson JG, Espeland MA, Wallace R, Harris WS

[Author information](#) ▶

Neurology, 22 Jan 2014, 82(5):435-442

DOI: 10.1212/WNL.0000000000000080 PMID: 24453077 PMCID: PMC3917688

**Figure 2** Mean normal hippocampal brain volume in cubic centimeters by omega-3 index using linear regression with 95% confidence bands



The fully adjusted model has a slightly attenuated slope compared with the unadjusted model, but reduced variability; a 3.2% greater omega-3 index is correlated with 100 mm<sup>3</sup> greater hippocampus volume ( $p = 0.036$ ). DHA = docosahexaenoic acid; EPA = eicosapentaenoic acid; RBC = red blood cell.

# *Indikationen & Anwendungen*

- **Gesundheit & Vitalität**
- **Anti-Aging**
- **Regeneration & Selbstheilung**
- **Schöne Haut**
- **Gesunde Verdauung**
- **Durchblutung & Blutfunktion**
- **Augen**
- **Konzentration & Fokus**
- **Sport & Leistung**
- **Fruchtbarkeit & Libido**
- **Entgiftung**



# *Indikationen & Anwendungen*

- Hypercholesterinämie
- Hypertriglyzeridämie
- Typ 2 Diabetes
- Bluthochdruck
- Chronische Entzündungen
- Migräne & Kopfschmerzen
- Autoimmunerkrankungen
- Hautekzeme
- Darmerkrankungen
- Schilddrüsenerkrankungen
- Krebs
- Schwangerschaft & Stillzeit
- Allergien & Asthma
- ADHS
- PMS
- Virusinfekte
- Depressionen
- Augenerkrankungen
- Gelenkerkrankungen
- Alzheimer & Parkinson
- Multiple Sklerose

# *Mangel vs. Optimum*

<u>Nährstoff</u>	<u>Indikation</u>	<u>Verändertes Risiko</u>
Omega 3	Herz-Kreislauf-Tod	
Omega 3	Covid-19-Sterblichkeit	
Vitamin D	Krebs-Sterberate in Dtl.	
Vitamin D	Brustkrebs-Sterblichkeit	
Vitamin D	Demenz-Risiko	
Omega 3 & Vitamin D	Autoimmunerkrankungen	
Vitamin K2	Herz-Kreislauf-Tod	
Omega 3 & Vitamin D	Winterdepression	

# *Schwangerschaft & Stillzeit*

- Frühgeburten < 34 SS-Woche: - 42%
- Untergewicht: - 72 %
- Neurodermitis: - 39 %
- Allergien & Asthma: - 30 %
- Perinataler Tod: - 40 %
- Prof. von Schacky: Der Omega 3-Index sollte bei 8-11 % liegen (PMID: 32224878)

**>> Qualität, Dosierung & dauerhafte Einnahme am besten**

# *Omega 3-Lebensmittelquellen*

- Leinsamen (16,6 g/100 g)
- Chiasamen (19 g/100 g)
- Leinöl (66 g / 100 g)
- Hanföl (20 g / 100 g)
- Perilla Samenöl (60 g /100 g)
- Sacha Inchi Öl (48 g /100 g)
- Rapsöl: 30 g/100 g)
- Grünes Gemüse (0,2-0,5 g/100 g)
- Algen (0,4 g/100 g) (pflanzliche Quelle, enthält jedoch EPA...



# *Omega 3-Lebensmittelquellen*



# *Omega 3-Lebensmittelquellen*

- Knochenmark und Knochenbrühe (1,3 g/100 g)
- Eier von Hühnern, die in artgerechter Haltung leben (0,4 g/100 g)
- Zum Vergleich: Eier von Hühnern aus Massentierhaltung (0,1 g/100 g)
- Fetttes Fleisch von Tieren aus artgerechter Haltung (0,2 g/100 g)
- Weidebutter (1,1 g/100 g)
- Bio-Rindertalg (1,4 g/100 g)



