DEINE NATURTHERAPIE
www.deine-naturtherapie.de

OMEGA-3 · KUNDENINFO

Dein Omega-3-Check

Was Omega-3-Fettsäuren sind, wo sie drinstecken und wie du deine Versorgung messen lässt.

🐟 Lebenswichtige Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren kann dein Körper **nicht selbst herstellen**. Es gibt die pflanzliche **ALA** und die langkettigen **EPA und DHA**. ALA wandelt er nur zu einem sehr kleinen Teil in EPA und DHA um.

⚖️ Das Verhältnis zählt

Omega-6 aus Sonnenblumenöl, Fertigprodukten und Fleisch nehmen wir meist reichlich auf, Omega-3 eher zu wenig. Empfohlen wird etwa **5 : 1** oder weniger, oft liegt es deutlich darüber.

WO STECKT OMEGA-3 DRIN?

EPA und DHA

- fetter Seefisch: **Lachs, Hering, Makrele**, Sardinen

Pflanzlich: EPA und DHA

- **Algenöl**: Aus Algen haben auch die Fische ihr Omega-3

Pflanzlich: ALA

- **Leinöl**, Leinsamen, Walnüsse, Chia, Hanf

OMEGA-3 TRÄGT BEI …

EPA und DHA tragen zu einer normalen **Herzfunktion** bei.

DHA trägt zur Erhaltung einer normalen **Gehirnfunktion** bei.

DHA trägt zur Erhaltung normaler **Sehkraft** bei.

Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg EPA und DHA bzw. 250 mg DHA ein.

SO LÄSST DU DEINEN WERT MESSEN

1 Der richtige Wert

Der **Omega-3-Index** zeigt den Anteil von EPA und DHA in deinen roten Blutkörperchen, also deine Versorgung der letzten Monate.

2 Wo?

Bluttest für zu Hause: ein paar Tropfen aus der Fingerkuppe, ab ins Labor. Gerne **empfehle ich dir einen Selbsttest**.

3 Wann?

Zu jeder Zeit. Nach einer Umstellung lohnt sich eine Kontrolle nach etwa **3 bis 4 Monaten**.

Worauf du bei Omega-3-Präparaten achten solltest

- **EPA und DHA pro Tagesportion** angegeben, nicht nur „Fischöl“
- **Reinheit:** geprüft auf Schwermetalle und Schadstoffe
- **Frische:** Omega-3 oxidiert leicht, ranziger Geruch ist ein Warnsignal
- **Herkunft** des Öls nachvollziehbar

Bitte vorher Rücksprache halten

Nimmst du **blutverdünnende Medikamente** oder steht eine **Operation** an? Dann sprich die Einnahme vorher mit deiner Ärztin oder deinem Arzt ab.

Ich finde mit dir das passende Omega-3

Ich wähle mit dir ein hochwertiges Omega-3-Präparat aus und baue es gezielt in deinen persönlichen Plan ein.
www.deine-naturtherapie.de · 0176 47104773

Diese Information ersetzt keine ärztliche Diagnose oder Behandlung. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Heike Löchner · Mykotherapeutin · Vitalstoffberaterin
Diplomierte Fachberaterin für Darmgesundheit · Vitamin-D-Beraterin
www.deine-naturtherapie.de
0176 47104773