A man with a mustache, wearing a white lab coat and safety goggles, is shown from the chest up. He is holding a white bottle in his left hand and a yellow pill in his right hand. The background is an underwater scene with two fish and bubbles. In the foreground, a wooden cutting board holds a piece of salmon and several yellow pills.

Die unglaubliche Wahrheit über Omega-3

Sören Schumann

Inhalt

Die Geschichte der Omega-3/Omega-6-Balance	2
Die fatalen Folgen der Fettsäuren-Dysbalance	4
Warum fast jeder von einem Omega-3-Mangel betroffen ist	6
Die größten Omega-6-Bomben	9
Warum Leinöl nicht ausreicht	14
Einfach mehr Fisch essen?	17
Arzt packt aus: Die unglaubliche Wirkung von Omega-3 (Interview)	22
Wir brauchen eine bessere Lösung für eine optimale Balance!	24
Die geheime Kraft der Polyphenole	27
Omega-3 in der Praxis — Wie vorgehen?	29
Das passiert, wenn du zurück in der Balance bist	33
Über den Autor	41
Impressum	44

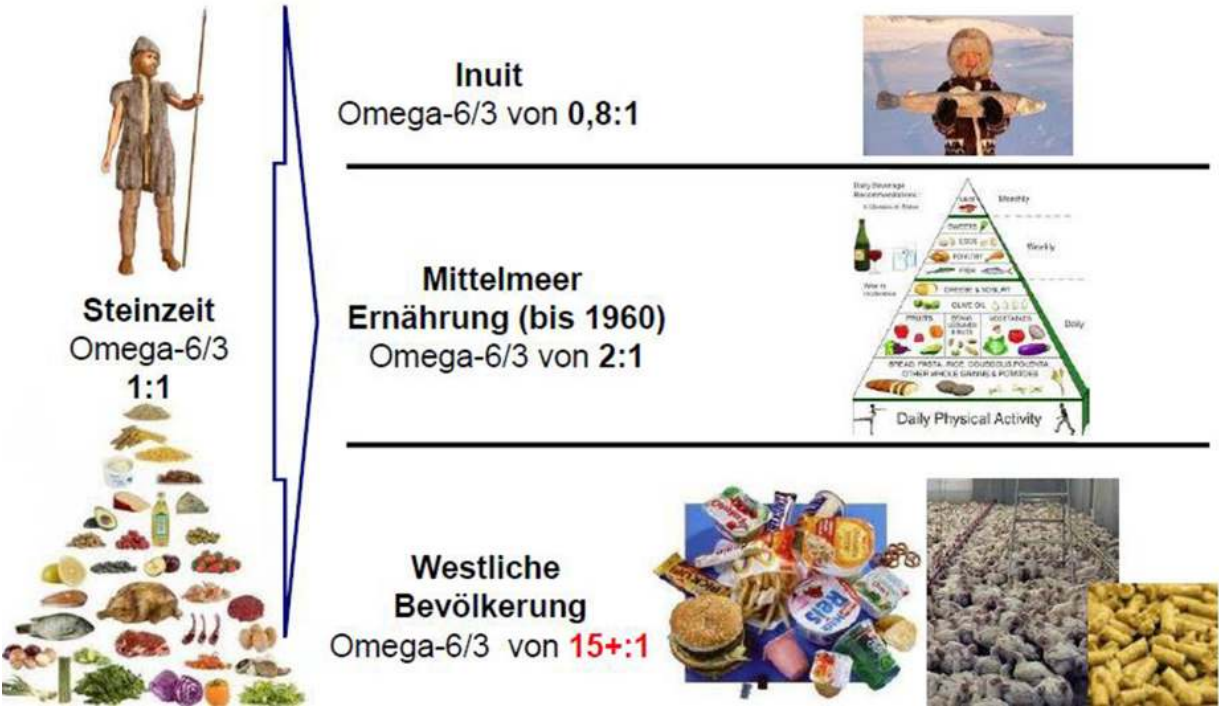
01

Die Geschichte der Omega-3/Omega-6-Balance

In der Evolution des Menschen spielten Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren eine zentrale Rolle. In der ursprünglichen Ernährung unserer Vorfahren war das Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 nahezu ausgewogen – etwa 1:1.

Mit der Industrialisierung und der Zunahme von verarbeiteten Lebensmitteln hat sich dieses Verhältnis jedoch drastisch verändert. Heute liegt es in westlichen Ernährungsformen häufig bei 15:1 oder sogar 25:1 zugunsten von Omega-6-Fettsäuren.

Dieses Ungleichgewicht führt zu gesundheitlichen Problemen und ist ein Hauptauslöser für chronische Entzündungen im Körper.



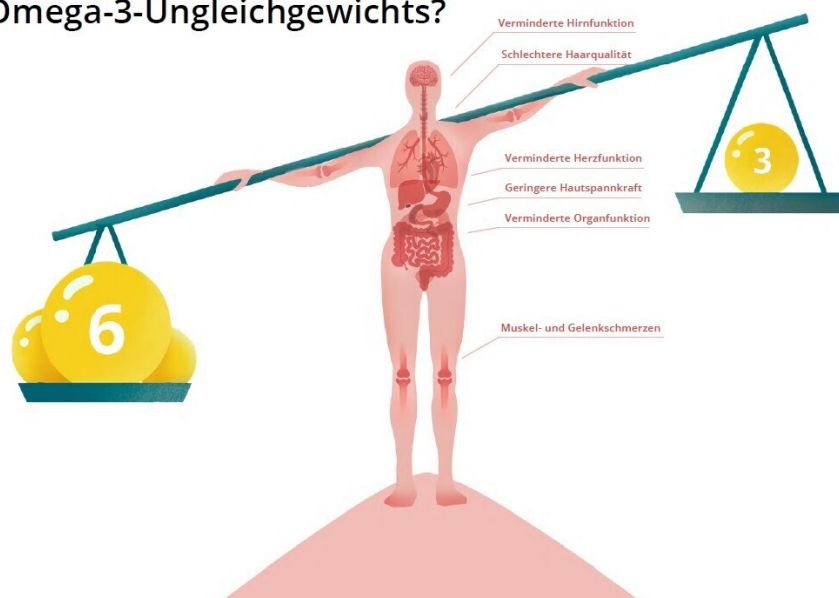
02

Die fatalen Folgen der Fettsäuren-Dysbalance

Ein Zuviel an Omega-6-Fettsäuren fördert die Produktion entzündungsfördernder Substanzen wie Arachidonsäure, die stille Entzündungen verstärken. Dies kann zu einer Reihe von chronischen Erkrankungen führen, darunter:

- Krebs
- Herzinfarkt
- Schlaganfall
- Demenz
- Diabetes
- Altern
- Psychische Krankheiten
- Allergien
- Arteriosklerose
- Übergewicht
- Nicht-alkoholische Fettleber
- Arthritis
- Autoimmunerkrankungen
- Psychische Erkrankungen wie Depressionen
- Hauterkrankungen
- Haarausfall
- ...

