

Tabelle «Praktische Tipps von Omega-3 Experten für die Einnahme»

Welche Omega-3 unterstützen bei welchen Krankheiten?

Experten empfehlen

Dr. med. Volker Schmiedel empfiehlt in «Natürlich Fisch» die tägliche Einnahme von 2'000mg EPA in Form von Fischöl.¹¹

Der Rheumatologe Professor Olaf Adam empfiehlt mehrheitlich die tägliche Einnahme 1000 bis 2000 mg Fischöl, kombiniert mit einer entzündungshemmenden Ernährungsweise. Je nach Leiden verschreibt der Arzt auch höhere Dosierungen.¹²

Dr. med. H. Lüscher sagt, dass der Mensch circa 2000 mg* stoffwechselaktive Omega-3 (EPA und DHA) pro Tag braucht.¹³

Johanna Budwig, die Ölexpertin, hat ihren Patienten täglich 1 dl Leinöl empfohlen in Kombination mit Quark und Rohkost. Sie hat damit vielen Menschen helfen können, teilweise in hoffnungslosen Fällen. Sie schreibt in ihrem Buch: *Leinöl hat zu allen Zeiten Wunder gewirkt. Fette beherrschen den gesamten Stoffwechsel, Energiegewinn und Zellneubildung stärker als jedes andere Nahrungsmittel.*¹⁴

Bei Krankheiten sollte (täglich) mindestens 500mg DHA* plus 800 mg EPA* aufgenommen werden.¹⁵

* **Krillöl:** Die halbe Dosierung der Angaben von oben reicht, da Krillöl um über 200% besser aufgenommen wird als Fisch- oder Algenöl.

Krankheiten

	Marine Omega-3			Pflanzliche
	Fischöl	Algenöl	Krillöl	Leinöl
ADS, ADHS 1000 bis 2000 mg pro Tag, EPA und DHA sind wichtig.	+++	+++	++	
Konzentration, Gedächtnis Omega-3 fördert ab 1000mg pro Tag spürbar die Konzentration.	++	+++	++	
Alzheimer, Demenz Die tägliche, präventive Einnahme von 1000mg Omega-3 soll das Risiko für eine Erkrankung um 65% senken.	+++ Nervennahrung DHA und Entzündungsschutz EPA	++ Meist weniger guten Schutz vor Entzündungen	++	
Psyche, Depression Mindestens 2000 mg pro Tag, eher EPA-lastig; bei Krillöl weniger einnehmen.	+++	+++	+++	++ Leinöl hilft, hohe Dosierung
Nerven, Stressresistenz 1500 bis 2000 mg pro Tag, EPA-lastig	++	+++	++	++
Herz-Kreislauf, Schlaganfall Präventiv 1000 mg, sonst 2000 bis 3000 mg pro Tag, besser mehr EPA.	+++	++	++	++ Gute Prävention
Cholesterin, erhöhte Blutfette EPA ist wichtiger als DHA. Hier hilft der Fitnessdrink mit Kurkuma super.	++	++	+++	+++
Arteriosklerose, Arterienverkalkung	+++	++	++	+
Entzündungen im Körper EPA ist wichtiger als DHA; 2000 mg pro Tag, vielleicht noch mehr.	+++	+	+++	++ Zuerst Fischöl, dann bis 1dl Leinöl / Tag
Haut, trockene Haut und Schleimhäute Leinöl hilft hier gut.	+	+	+	+++
Augen: Netzhaut, trockene Augen	+++	++	+++	+++ bei trockene Augen
Wechseljahrsbeschwerden	++	+	+++	++
Immunsystem Omega-3 leisten einen wichtigen Beitrag; <u>aber</u> Vitamin D und andere Vitalstoffe sind hier wichtiger.	++	+	++	++
Allergien Omega-3 stärken die Schleimhäute, auch die Darmschleimhaut. Beste Erfahrungen machen wir bei Allergien mit dem Duo Schwarzkümmelöl kombiniert mit Kapern-Extrakt (Quercetin).	++	+	++	++
Schwangerschaft, Stillzeit DHA ist wichtig für die Entwicklung von Augen und Hirn.	++	+++		+
Kleinkinder bis 5 Jahre Circa 1000mg Omega-3, mehrheitlich DHA (Augen- und Hirnentwicklung).	+	+++		+
Darmentzündungen, Leaky gut, vor allem EPA hemmt die Entzündungen und beruhigt die Darmschleimhaut	+++	++	+	+
Happy Aging	+++	++	+++	+++ 5-10 EL pro Tag

Disclaimer

Ein Versuch der Einordnung in eine Übersichtstabelle aufgrund der Aussagen aus meinen Omega-3-Büchern. Wir erheben keinen Anspruch als Vollständigkeit. Wir haben dieses Wissen mit Sorgfalt und nach bestem Wissen zusammengetragen. Diese Angaben ersetzen weder Arzt noch Therapeut und es wird hier weder eine Diagnose gestellt noch eine Therapie verordnet. Die Anwendung und praktische Umsetzung im Alltag ist den Lesern in Eigenverantwortung oder in Begleitung von medizinischem Fachpersonal überlassen. Der Verlag Infovita und deren Autoren lehnen jegliche Haftung ab.

¹¹ Dr. med. Volker Schmiedel, Natürlich Fisch, Trias-Verlag

¹² Prof. Dr. med. Olaf Adam, Omega-3; Fitness durch Fische und Öle, natura viva Verlag

¹³ Dr. med. Heinz Lüscher, Vitalstoffmedizin.ch

¹⁴ Johanne Budwig, Öl-Eiweiss-Kost, Sensei Verlag

¹⁵ Dr. med. Joachim Mutter, Gesund statt chronisch krank, fit fürs Leben Verlag