

Omega 3: Geldmacherei oder Gesundheitsbooster?

Öle und Fette – Ein wichtiger Bestandteil unserer Nahrung

Öle und Fette gehören zu unserer Ernährung wie Wasser, Eiweiße, Kohlehydrate, Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Fette und Öle sind wichtig, da sich manche Vitamine nur in der Kombination mit Fett entfalten können (= fettlösliche Vitamine). Wir benötigen Fette bzw. die darin enthaltenen Fettsäuren zum Aufbau von Zellmembranen, sie unterstützen die Zellteilung und dienen als Energielieferant. Außerdem können verschiedene Hormone nur über den Fettstoffwechsel gebildet werden.

Manche Fettsäuren kann der Körper selbst produzieren, andere müssen wir zur Gesunderhaltung über die Nahrung aufnehmen. Wir sprechen hier von essentiellen Fettsäuren. Hier unterscheiden wir zwischen der Omega-6-Fettsäure und der Omega-3-Fettsäure.

Omega 6 und Omega 3 in der richtigen Balance

Vielfach wird heutzutage die Omega-6-Fettsäure abgelehnt und verteufelt. Doch beide sind gleichermaßen wichtig. Warum ist das so?

Omega 3 und Omega 6 sind Gegenspieler und werden beide von denselben Enzymen verstoffwechselt. Während Omega 3 eine entzündungshemmende Wirkung aufweist, wirkt Omega 6 entzündungsfördernd – und genau das kann Heilungsprozesse in Gang zu setzen.

Das Fatale ist allerdings, dass wir durch unsere heutige Ernährung viel zu viel Entzündungsförderndes zu uns nehmen: zu viel ungesunde Fette, tierische Produkte, Zucker etc. Und genau das führt ins Gegenteil – nämlich zu den sogenannten stillen Entzündungen (= Silent Inflammation).

Omega 6 und Omega 3 sollten in unserem Körper im Verhältnis 2:1 – 3:1 liegen. Bei unseren Vorfahren war dies auch so. Doch in der heutigen Zeit liegt das Verhältnis bei uns Europäern nicht selten bei 15:1 – 20:1. Der Grund: die kohlenhydratreiche Ernährung, zu viel tierische Fette und industrielle Fertiggerichte.

Übrigens: In der Muttermilch liegt das Omega 6 zu Omega 3 Verhältnis bei 1:1 – 2:1.

Ohne Omega 3 geht nichts

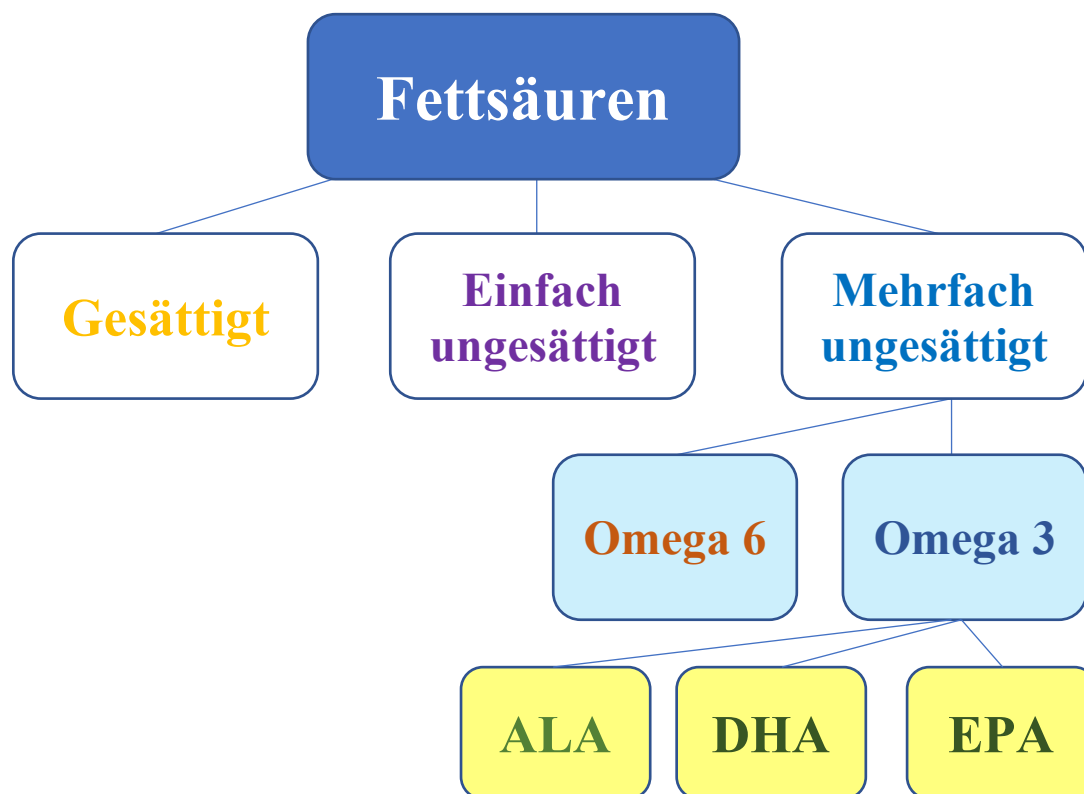
Omega-3-Fettsäuren gehören zu den wichtigsten und zu den gesunden Fetten – ohne Omega 3 wären wir weder leistungs- noch überlebensfähig. Omega-3-Fettsäuren schützen die Zellmembranen, verbessern die Fließeigenschaft des Blutes, wirken blutdrucksenkend, bewahren vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Eine verringerte Sehkraft, Konzentrationsprobleme, Vergesslichkeit, Müdigkeit, Muskelschwäche, trockene Haut bis hin zu Arteriosklerose und Thrombosen werden immer wieder mit einem Omega-3-Mangel in Verbindung gebracht.