# *Omega 3-Lebensmittelquellen*

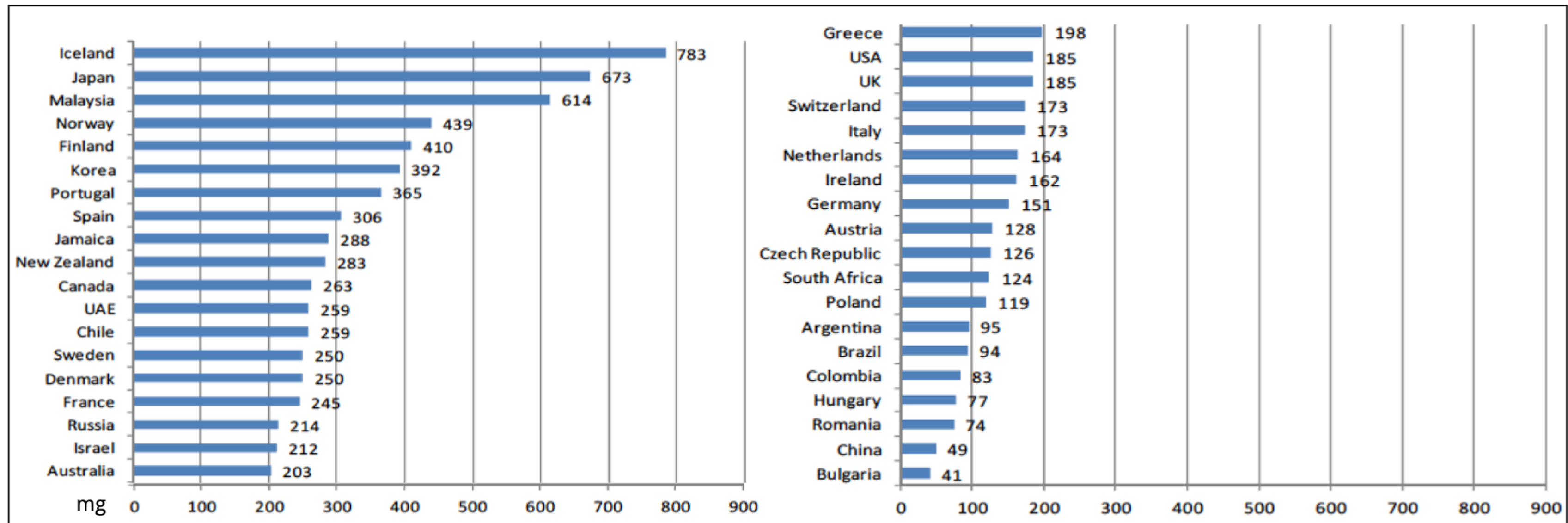
- Dorschleber (20 g/100 g)
- Thunfisch-Steak (bis zu 4,9 g/100 g)
- Sprotte: 3080 mg
- Makrele: 2922 mg
- Sardelle: 2322 mg
- Kaviar (vom Stör): 2206 mg
- Hering: 2038 mg
- Lachs: 1748 mg
- Aal: 1447 mg
- Süßwasser-Forelle: 1024 mg
- Dorade: 924 mg
- Auster: 907 mg
- Rotbarsch: 574 mg
- Krill: 440 mg
- Garnele: 366 mg
- Kabeljau: 354 mg
- Miesmuscheln: 244 mg

# *Fischöl vs. Algenöl*





# durchschnittliche Einnahme von Omega 3 in mg



**Empfehlung der Norwegischen Gesundheitsbehörde:  
tägliche Einnahme von 1 - 2g Omega - 3**

Quelle: Packaged Facts

# *Omega 6:3- Verhältnis*



World Health  
Organization

empfiehlt eine Omega 6 und Omega 3 Balance  
zwischen 2:1 und 5:1  
(kürzlich herunter gesetzt auf 4:1)

**Omega 6**



entzündungsfördernd  
Prostaglandine

**Omega 3**



entzündungshemmend  
Prostaglandine



**WO BEFINDEST  
DU DICH?**

**RATIO  
3:1**

**WO DU SEIN SOLLTEST**  
DIE WISSENSCHAFT IST SICH EINIG,  
DASS EIN VERHÄLTNIS VON  
OMEGA-6 ZU OMEGA-3 VON 3:1 GUT WÄRE

**RATIO  
7:1**

**BELÜG DICH NICHT SELBST**  
ES IST SCHOCKIEREND, DASS MENSCHEN  
DIE BEREITS OMEGA-3 SUPPLEMENTE  
NEHMEN DURCHSCHNITTLICH 7:1 ALS  
ERGEBNIS HABEN