Was sind die Folgen eines **Omega-6:Omega-3-Ungleichgewichts?**



03

**Warum fast jeder von einem
Omega-3-Mangel betroffen
ist**



Moderne Ernährungsgewohnheiten und der Mangel an Omega-3-reichen Lebensmitteln führen dazu, dass die meisten Menschen zu wenig Omega-3 zu sich nehmen. Kombiniert mit einem hohen Omega-6-Konsum führt dies zu einem Ungleichgewicht, das langfristig schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben kann.

Über 95 % der Menschen befinden sich leider in der **roten Zone**.

Die rote Zone steht für:

Fettsäuren-Dysbalance ⇒ stille Entzündungen ⇒ chronische Erkrankungen

Auch ich war trotz meines sehr gesunden Lebensstils, regelmäßiger und gut dosierter Omega-3-Einnahme bei gleichzeitiger Reduzierung von Omega-6-Quellen laut einer ausführlichen Labordiagnostik im roten Bereich.

Selbst wenn du diese Basics schon beachtest, ist die Wahrscheinlichkeit fast bei 100 %, dass dich dies auch betrifft.

Mit fatalen Folgen, wie in **Kapitel 02** beschrieben.

Fettsäureanalysen zeigen, dass bis zu 99 % der Bevölkerung einen unzureichenden Omega-3-Spiegel haben. Selbst diejenigen, die versuchen, durch Omega-3-Supplementierung ihren Mangel zu decken, haben oft nur unzureichende Werte.

Die folgende Grafik zeigt, wieviel % der Menschen je nach Kontinent kein optimales Omega-6-zu-Omega-3-Verhältnis haben.



04

Die größten Omega-6-Bomben

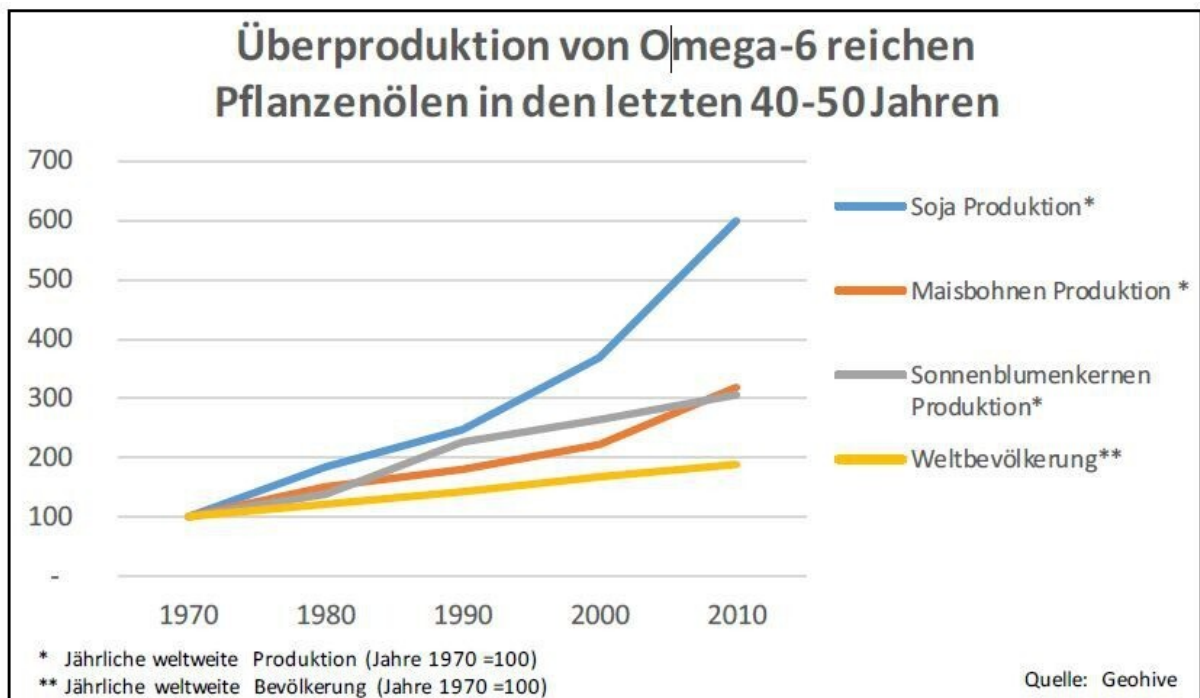
Pflanzenöle und Omega-6 Anteil

	Omega-6 Anteil
Distelöl	74 %
Sonnenblumenöl	64 %
Maisöl	52 %
Soyaöl	51 %
Rapsöl	19 %
Olivenöl	8 %

Quelle: Helsedirektoratet, University of Connecticut

Dr. med. Jürg Eichhorn, Allgemeine Medizin FMH

Die folgende Grafik zeigt, wie stark die Produktion von Omega-6-reichen Ölen die letzten Jahrzehnte angestiegen ist:

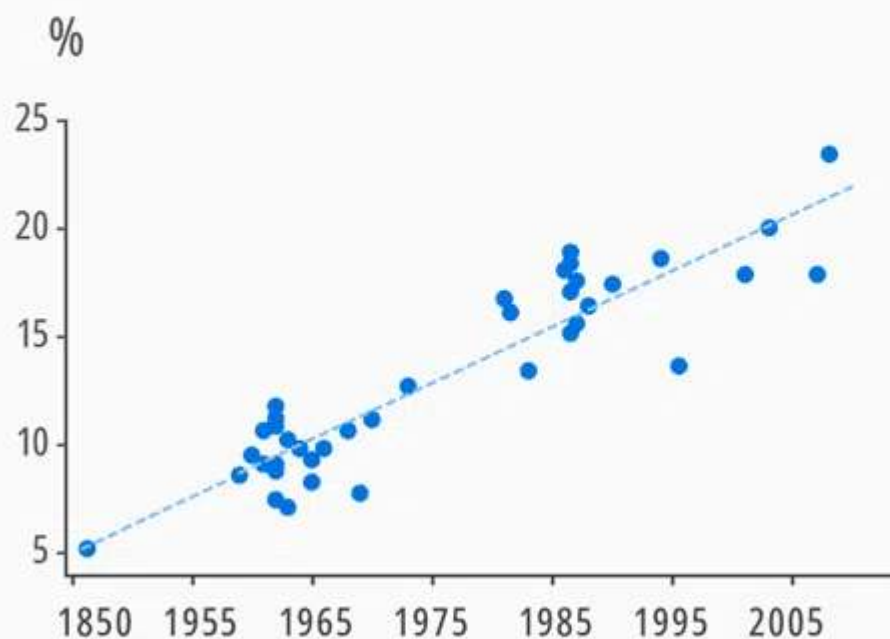


Quelle

Natürlich nimmt dadurch der Anteil der Omega-6-Fettsäuren in unserem Körper massiv zu:

Die Omega-6 Pandemie

Anteil Omega-6 Linolsäure im Körperfettgewebe

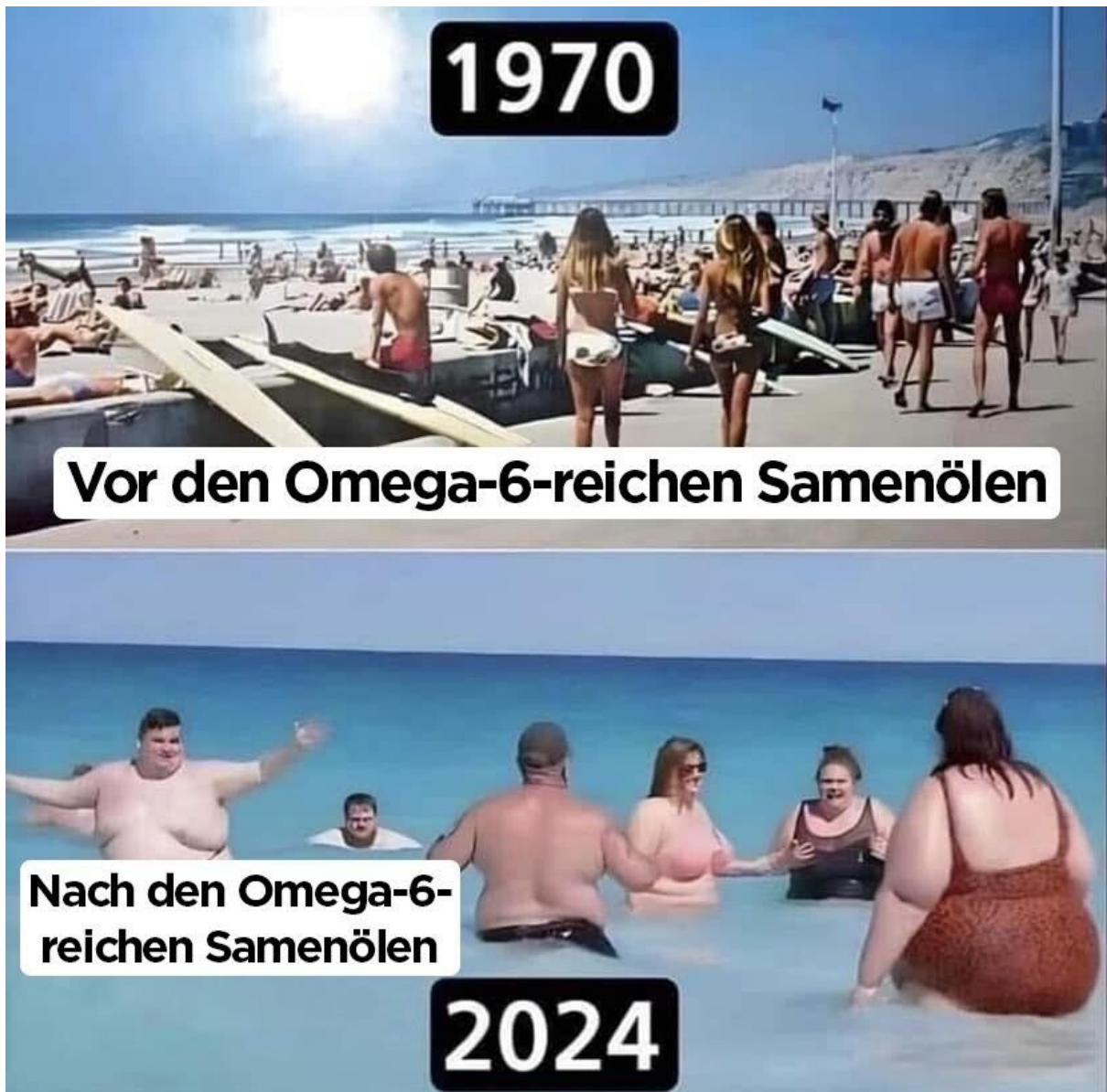


Guyenet & Carlson 2015, Knobbe 2020

foodfibel.de

Quelle

Mit verheerenden Folgen...



Omega-6-Fettsäuren finden sich vor allem in:

- Pflanzenölen: Sonnenblumenöl, Maisöl, Sojaöl und Distelöl.
- Verarbeiteten Lebensmitteln: Chips, Fertiggerichte, Backwaren.
- Fast Food: Besonders frittierte Lebensmittel enthalten hohe Mengen an Omega-6.

Der hohe Konsum dieser Lebensmittel (bei gleichzeitig ungenügender Zufuhr mariner Omega-3-Quellen) führt dazu, dass das Omega-6:3-Verhältnis aus der Balance gerät und entzündliche Prozesse im Körper angeheizt werden.



05

Warum Leinöl nicht ausreicht



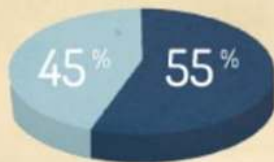
Leinöl und andere pflanzliche Omega-3-Quellen enthalten Alpha-Linolensäure (ALA), die vom Körper in die wichtigen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA umgewandelt werden muss.

Leider ist diese Umwandlungsrate extrem niedrig – ALA wird zu ca. 5 % in EPA und zu ca. 0,5 % in DHA umgewandelt. Das bedeutet, dass rein pflanzliche Omega-3-Quellen allein nicht ausreichen, um den Bedarf an EPA und DHA zu decken.

Deshalb sind marine Omega-3-Quellen wie Fisch- bzw. Fischöl oder Algenöl notwendig, um sicherzustellen, dass der Körper genügend EPA und DHA erhält.

WARUM LEINÖL ALLEIN NICHT AUSREICHT?

Fettverteilung in Leinöl



Gute Quelle für Omega-3.



■ Andere Fettsäuren ■ Pflanzliche Omega-3-Fettsäure

ABER

Welche Omega-3 Fettsäuren sind enthalten?