Omega 3 ist für unseren Körper in jedem Alter von Bedeutung, für Schwangere wie für das Ungeborene. Zahlreiche Prozesse rund um den Zellstoffwechsel, die Hormonproduktion, die Eiweißsynthese, die Schutzfunktion vor Infektionskrankheiten u.v.m. stehen mit den Omega-3-Fettsäuren im Zusammenhang.

In Studien zeigt sich der Zusammenhang zwischen einem Omega-3-Mangel und entzündlichen Erkrankungen wie Arthrose und auch der Entwicklung von Gehirnerkrankungen wie Demenz. Zahlreiche Zivilisationskrankheiten werden durch eine diesbezügliche Dysbalance begünstigt. Deshalb ist es elementar wichtig, einem Omega-3-Mangel unbedingt entgegenzuwirken.

Durchblick im Fettsäuren-Dschungel



Überblick der Fettsäuren

Gesättigte Fettsäuren:

Enthalten z.B. in tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Wurst, Butter, Palm- und Kokosfett

Einfach ungesättigte Fettsäuren:

Enthalten z.B. in Olivenöl, Rapsöl

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren:

Omega-6-Fettsäuren (u.a. Linol- und Arachidonsäure):

Linolsäure ist z.B. enthalten in Sonnenblumen-, Soja-, Distelöl. Arachidonsäure ist in tierischen Fetten enthalten.

Omega-3-Fettsäuren:

- **EPA (Eicosapentaensäure):**
Enthalten z.B. in fettreichen Fischen (Hering, Makrele, Wildlachs), Krill, Krustentieren und speziellen Mikroalgen Schizochytrium sp.)
- **DHA (Docosahexaensäure):**
Enthalten z.B. in fettreichen Fischen (Hering, Makrele, Wildlachs), Krill, Krustentieren und speziellen Mikroalgen, wie z.B. Schizochytrium sp.
- **ALA (alpha-Linolensäure):**
Enthalten z.B. in Leinöl, Walnussöl, Rapsöl, Leinsamen, Chiasamen, Walnüsse, Sojabohnen, grünem Gemüse

Grundsätzlich gibt es weitaus mehr Fettsäuren als hier aufgelistet. Wir fokussieren uns hier auf die Hauptvertreter.

Fleisch, Milch und Milchprodukte aus ökologischer Landwirtschaft enthalten ebenfalls in geringen Mengen Omega-3-Fettsäuren, während Produkte aus konventioneller Landwirtschaft aufgrund der nicht artgerechten Haltung und der starken industriellen Verarbeitung frei von Omega-3-Fettsäuren sind.