**RATIO  
15:1**

**WAHRSCHEINLICH BIST DU HIER**  
MENSCHEN DIE BIS DATO KEIN  
OMEGA-3 SUPPLEMENTIERT HABEN  
SIND MEISTENS BEI 15:1 & HÖHER

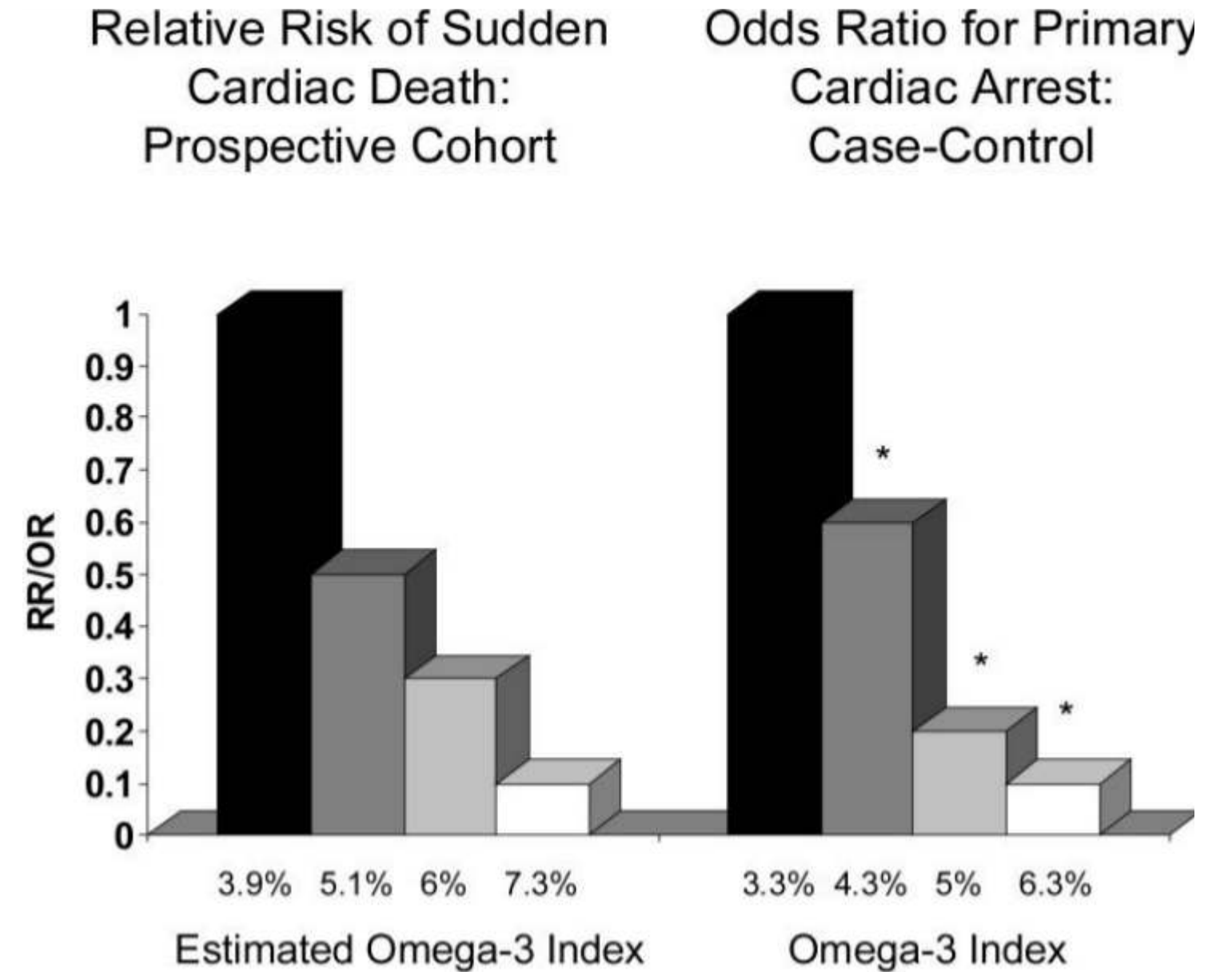
# Omega 3-Index > 8 %

„Je höher der Omega 3-Index, desto geringer das Risiko für Typ 2 Diabetes“

PMID 34740031

„Je höher der Omega 3-Index, desto geringer das Covid-19-Mortalitätsrisiko“