Kein:



Umwandlung vom Körper:

ALA in EPA ca. 5 %

ALA in DHA ca. 0,5 %

⁵ Pflanzliche Omega-3-Fettsäuren

Quelle 1 & Quelle 2

06

Einfach mehr Fisch essen?

Alpha-Linolensäuren (ALA) aus Leinöl & Co. genügen nicht, da sie nur unzureichend in EPA und DHA umgewandelt werden.

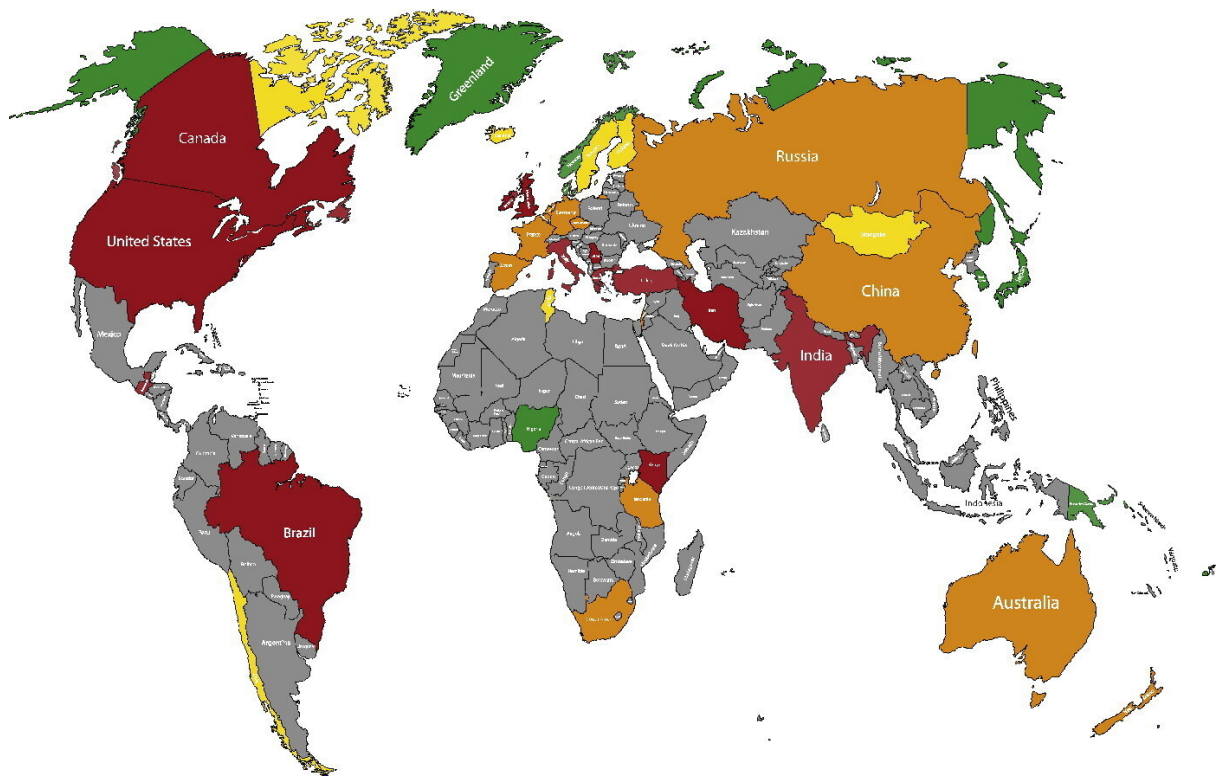
Sollte man daher einfach mehr Fisch essen?

Omega-3-Gehalt in Fischen (pro 100 g):

- Makrele: 2922 mg
- Sardine: 2084 mg
- Hering: 2038 mg
- Lachs: 1748 mg
- Thunfisch: 816 mg
- Dorsch/Kabeljau: 354 mg
- Durchschnittliche Fischölkapsel: ca. 130 mg

Die folgende Grafik zeigt, dass der Gesamtblutspiegel der Summe von EPA und DHA, ausgedrückt als Omega-3-Index, meist in den Ländern am höchsten ist (grüner Bereich), wo am meisten Meeresfisch gegessen wird.





Quelle: Ken D. Stark, Mary E. Van Elswyk, M. Roberta Higgins, Charli A. Weatherford, Norman Salem, Global survey of the omega-3 fatty acids, docosahexaenoic acid and eicosapentaenoic acid in the blood stream of healthy adults, Progress in Lipid Research, Volume 63, 2016, Pages 132-152, ISSN 0163-7827

Doch ist es heutzutage sinnvoll, einfach mehr Fisch zu essen?

Fische und Meeresfrüchte sind eine Lebensmittelgruppe, die sehr reich an Vitalstoffen (z. B. Mineralien, Spurenelemente, fettlösliche Vitamine und Omega-3-Fettsäuren) ist.

Jedoch hat die Belastung der Meere (und auch der Binnengewässer) und somit auch die ihrer Bewohner in den letzten Jahrzehnten massiv zugenommen.

Allein der Quecksilbergehalt in Thunfischen steigt jährlich um ca. 4 %. Aber auch die Belastung mit Arsen, Cadmium oder Blei ist groß.

Zudem sind auch Substanzen wie Mikroplastik (der durchschnittliche westliche Mensch nimmt pro Woche eine Kreditkarte an Mikroplastik zu sich), Dioxine, Flammschutzmittel oder Insektizide in Fischen anzufinden.

WELT Ticker Suche Anmelden **ABONNEMENT**

GESUNDHEIT

DEMENZ HERZ IMPFEN KREBS MENTALE GESUNDHEIT WIRTSCHAFT PSYCHOLOGIE ERKÄLTUNGEN KRANKHEITEN VON A-Z WISSEN

MIKROPLASTIK


Jeder von uns isst eine Kreditkarte pro Woche

Veröffentlicht am 12.06.2019 | Lesedauer: 5 Minuten

92

f X in

📧 🖨



00:00 01:32

Wissenschaftler der Medizinischen Universität Wien konnten jetzt erstmals Mikroplastik in menschlichem Stuhl nachweisen. Das zeigt, dass Mikroplastik über die Nahrung aufgenommen wird.