Fisch bzw. Fischöl ist aufgrund der Überfischung der Weltmeere und sonstiger Umwelteinflüsse (Quecksilber/Mikroplastik etc.) als Omega-3-Lieferant zu hinterfragen. Übrigens haben Meerestiere deshalb einen hohen Omega-3-Spiegel, weil sie freilebend im Meer Mikroalgen essen. Fische/Krustentiere aus der Zucht erhalten in der Regel Omega-6-lastiges Futter und haben somit ein negatives Omega-6:3-Verhältnis.

Mit diesem Hintergrundwissen ist aus meiner Sicht die Mikroalge Schizochytrium sp. als Algenöl der beste EPA- und DHA-Lieferant. Zudem wird diese Alge inzwischen auf speziellen Algenfarmen angebaut, sodass der Toxwert (Gifte/Schadstoffe in der Pflanze) verschwindend gering ist.

Warum Walnüsse und Leinöl nicht ausreichen

In zahlreichen Studien ist die positive gesundheitliche Wirkung der marinen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA nachgewiesen. ALA hat auch gesundheitliche Wirkungen, doch andere als EPA und DHA. Ganz gleich, wie du dich ernährst – du wirst mit großer Wahrscheinlichkeit weder durch deinen Fischkonsum noch über Nüsse, Samen und Öle ausreichend EPA und DHA aufnehmen.

Der Körper kann sogar aus ALA in ganz geringen Mengen EPA und DHA produzieren. Jedoch schwankt die Umwandlungsrate stark von Mensch zu Mensch und ist von verschiedenen Einflussfaktoren (Alter, Geschlecht, Gewicht und Stoffwechsel) abhängig. Die Umwandlungsrate liegt im Schnitt bei ca. 0,5 – 10 % (davon ca. 5-10 % in EPA und 0-1 % weiter in DHA).

Wichtig: Um unseren täglichen DHA- und EPA-Bedarf zu decken, reicht unser ALA-Konsum in der Regel nicht aus. Um tatsächlich auf allen Körperebenen mit allen Omega-3-Fettsäuren gut versorgt zu sein, ist eine Ergänzung eines hochwertigen Algenöls die beste Alternative.

So unterstützen die Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA deinen Körper

Wirkung auf das Gehirn

- Hirnaufbau und -entwicklung schon vor der Geburt und bis ins Erwachsenenalter
- Hirnstruktur und -funktion in jedem Alter (Schlaganfälle werden verhindert und kognitive Leistungen erhalten bzw. verbessert)
- psychiatrische Erkrankungen wie majore Depression, bipolare Depression und Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS)

Wirkung auf die Haut

Mögliche Folgen bei Omega-3-Mangel:

- Psoriasis (Schuppenflechte), Akne
- atopische Dermatitis (Ekzem: chronische, juckende Entzündung der oberen Hautschichten)

Wirkung auf die Herzfunktion

- Schützt vor plötzlichem Herztod, Herzinfarkt
- die Notwendigkeit von Eingriffen am Herzen zur Verbesserung der Blutversorgung (Revaskularisationen)

Außerdem hat Omega 3 einen positiven Einfluss auf Herzfrequenz, Blutdruck und Entzündungswerte. Die Blutfette werden verbessert und die Herzkranzgefäße durchgängig erhalten.

Wirkung auf den Darm

Omega-3-Fettsäuren führen ähnlich wie Inulin zu einer Erhöhung von kurzkettigen Fettsäuren im Darm. Kurzkettige Fettsäuren werden von bestimmten Darmbakterien gebildet. Omega-3-Fettsäuren bewirken eine Vermehrung der erwünschten Darmbakterien Coprococcus und Bacteroides, verbessern das Darmmilieu, dienen als Energiequelle für die Darmschleimhaut und sind an der Regeneration der Darmschleimhaut beteiligt. Ebenso wurde durch Omega-3-Fettsäuren eine Reduzierung der unerwünschten Collinsella-Darmbakterien festgestellt, welche mit der Entstehung einer Fettleber im Zusammenhang stehen.