PMC7816864



PMID: 17324586

*Aber die DGE empfiehlt nur 300 mg täglich ...*



*Mein Arzt sagt, ich brauche das nicht ...*



*Anthony Williams schreibt, Fischöl ist immer  
toxisch und verunreinigt ...*



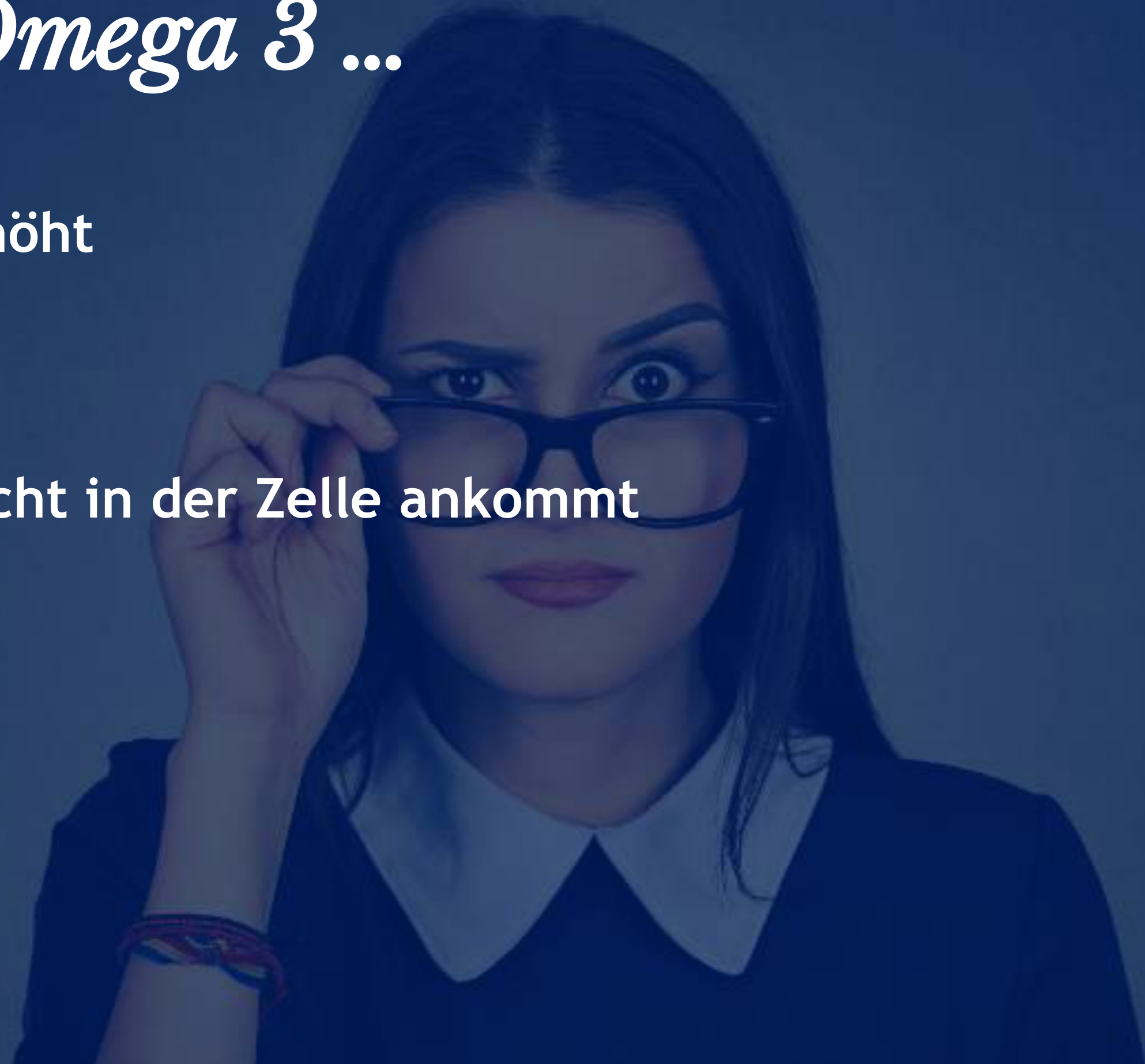
*Ich nehme Blutverdünner. Ich darf das nicht  
nehmen.*