Quelle: WELT/ Larissa Keller

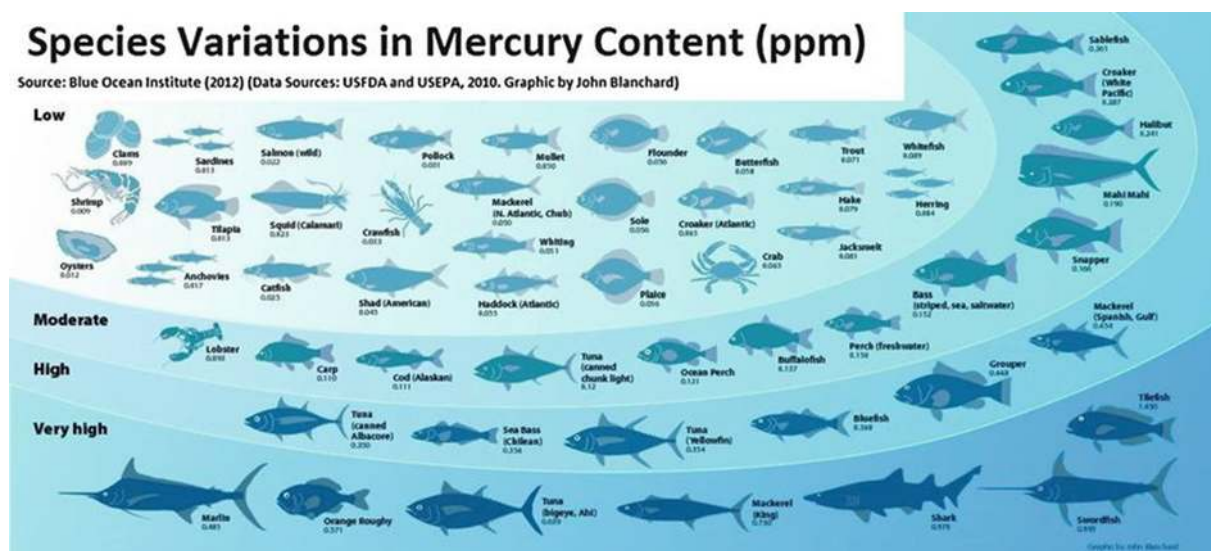
AUTOPLAY

Quelle

Fische aus Aquakulturen sind keineswegs die bessere Alternative, da sie massiv mit (teilweise sogar illegalen) Medikamenten (z. B. auch Rückstände von Antibiotika, Impfungen u. v. m.) und anderen Toxinen belastet sind.

Auch Parasiten wie z. B. Fischbandwürmer oder Heringswürmer (nicht nur in Heringen) sind ein großes Thema. Gerade roher Fisch wie z. B. in Sushi oder auch Rollmöpfe sind sehr, sehr häufig mit Parasiten und Parasiteneiern belastet.

Die folgende Grafik zeigt, welche Meeresbewohner wie stark mit Quecksilber belastet sind. Meist sind die Fische, die höher in der Nahrungskette stehen und größer sind, stärker betroffen. Leider sind auch die Lebensmittel aus der Kategorie "low" nicht unbelastet.



Quelle: Zillioux, E.J. (2015). Mercury in Fish: History, Sources, Pathways, Effects, and Indicator Usage. In: Armon, R., Hänninen, O. (eds) Environmental Indicators. Springer, Dordrecht.

07

**Arzt packt aus: Die
unglaubliche Wirkung von
Omega-3 (Interview)**

Über all das, was du bisher gelesen hast, und noch viel mehr spreche ich mit dem Arzt und Fettsäuren-Experten Christian Burghardt in diesem [Interview](#).



Das Video kannst du [hier](#) sehen.

08

**Wir brauchen eine bessere
Lösung für eine optimale
Balance!**

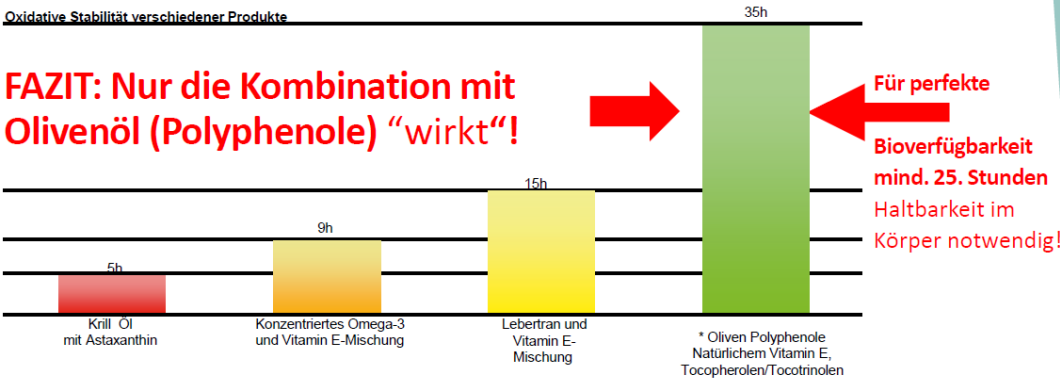
Wir brauchen ein Öl, das uns mit EPA und DHA in bester Qualität versorgt:

- Das Öl sollte gereinigt sein, sodass sämtliche Toxine nicht mehr nachweisbar sind (viele Produkte auf dem Markt sind belastet).
- Das Öl sollte frisch und mit vielen Polyphenolen stabilisiert sein (viele Produkte auf dem Markt sind ranzig).
- Das Öl sollte nachweislich (testbasiert) in der Lage sein, das ideale Omega-6-zu-3-Verhältnis sowie den Omega-3-Index in wenigen Monaten zu erreichen (was bei den allermeisten Produkten nicht funktioniert).
- Das Öl sollte möglichst nachhaltig sein aus wild gefangenen, kleinen Fischen oder Algenöl.

Genau dies trifft auf das von mir empfohlene BalanceOil+ zu:

- Es ist ultramolekular gereinigt.
- Es wird geschützt vor Oxidation durch natürliches Vitamin E sowie ein patentiertes Olivenöl, was weltweit die meisten Polyphenole enthält (30-mal mehr als ein durchschnittliches Olivenöl).
- Dadurch ist es sowohl in der Flasche als auch im Körper sehr stabil und kann dort seine Wirkung entfalten.
- Über 1,5 Millionen Vorher-Nachher-Tests von unabhängigen Laboren weltweit zeigen, dass fast 100 % aller Anwender nach 120 Tagen fachgerechter Anwendung und Dosierung wieder in einem optimalen Fettsäurenverhältnis sind.

Die folgende Grafik aus einer Studie zeigt eindrucksvoll, wie stabil und bioverfügbar das BalanceOil+ im Vergleich zu anderen Omega-3 Quellen ist.