Die erhöhte Produktion von kurzkettigen Fettsäuren im Darm durch Omega-3-Fettsäuren beeinflussen auch das Immunsystem, den Stoffwechsel und den Hormonhaushalt. Weiterhin wissen wir von kurzkettigen Fettsäuren, dass sie entzündungshemmende Eigenschaften haben, ein Sättigungsgefühl auslösen und zu einem gesunden Blutzuckerspiegel beitragen. Omega-3-Fettsäuren erhöhen den Coprococcus-Bakterienstamm, der bei Menschen mit Depressionen vermindert ist.

Wirkung während der Schwangerschaft

Mögliche Folgen bei Omega-3-Mangel:

- Zahl der Frühgeburten, perinatale Mortalität (Sterblichkeit von Kindern um den Zeitpunkt der Geburt herum)
- Geburtskomplikationen bei Mutter und Kind, Schwangerschaftsdiabetes, Wochenbettdepression
- die Neigung des Kindes zu Asthma und Allergien

Zudem fördern Omega-3-Fettsäuren bei Schwangeren die kognitive Entwicklung des Kindes.

Wirkung auf die Sehkraft

Die Zellen im menschlichen Auge enthalten einen besonders großen Anteil an Omega-3-Fettsäuren. In vielen Studien konnte nachgewiesen werden, dass DHA positiv auf die Sehkraft auswirkt und u.a. einer Makula-Degeneration vorbeugt (Makula ist die Stelle auf der Netzhaut, die für das Scharfsehen verantwortlich ist).

Wirkung auf Muskeln und Sport

Mögliche Folgen bei Omega-3-Mangel:

- Muskelkater
- "altersbedingten" Muskelabbau
- die Herzfrequenz bei Belastung

Weitere Bereiche

Ein Omega-3-Mangel kann zu folgenden Krankheitsbildern führen:

- nicht-alkoholische Fettleber, das Zwischengewebe und die Lungenbläschen betreffende (interstitielle) Lungenerkrankungen
- Riss (Ruptur) der Rotatorenmanschette (Muskel-Sehnen-Platte der Schulter)

Omega-3-Öl als Kapsel oder in der Flasche?

Grundsätzlich ist aus meiner Sicht ein Omega-3-Öl ein Nahrungsmittel, welches ich täglich in meine Ernährung integriere. Auch wenn es in Europa offiziell als Nahrungsergänzungsmittel angeboten wird, dürfte aus oben genannten Gründen deutlich geworden sein, dass es ein elementarer Bestandteil der „Must Haves“ unserer Lebensmittelliste sein sollte.

Daraus ergibt sich automatisch, dass ich ein hochwertiges Omega-3-Öl in der Flasche empfehle. Das ist die natürlichste Art, es in den Speiseplan einzubauen. Wir essen ja auch kein Olivenöl oder Walnussöl in Kapseln.

Wichtig ist auch zu wissen, dass DER namhafte, führende Experte und Kardiologe im Bereich der Omega-3-Fettsäuren Prof. Dr. Clemens von Schacky die Einnahme von Omega-3-Öl zu einer Hauptmahlzeit empfiehlt. Also ein Essen, bei dem der Fettstoffwechsel aktiv ist. Wir könnten beispielsweise auf einem mit Olivenöl zubereiteten Salatteller einfach einen Teelöffel (rund 5ml) Omega-3-Öl träufeln. Oder über eine Gemüse-Reispfanne diesen besagten Teelöffel Omega-3-Öl geben.

Durch die Einnahme bei einer Mahlzeit, in der auch weiteres Öl/Fett eine Rolle spielt, lässt sich die Wirksamkeit des Omega-3-Öls um über 45% steigern. Hier können die verschiedenen im Essen vorhandenen Fettsäuren am besten aufgespalten werden und je nach „Aufgabe im Körper“ bestens wirken.

So erklärt sich von selbst, warum Kapseln nicht ratsam sind. Kapseln müssen im Verdauungstrakt erst aufgelöst werden. Sie haben eine sehr dicke geleeartige Schicht, damit kein Öl austreten kann (das ist vom Gesetzgeber so vorgeschrieben). Entsprechend ist nur eine geringe Menge Omega 3 im Innern dieser Kapsel. Um auf die empfohlene Tagesdosis zu kommen, müssten wir entsprechend viele Kapseln einnehmen. Empfehlenswert ist die Kapsel auf Reisen, wo wir keinen Kühlschrank zur Verfügung haben – das flüssige Omega-3-Öl sollte nämlich kühl gelagert werden.