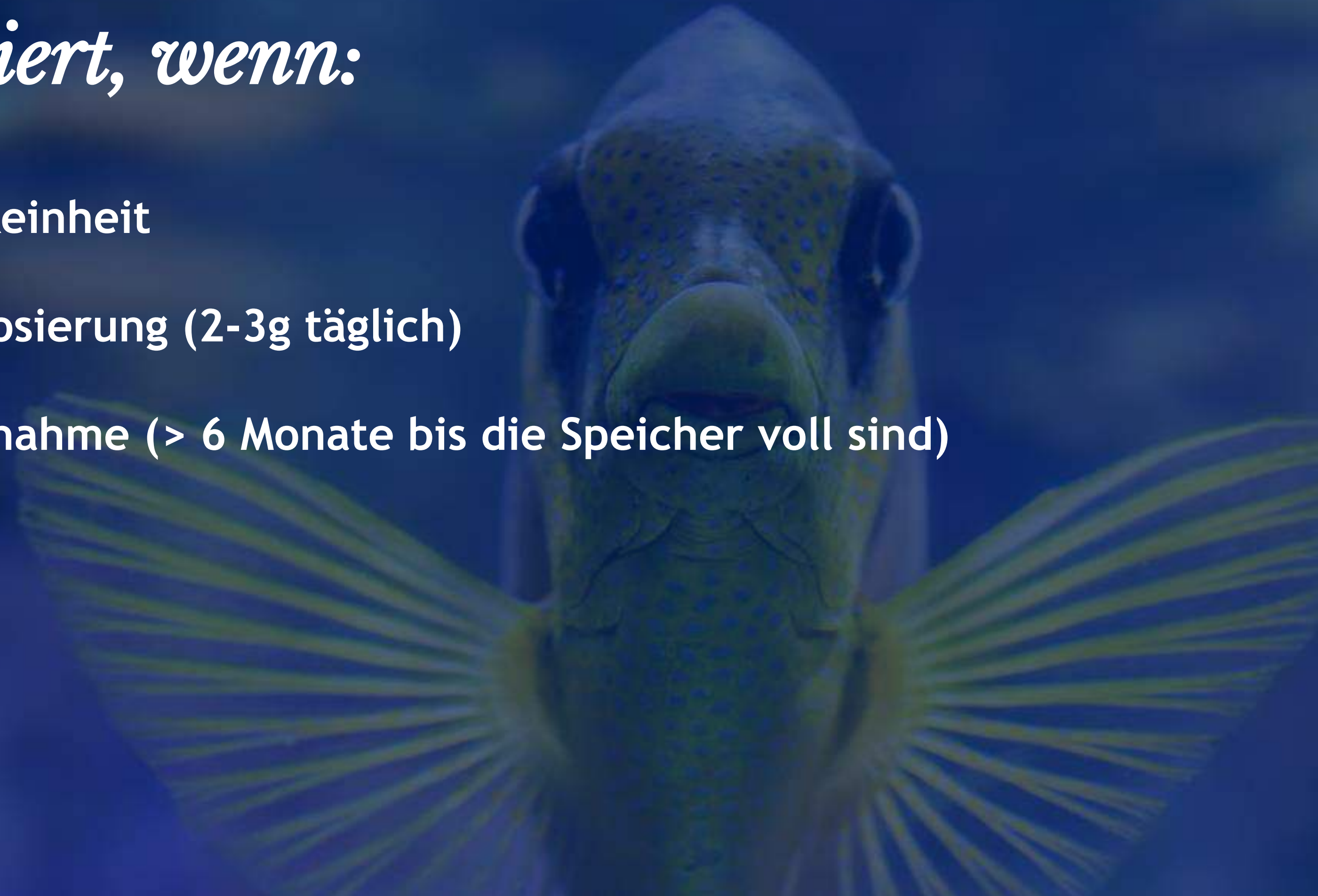
# *Ich habe gehört, dass Omega 3 ...*

- Das Risiko für Vorhofflimmern erhöht
- Das LDL-Cholesterin erhöht
- Im Körper schnell oxidiert und nicht in der Zelle ankommt



# *Es funktioniert, wenn:*

- Top Qualität & Reinheit
- Ausreichende Dosierung (2-3g täglich)
- Konsistente Aufnahme (> 6 Monate bis die Speicher voll sind)