• Studie von SINTEF aus August 2010
REFERENZWERT

10

Die geheime Kraft der Polyphenole

Über die Wichtigkeit der Polyphenole und viele weitere spannende Insider-Informationen spreche ich mit dem Autor sowie Mikronährstoff- und Fettsäuren-Experten Peter Herrmann in [diesem Interview](#).



[Hier kannst du dir das Video anschauen.](#)

10

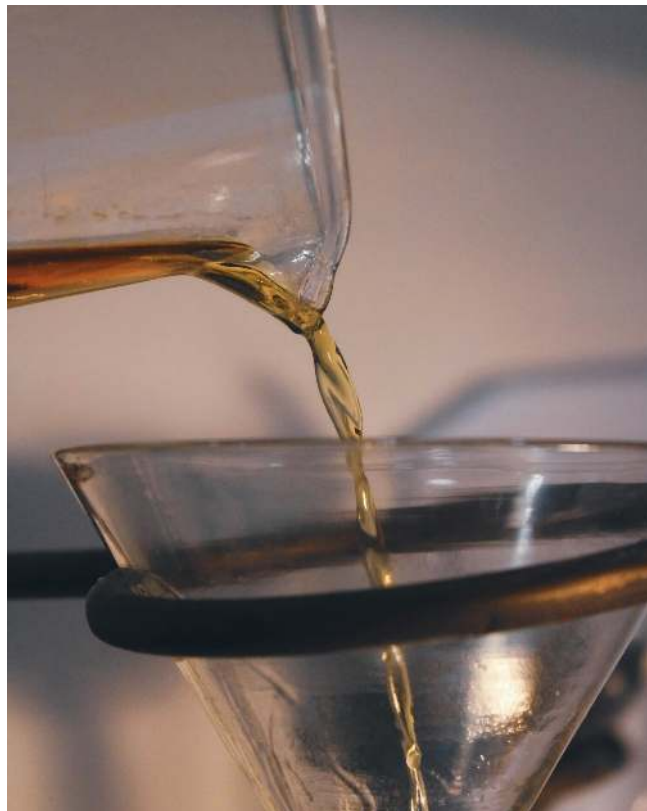
Omega-3 in der Praxis – Wie vorgehen?

Wenn du bis hierher gelesen hast, ist dir Folgendes klar:

1. So gut wie jeder Mensch braucht ein sehr hochwertiges Omega-3-Produkt.
2. Einfach mal 1-2 Monate ein Omega-3 einnehmen (selbst wenn es ein hochwertiges ist) wird dir wenig bis nichts bringen. Eine regelmäßige Einnahme ist der Schlüssel zur Fettsäurenbalance mit all ihren gesundheitlichen Vorteilen.
3. Es ist absolut sinnvoll, die Fettsäurenspiegel mit einem Test zu messen.

Idealerweise geht man dabei nach dem „Messen, Machen, Messen“-Prinzip vor:

1. Messen (Fettsäurenanalyse machen: dauert zwei Minuten und nach 14 Tagen hast du das Ergebnis)
2. Machen (das hochwertigste Omega-3 einnehmen)
3. Messen (erneute Fettsäurenanalyse nach ca. 120 Tagen)



So weißt du genau, wo du stehst. Zudem spürst du die Ergebnisse nicht nur anhand deines Wohlbefindens, sondern du siehst deine Fortschritte auch schwarz auf weiß.

Daher empfehlen nicht nur der Fettsäuren-Experte und Arzt Christian Burghardt und ich, sondern Tausende weitere Ärzte, Therapeuten, Heilpraktiker usw. auch [dieses Paket](#).

Hier sparst du nicht nur ca. 50 % im Vergleich zum Originalpreis, sondern du bekommst auch noch zwei Fettsäureanalysen dazu. Mit dem enthaltenen Omega-3 kommst du ca. 6-9 Monate aus. Natürlich kannst du es dir auch mit einem Freund oder Partner teilen.

So kannst du das „Messen, Machen, Messen“-Prinzip einfach von Zuhause aus umsetzen, dich optimal mit dem besten Omega-3 versorgen und gesundheitlich enorm davon profitieren.

Das Paket mit den Ölen und Tests gibt es in vier verschiedenen Optionen:

- [BalanceOil+ Abo](#)
- [BalanceOil+ Prepaid](#)
- [BalanceOil+ Vegan Abo](#)
- [BalanceOil+ Vegan Prepaid](#)

Die Pakete (Abo/Prepaid) enthalten jeweils die gleiche Anzahl an Flaschen, außer dass es bei der Prepaid-Variante jeweils eine große Flasche Algenöl bzw. Fischöl kostenfrei dazu gibt.

Bei Prepaid zahlst du die Summe einmalig und bekommst die Ware direkt in einem Paket. Beim Abo bekommst du monatliche Lieferungen nach einem Startpaket zu Beginn. Das Abo ist nach sechs Monaten kündbar.

Wichtig: Bestelle ausschließlich über die Links hier in der Mail. Nur so können mein Team und ich eine gute Betreuung gewährleisten.

Wenn du, warum auch immer, erstmal nur mit weniger oder einer Flasche Omega-3-BalanceOil starten möchtest, dann geht es hier zum einzelnen Produkt:

- [100 ml Flasche](#)
- [300 ml Flasche](#)
- [300 ml Flasche vegan](#)

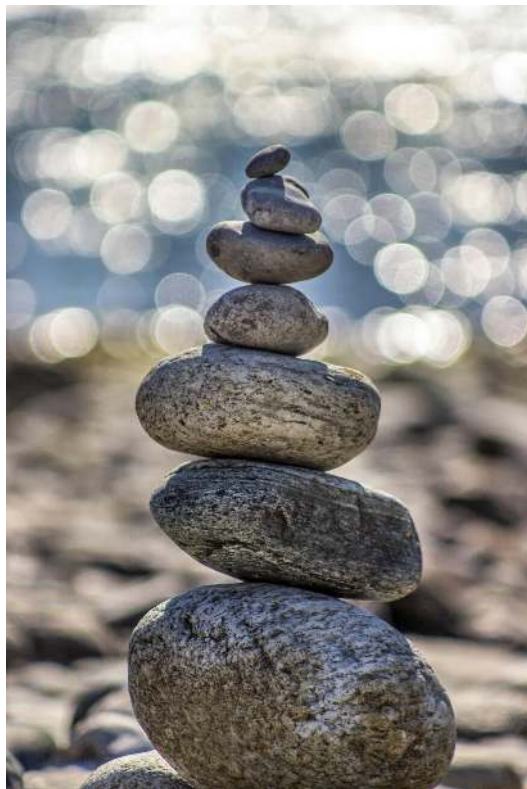


11

**Das passiert, wenn du
zurück in der Balance bist**

Wenn du es schaffst, wieder in den grünen Bereich zu gelangen, also dein Omega-6:3-Verhältnis zu optimieren und deinen Omega-3-Index auf ein gesundes Niveau zu bringen, kannst du mit einer Vielzahl von positiven gesundheitlichen Wirkungen rechnen.