Wie erkenne ich ein gutes Omega-3-Öl?

Die Vielfalt der Anbieter ist groß, als Verbraucher ist es nicht einfach zu erkennen, welche Omega-3-Öle qualitativ hochwertig sind oder welche viel mehr versprechen als sie halten können. Hier sind einige Anhaltspunkte, an denen du dich orientieren kannst und die dir einen gewissen Überblick geben:

1. Welche Firma steckt hinter dem Produkt? Ist sie transparent und seriös?
2. Wie rein ist das Öl? Welche Qualität hat die Rohware? Wie ist der ausgewiesene Totoxwert?
3. Stoße ich nach der Einnahme des Öls unangenehm auf? Bei Einnahme eines frischen, hochwertigen Produktes wird es kein „fischiges“ Aufstoßen geben.
4. Wie ist die Zusammensetzung des Omega-3-Öls? Handelt es sich um eine „intelligente“ Mischung? Viel muss nicht unbedingt viel helfen!
5. Welchen Nutzen haben die hinzugefügten Zutaten? Wurde bei allen Zutaten auf gute Qualität geachtet (Bsp. Häufig wird Zitronenaroma hinzugefügt – besser und auch ein Qualitäts-Plus ist Zitronenöl)?
6. Ist das Omega-3-Öl in einer Glasflasche oder in einer Plastikflasche abgefüllt? Für beides gibt es aus ökologischer Sicht ein Pro und Contra. Mir persönlich sind Glasflaschen aufgrund der Mikroplastik-Problematik deutlich sympathischer.
7. Omega-3-Öl aus Meerestieren schließe ich völlig aus. *„Unsere Meere sind extrem leer gefischt. Fische für die Omega3-Produktion auszupressen, ist unanständig“* – so sagt das der Ethno-Mediziner Dr. Ingfried Hobert sehr treffend. Außerdem haben wir bei Meeresfischen, Krill etc. das Thema Quecksilber, Schwermetalle, Mikroplastik usw. Daher liegt mein Fokus auf Algenöl. Dieses hat den Vorteil, dass die Algen bei hochwertigen Produkten in künstlichem Meerwasser gezüchtet werden und das Öl bei dieser Methode frei von Umweltschadstoffen ist.
8. Erreiche ich durch die regelmäßige Einnahme des Omega-3-Öls eine Verbesserung der Blutwerte? Welche Werte werden überhaupt bestimmt und welche Methode wird angewandt?
9. Hochdosierte DHA- und EPA-Produkte bringen die Blutwerte nicht automatisch in den optimalen Bereich. Wichtig ist die sinnvolle Zusammensetzung der einzelnen Zutaten.
10. Die Aussagen mancher Anbieter, warum gerade ihr Omega-3-Öl einzigartig und besonders ist, sollten kritisch hinterfragt werden. Ganz gleich, ob mit Begriffen wie Zellmembranfluidität, hoher Polyphenolanteil u.ä. geworben wird – an sich sind diese Dinge für die Gesundheit wichtig – doch im Zusammenhang mit Omega-3-Öl fragwürdig. Beispiel: Die Messung der Zellmembranfluidität ist im Trockenbluttest nicht machbar, wird also nur geschätzt – dennoch werben manche Anbieter genau damit.

Hier findest du auf häufig gestellte Fragen zum Thema Omega3-Qualität qualifizierte Antworten des Apothekers Andreas Binnering: [OMEGA-Fakten](https://omega-faq.de/?ref=98500538) (<https://omega-faq.de/?ref=98500538>)

Wie erkennst du einen Omega-3-Mangel?

Es gibt tatsächlich Anzeichen für einen Omega-3-Mangel. Wenn deinem Körper die essentiellen, gesunden Fettsäuren fehlen oder er im Vergleich zu viel Omega 6 und zu wenig Omega 3 erhält, können sich deutliche Symptome entwickeln.

Die Haut kann trocken werden, die Haare spröde oder auch die Konzentrationsfähigkeit lässt nach. Sogar der Schlaf kann durch ein Omega3-Defizit beeinträchtigt sein, daraus resultierend ein Energiemangel, wie in verschiedenen Studien deutlich wird.