## *Was nach 6 Monaten Einnahme berichtet wird*

- Lebensqualität ↑
- Schmerzen ↓
- Entzündungen ↓
- Schlaf ↑
- Konzentration ↑
- Hautbild ↑
- Verdauung ↑
- Sehkraft ↑

**>> Würdest Du Deine Werte wissen wollen?**



TEST  
DON'T  
GUESS





### Ihr Omega-3 Index

IHR ERGEBNIS:

2,4%

Ihr Omega-3 Index ist nun 2,4%. Sie sollten täglich mindestens 2 Gramm an marinen Omega 3-Fettsäuren einnehmen. Ein neuer Test wird in 5 Monaten empfohlen. Es kann notwendig sein, die oben genannte Tagesdosis für mehr als 5 Monate beizubehalten, bis Sie das wünschenswerte Omega 3-Ergebnis erhalten.



### Ihr Omega 6 (AA)/Omega 3 (EPA) Verhältnis

IHR ERGEBNIS:

37,7:1

Dies zeigt ein deutlich erhöhtes Risiko für chronische Entzündungen. Es besteht ein erhöhtes Risiko für Infektionen, Verletzung und Zellschäden. Es wird empfohlen täglich mindestens 2 Gramm an marinen Omega 3-Fettsäuren einzunehmen. Ein neuer Test in 5 Monaten wird empfohlen, bis die Lebensdauer von roten Blutkörperchen (Erythrozyten) 120 Tage beträgt.

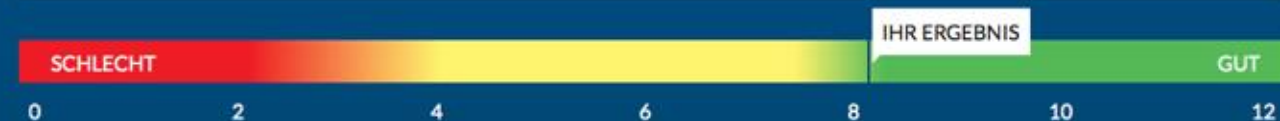


### Ihr Omega-3 Index

IHR ERGEBNIS:

8,0%

Ihr Omega-3 Index ist nun 8%. Sie sollten täglich mindestens 2 Gramm an marinen Omega 3-Fettsäuren einnehmen. Ein neuer Test wird in 5 Monaten empfohlen. Es kann notwendig sein, die oben genannte Tagesdosis für mehr als 5 Monate beizubehalten, bis Sie das wünschenswerte Omega 3-Ergebnis erhalten.

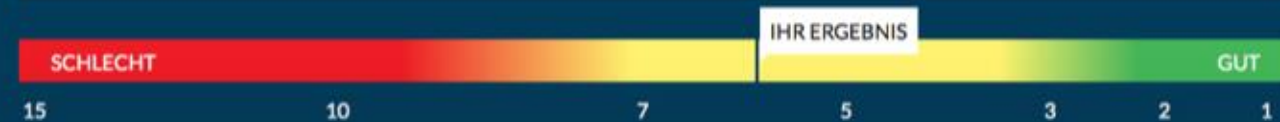


### Ihr Omega 6 (AA)/Omega 3 (EPA) Verhältnis

IHR ERGEBNIS:

6,1:1

Dies zeigt ein etwas erhöhtes Risiko für chronische Entzündungen. Es besteht ebenso ein leicht erhöhtes Risiko für Infektionen, Verletzungen sowie für Zellschäden. Es wird empfohlen täglich mindestens 2 Gramm mariner Omega 3-Fettsäuren einzunehmen. Ein neuer Test in 5 Monaten wird angeraten, da die Lebensdauer von roten Blutkörperchen (Erythrozyten) 180 Tage beträgt.



**zweiter Test  
(nach 6 Monaten)**

EQ™

EQ™

Omega-3  
Test Kit

Test your fatty acid  
balance with our  
biosampling kit for  
Omega-3 to



Mit der Hilfe des Omega-3  
Selbsttests bekommst du die Antwort  
über deine Fettsäurenbalance.



Die Blutstropfen auf dem  
Trockenpapier werden  
im renommierten VITAS AS Labor in  
Oslo / Norwegen ausgewertet.