Vereinfacht gesagt werden stille Entzündungen reduziert und Omega-3-Mangel-Symptome behoben.



- Reduzierte Entzündungen: Chronische Entzündungen im Körper werden gesenkt, was das Risiko für zahlreiche Krankheiten reduziert.
- Herz-Kreislauf-Gesundheit: Dein Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle sinkt; der Blutdruck wird stabilisiert.
- Bessere Gehirnfunktion: Konzentration, Gedächtnis und Stimmung verbessern sich, und das Risiko für neurodegenerative Erkrankungen nimmt ab.
- Stärkere Immunfunktion: Dein Immunsystem wird widerstandsfähiger gegen Infektionen und Autoimmunerkrankungen.
- ...

Die folgende Grafik zeigt, welche 18 gesundheitsbezogenen Angaben (die durch Tausende Studien belegt sind) von der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit anerkannt sind:

Diese 18 gesundheitsbezogenen Angaben sind **von der EFSA (Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit) anerkannt**



QUELLEN
* EU-Warung (EU 1924/2006 und 482/2012)

Omega-3-Fettsäuren in bester Qualität verbessern unsere Gesundheit bis auf Zellebene. Sie haben einen sehr positiven Effekt auf unsere Zellmembranen.

Je gesünder die Zellmembran, desto “intelligenter” kann sie funktionieren. Die Zellmembranen entscheiden, welche Stoffe in die Zelle kommen und welche nicht. Eine gesunde Zellmembran sorgt also dafür, dass viel von dem “Guten” in die Zelle gelangt und verwehrt Toxinen den Eintritt. Zudem hilft sie auch dabei, “Müll und Abfall” aus den Zellen herauszutransportieren, sodass die Zelle gesund bleibt.

Das passiert in unseren Zellen

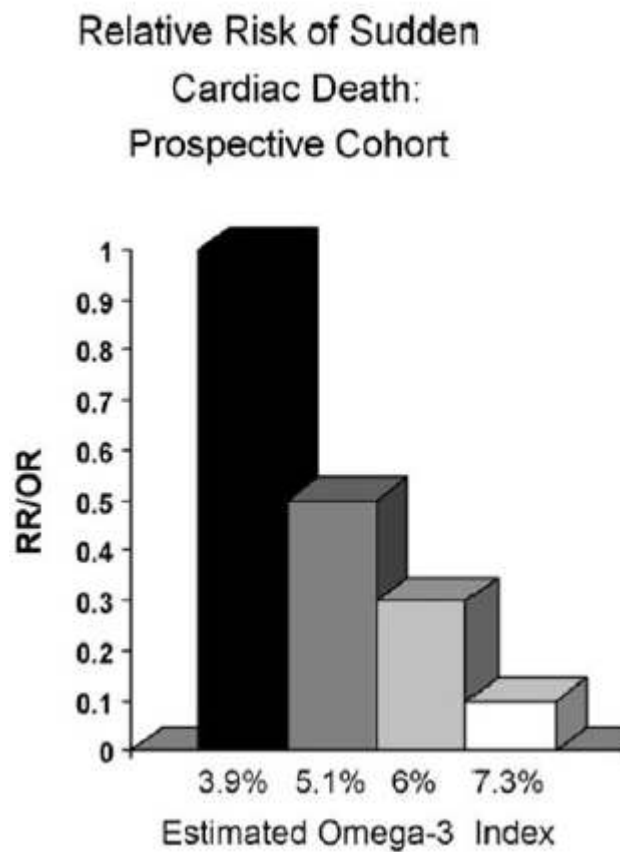


Daher verwundern auch die unzähligen positiven Erfahrungsberichte zum BalanceOil+ nicht.

[Hier kannst du dir zahlreiche Erfahrungen anschauen.](#)

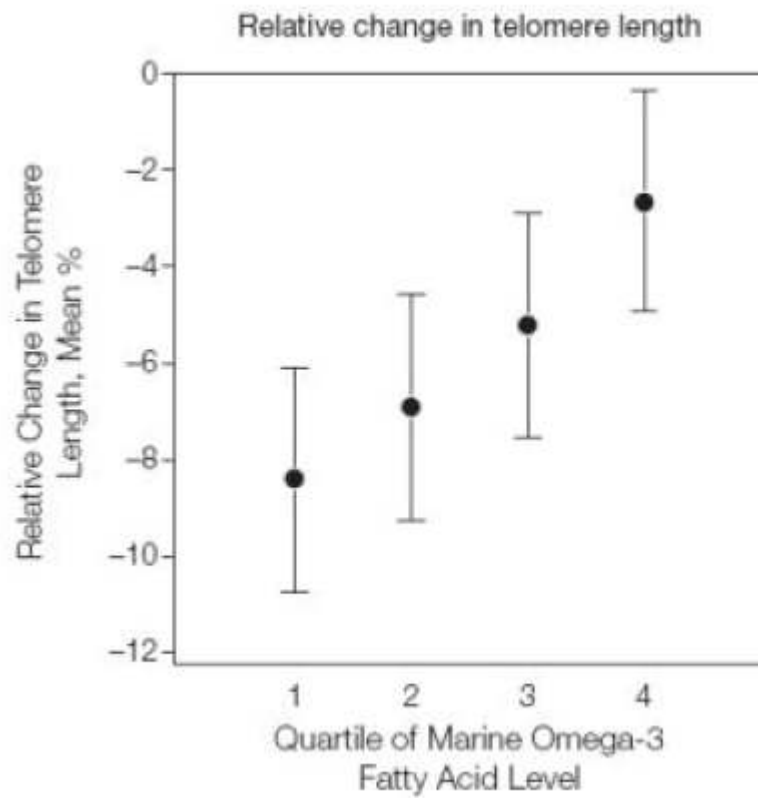
Nachfolgend ein paar Grafiken/Diagramme, die eindrucksvoll die Wirkungen von Omega-3 zeigen:

Je höher der Omega-3-Index, desto niedriger das Risiko für plötzlichen Herztod



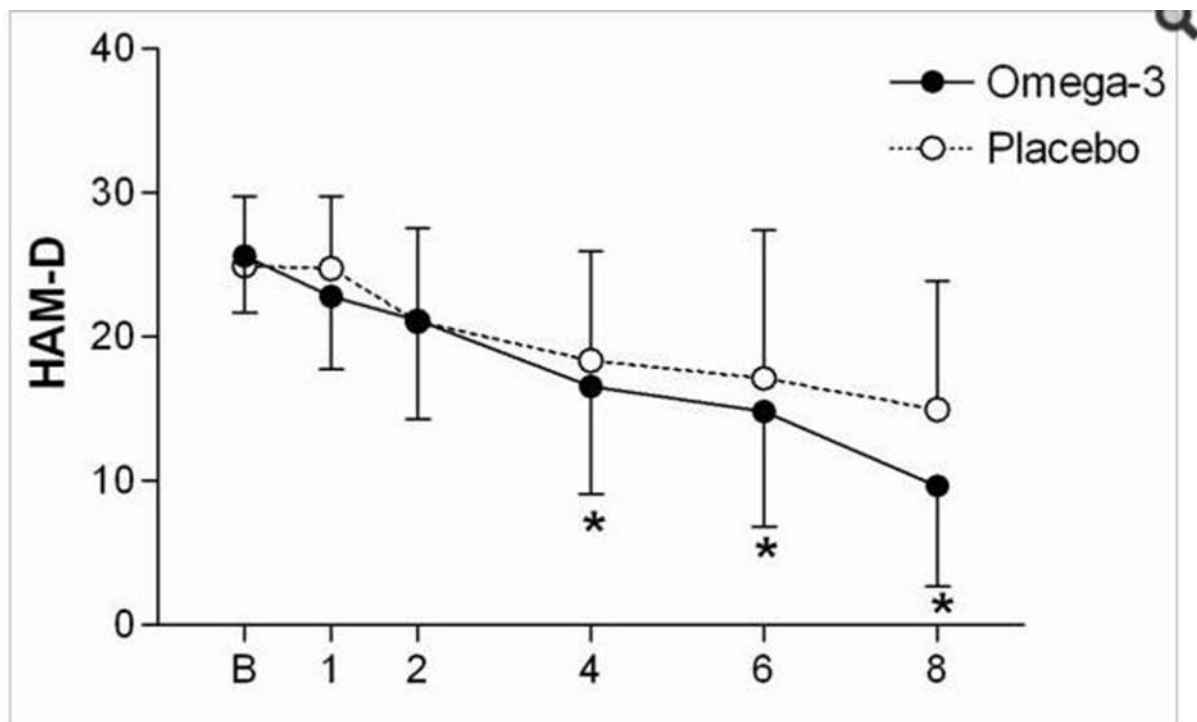
Quelle: Harris, WS: Omega 3 fatty acids and cardiovascular disease: A case for omega 3 index as a new risk factor. Pharmacological Research 55 2007 Jan 25;55(3):217-223.

**Je höher der Omega-3-Index, desto niedriger die Telomerenverkürzung
(Zeichen für Langlebigkeit)**



Quelle: Farzaneh Far R, Lin J, Epel ES, Harris WS, Blackburn EH, Whooley MA
:Association of marine omega 3 fatty acid levels with telomeric aging in
patients with coronary heart disease. JAMA. 2010 Jan 20;303(3):250-7. doi:
10.1001/jama.2009.2008.

Die antidepressive Wirkung von Omega-3 im Vergleich zum Placebo



Quelle: Gertsik L, Poland RE, Bresee C, Rapaport MH: Omega 3 fatty acid augmentation of citalopram treatment for patients with major depressive disorder. *J Clin Psychopharmacol.* 2012 Feb;32(1):61-4. doi: 10.1097/JCP.0b013e31823f3b5f.

"Wenn unserer Natur wieder die wichtigen entzündungshemmenden Nährstoffe zugefügt werden, sinken unsere Erkrankungsraten um bis zu 90%. Wir werden fast immun gegen generative Krankheiten. Die Wahrscheinlichkeit, in Würde und Gesundheit ein hohes Lebensalter zu erreichen, nimmt bedeutend zu."



Dr. Paul Clayton

Dr. Paul Clayton ist klinischer Pharmakologie, Pharmaco-Ernährungswissenschaftler und leitendes Mitglied des wissenschaftlichen Beirats von Zinzino.

12

Über den Autor

Sören Schumann ist ganzheitlicher Gesundheitsberater, Sportwissenschaftler, Autor und Moderator.

Er hilft unzähligen Menschen dabei, ihre Gesundheit wieder in die eigenen Hände zu nehmen und sie auf allen Ebenen zu fördern.

Seine Inhalte, mit denen er monatlich Millionen Menschen erreicht, vermitteln das dafür notwendige, ganzheitliche Wissen und viele Inspirationen.

So begleitet er seine Community auf ihrem Weg Richtung mehr Gesundheit, Wohlbefinden, Energie und Lebensqualität.



[Homepage](#) | [Newsletter](#) | [YouTube](#) | [Instagram](#) | [Telegram](#)

Urheberrecht © 2024 DETOX NUTRITION EXPERTS INC.

Alle Rechte vorbehalten

Das Urheberrecht liegt, soweit nicht anders angegeben, bei DETOX NUTRITION EXPERTS INC. Wer gegen das Urheberrecht verstößt, macht sich gem. § 106 ff Urhbergesetz strafbar. Er wird zudem kostenpflichtig abgemahnt und muss Schadensersatz leisten. Kopien von Inhalten können im Internet ohne großen Aufwand verfolgt werden. Alle Inhalte, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, insbesondere die Texte sind urheberrechtlich geschützt.

Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten. Dieses Buch darf nicht kopiert oder an Dritte weitergegeben werden.

Haftungsausschluss und generelle Hinweise

Die in diesem Buch dargestellten Inhalte dienen ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen Weiterbildung des Lesers. Sie stellen keine Empfehlung oder Bewerbung der beschriebenen oder erwähnten Lebensmittel, Nahrungsergänzungsmittel, Methoden oder Verfahren dar. Die Inhalte erheben weder einen Anspruch auf Vollständigkeit noch können die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Informationen garantiert werden. Die Informationen ersetzen keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt, Apotheker oder Heilpraktiker und sie dürfen nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Der Autor übernimmt keine Haftung für Unannehmlichkeiten oder Schäden, die sich aus der Anwendung der hier dargestellten Informationen ergeben.

Die Empfehlungen in diesem Buch haben mir persönlich gesundheitlich enorm weiter geholfen, stellen jedoch keine allgemeine Empfehlung dar.

Impressum

Angaben gemäß § 5 TMG:

DETOX NUTRITION EXPERTS INC.

4281 EXPRESS LN

SUITE L 3604

SARASOTA, FL 34249