Ein erhöhtes Risiko besteht für folgende gesundheitliche Probleme bzw. kann sich eine Verschlechterung von bestehenden Krankheiten zeigen:

- Verdauungsstörungen
- Stärkere Allergiesymptome
- Schlecht heilende Entzündungen
- Muskel- und Gelenkschmerzen, Arthrose und Rheuma
- Höheres Risiko für Herzerkrankungen und einen hohen Cholesterinspiegel
- Verschlechterung von Ängsten und Depressionen
- Aufmerksamkeitsdefizit-Probleme
- Neurodegenerative und neurologische Störungen, einschließlich des kognitiven Rückgangs bei älteren Erwachsenen
- Stärkere Menstruationsschmerzen
- Schlechtere Gehirnentwicklung bei Säuglingen und Kleinkindern

Hier erfährst du in einem Interview mit dem international anerkannten Omega-3-Experten und Leiter der präventiven Kardiologie an der Universität München (LMU) Prof. Dr. Clemens von Schacky nähere Einzelheiten zum **Omega-3-Mangel**. (<https://omega-mangel.de/?ref=98500538>)

Du kannst deinen HS-Omega-3 Index®-Test in Eigenregie messen!

Ob du ausreichend mit Omega-3 Fettsäuren versorgt bist, kann du mit einem ganz einfachen Selbsttest erfahren. Das Labor Omegamatrix in München bietet einen Selbsttest an: den HS-Omega-3 Index®, benannt nach den beiden Erfindern Prof. Harris und Prof. von Schacky.

Mit diesem standardisierten Messverfahren werden die wichtigen Omega-6 und -3-Fettsäuren im Detail anschaut: Selbst wenn das Verhältnis Omega 6 : 3 augenscheinlich in Ordnung ist, kann eine ungute Verteilung der einzelnen Fettsäuren nur über dieses spezielle Messverfahren erkannt werden. Hier werden 26 Fettsäuren in den roten Blutkörperchen bestimmt – dadurch erhalten wir einen Langzeitwert, der natürlich seriöser ist als ein Wert, der uns nur über kurzzeitige Ernährungsgewohnheiten Aufschluss gibt (wenn du gestern Abend beispielsweise Lachs gegessen hast).

Dabei wird auch der Gehalt der roten Blutkörperchen an EPA und DHA bestimmt, der repräsentativ für den Gehalt anderer Gewebe und Organe ist. Bei einer guten Versorgung liegt der HS-Omega-3 Index® im Bereich zwischen 8 und 11 Prozent. Bei den meisten Menschen liegt dieser HS-Omega-3 Index® allerdings deutlich unterhalb des optimalen Wertes. Das birgt ein großes Risiko für verschiedene Krankheiten: Bei einem Wert unter 4 Prozent beispielsweise ist das Eintreten eines plötzlichen Herztods zehnmal so wahrscheinlich wie bei einem Anteil zwischen 8-11 Prozent.

Warum der HS-Omega-3 Index® in den roten Blutkörperchen gemessen wird

Entscheidend bei einer Fettsäureanalyse ist, dass die Messung in den Erythrozyten (rote Blutkörperchen) vorgenommen wird. Messungen im Plasma sind laut Prof. von Schacky wertlos, weil sie lediglich Momentaufnahmen darstellen, die keine Aussage zum Risiko für schwerere Erkrankungen zulassen. Eine Messung im Plasma zeigt die Fischmahlzeit am Vorabend auf, doch nicht den Wert von den Fettsäuren DHA und EPA im Gewebe und in den wichtigen Organen wie z.B. im Herzen. Die roten Blutkörperchen ändern ihre Fettsäurezusammensetzung nur langsam – daher sollten zwischen zwei HS-Omega-3 Index®-Tests rund 12 Wochen liegen.

DER HS-OMEGA-3 INDEX®: Die erste Fettsäureanalytik, die allen Anforderungen der Klinischen Chemie entspricht!

Der HS-Omega-3 Index® wurde 2002 von Prof. Dr. W.S. Harris (Stanford University, USA) und Prof. Dr. C. von Schacky (Ludwig Maximilians-Universität München) erfunden und definiert. Es handelt sich hierbei um eine einmalig standardisierte Messmethode, die den höchsten Qualitätskriterien der Klinischen Chemie entspricht (Plausibilitätsprüfungen, Ringversuche, Konstanzprüfungen, Qualitätsmanagement usw).