Für optimale Gesundheit ist ein Verhältnis  
von unter 5:1 zu empfehlen.  
Dein Resultat findest du nach 14-21 Tagen  
auf [omegaratiotest.com](https://omegaratiotest.com)

*Omega 3-Index* > 8 %

*Omega 6:3* < 5:1



# *Woran Du ein gutes Omega 3 erkennst*

- **Flüssig**
  - **Angenehmer, milder, nicht-fischiger Geschmack**
  - **Nicht oxidiert: Totox 4-6**
  - **Stabil & haltbar**
  - **Nachhaltig**
  - **Komplett auf Schadstoffe gereinigt**
- >> Nur die Produkte einer Firma, die ich selbst nehme**



# *Auf der Suche nach dem besten Omega 3*



# *Auf der Suche nach dem besten Omega 3*





Martin Auerswald - Omega 3 Masterclass



Martin Auerswald - Omega 3 Masterclass



# Omega 3 von Eqology





**NORWEGISCH**



**NACHHALTIG**



**RÜCKVERFOLGBAR**



**NORWEGISCH**



**ÜCKVERFOLGBAR**



# *Kaufste billig, kaufste doppelt*

- Qualität & Wirkung hat seinen Preis
- Nach über 1000 Blutanalysen: nur mit Eqology nachhaltig gute Werte erreicht
- Gänzlich neues Lebensgefühl
- “günstige” Fischöl- & Algenöl-Produkte & Kapseln: nur für das Gewissen, nicht für die Gesundheit



Sie erhalten:

Monat 1



Monat 2



Monat 3



Monat 4



Monat 5



Monat 6+



# Meine Empfehlung

- Gold Öl oder Algenöl von Eqology - die besten Omega 3-Öle weltweit
- Im praktischen Monats-Abo 25 % günstiger
- 6-Monats-Konzept mit 1 Omega 3-Test → 1 Test von mir geschenkt
- Spare 182 € und arbeite mit mir 6 Monate an Deinen Omega 3-Werten 😊
- Kein Defizit -> Geld zurück (Du zahlst nur bei Defizit)

Omega-3 Test kit \*

1 test

2 tests

Kein test

**Abonnement für 6 Monate**

**€ 163**

Erster Monat:

2x Pure Arctic Oil Gold (300 ml)

Ab dem zweiten Monat:

1x Pure Arctic Oil Gold (300 ml) **(60 EUR Pro Monat)**

Im fünften Monat:

1x Omega-3 Test

Gesamt: 463 EUR **(Sie sparen 182 EUR)**



In den Warenkorb

# Meine Empfehlung

## >> Zum Gold Öl

Das beste & leckerste Fischöl auf dem Markt

Hochdosiert, mit viel DHA

Mit Vitamin A, Lutein & Hydroxytyrosol

Seeehr lecker 😊

Meine EQ-ID: auerswald

## >> Zum Algenöl

Das beste & stabilste Algenöl auf dem Markt



Sie erhalten:

Monat 1



Monat 2



Monat 3



Monat 4



Monat 5



Monat 6+



# *Norsan Algenöl Kapseln*

Wenn Du kein flüssiges Öl nehmen kannst/willst

Das einzige Öl außerhalb von Eqology, das ich empfehle (mit Zähneknirschen, EQ ist deutlich besser und haltbarer 😊)

[>> Zum Algenöl](#)

Spare 15 % mit dem Code EM803



# Zusammenfassung

- Jede Zelle Deines Körpers benötigt Omega 3 für ihre Funktion, Stoffwechsel, Nährstoffaufnahme und Entgiftung
- Jede chronische Erkrankung kann mit Omega 3 vorgebeugt und gelindert werden
- Ein Erwachsener benötigt 2-3g täglich für gute Werte, in einigen Fällen bis zu 5g
- Bei Kindern reicht in der Regel 1-1,5g
- Überdosierung ist mit einem guten Produkt unmöglich (noch nie erlebt)
- Qualität ist das A&O
- Sei es Dir wert, das beste Omega 3 zu nehmen.
- Ich empfehle das Gold Öl oder Vegan Öl von Eqology im 6-Monats-Konzept, um Deine Werte mal richtig aufzufüllen 😊 ich schenke Dir dabei einen Test.



**Vielen Dank!**

**In den Emails findest Du Skript,  
Aufzeichnung & Empfehlungen**