Diese Messmethode wurde nach ihren Entwicklern „HS-Omega-3 Index®“ ("high sensitivity" oder "Harris Schacky") benannt. Mehr als 300 Publikationen in internationalen Journalen und darüber hinaus über 50 Forschungsprojekte auf der ganzen Welt beruhen auf dem HS-Omega-3 Index®. Keine andere Fettsäureanalytik neben dieser standardisierten Methode auch eine einzigartige umfassende wissenschaftliche Datenbasis aufweisen. Das ist für die tatsächliche Bedeutung der Messergebnisse sehr wichtig.

Den Unterschied erkennen

Es gibt andere Labore, die auch einen Omega-3 Index messen. Aber nicht **den HS-Omega-3 Index®**! Was ist nun der Unterschied? Prüfe, ob der Wert beispielsweise in den Erythrozyten gemessen wird. Andere Messmethoden führen zu anderen Ergebnissen, die nicht wissenschaftlich belegt sind. Außerdem sind manche dargelegten Werte geschätzt und nicht tatsächlich gemessen, weil sie sich bei einer Trockenblutmessung gar nicht messen lassen (Bsp: Zellmembranfluidität).

Weiteres Wissen zum HS-Omega-3 Index® findest du **HIER**
(<https://www.sirovita.de/blog/kennst-du-deinen-hs-omega-3-index/>)

Omegamatrix ist übrigens ein völlig neutrales Labor, welches mit keinem Omega-3-Öl-Anbieter zusammenarbeitet. Eine wichtige Aussage von Prof. Schacky lautet, dass er in diesem Labor nur gemessen wird.

Fazit: Wichtige Unterstützung für Körper, Geist und Seele

Omega-3-Fettsäuren spielen für unsere ganzkörperliche Gesundheit eine elementare Rolle. Aufgrund der zahlreichen weltweiten Studien empfehle ich jedem – ganz gleich in welchem Alter – hochwertiges pflanzliches Omega-3-Öl in flüssiger Form in die tägliche Ernährung zu integrieren.

Quellen:

<https://www.norsan.de/wissen/omega-3-fettsaeuren/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14985680/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15555528/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12509593/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17556695/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19335417/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24049587/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7588501/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21784145/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17685742/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24581674/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12888186/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4263155/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1899522/>
<https://omega-mangel.de/?ref=98500538>
<https://www.sirovita.de/blog/warum-omega-3-fettsaeuren-wichtig-fuer-dich-sind/>
<https://www.sirovita.de/blog/omega-3-gut-fuer-dein-gehirn/>
<https://www.sirovita.de/blog/omega-3-fettsaeuren-power-fuer-deine-darmgesundheit/>
<https://www.sirovita.de/blog/kennst-du-deinen-hs-omega-3-index/>
<https://ethno-rezeptur.com/ga13h2/?ref=98500538>

Heike Holz – Profil

Gesundheits- und Persönlichkeitstrainerin Fasten- und Ernährungsberaterin, ganzheitliche Wassertherapeutin Schatten-/Reinkarnationstherapeutin

Fasten- und Ernährungsberaterin, Meditationslehrerin, Wasser(Aqua-e-motion)– und Atemtherapeutin in eigener Praxis in Rosenheim + Nußdorf a.Inn. Die Ausbildungen zur Schatten-/Reinkarnationstherapeutin (Heilkundezentrum Dahlke), in ganzheitlicher Psychosomatik und archetypischer, integraler Medizin sowie die systemische Aufstellungsarbeit stellen eine wichtige Grundlage ihrer Arbeit mit Menschen dar. Die Zertifizierung zum ganzheitlichen Wassertherapeuten der St. Leonhards-Akademie runden das Wissen zur Gesundheit im Einklang mit der Natur ab. In ihren Beratungen, Seminaren und Fachvorträgen geht es vorrangig um Themen rund um das „Fit werden für ein gesundes, glückliches Leben“.

Kontakt und Infos:

Web: www.sirovita.de

Mail: kontakt@heikeholz.de