

# Wichtigste Erkenntnisse aus meiner Diplomarbeit „Der Mensch braucht MEER Omega-3-Fettsäuren“

Im Februar 2022 habe ich meine Diplomarbeit, zum Thema Omega-3-Fettsäuren abgeschlossen. Die wichtigsten Erkenntnisse möchte ich gerne hier mit dir teilen, da ich der festen Überzeugung bin, dass Krankheit nicht so viel Chance hätte, wenn die Menschen mit ausreichend Omega-3 versorgt wären und weniger Omega-6 zu sich nehmen würden.

- 📖 Der Mensch benötigt sowohl **entzündungsfördernde Omega-6-Fettsäuren**, als auch **entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren**.
- 📖 Das **ideale Omega-3/6-Verhältnis wäre 1:1 bzw unter 1:2,5**. Die WHO und die Gesellschaft für Ernährung empfehlen ein Verhältnis unter 1:5. Der **Durchschnitt des Verhältnisses in westlichen Ländern liegt bei 1:20 (!!)**. Also 20 mal so viel entzündungsfördernde Omega-6-Fettsäuren wie entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren!
- 📖 **Beide Fettsäuren sind essenziell und müssen über Nahrung aufgenommen werden** (der Körper kann sie nicht selbst herstellen).
- 📖 Der **Omega-3-Index** gibt an wie viel DHA und EPA der Mensch hat. Ein **idealer Wert ist ab 8%**. Der Durchschnitt liegt bei erschreckenden 4%.
- 📖 Die besten Lieferanten für die Omega-3-Fettsäure ALA sind Leinöl und andere pflanzliche Quellen wie Hanfsamen, Chiasamen und Avocado sowie Nüsse.
- 📖 Algen oder fetter Tiefseefisch liefern uns die zwei für den Menschen mindestens genauso wichtigen Omega-3 Fettsäuren DHA und EPA.
- 📖 **Fettiger Tiefseefisch ist stark mit Schwermetallen** wie Arsen und Quecksilber **belastet**, die für den Menschen in größeren Mengen sehr gesundheitsschädlich sind. Schwangeren und Kindern wird von einem Verzehr von Lachs, Thunfisch, Makrele und anderen Tiefseefischen abgeraten (WHO).
- 📖 **Der Mensch benötigt täglich 1500-2000 mg Omega-3**.
- 📖 Würde man hierfür die nötigen Mengen an Fisch essen, wären das täglich 100 g Fisch.
- 📖 Gerät man an jene Fische bei uns im Lebensmittelhandel, mit den stärksten gemessenen Belastungen, hat man bereits bei 100 g Fisch die Wochenmenge an nicht gesundheitsschädigendem Quecksilber überschritten!
- 📖 **Tiefseefisch fällt daher als gesunder, natürlicher Lieferant für ausreichend Omega-3 weg!**
- 📖 **Omega-3 Kapseln** sind meist Konzentrate und **können nicht so gut vom Körper aufgenommen werden**. Außerdem „fischeln“ diese meist, was bedeutet, dass das **Fischöl ranzig** ist. Ein ranziges Öl - egal welches - sollte man nicht mehr essen.
- 📖 **Qualitative Fisch- oder Algenöle**, welche von Schwermetallen und anderen Umweltgiften gereinigt wurden, **sind die besten Quellen für die Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA**.
- 📖 Ein hoher Gehalt an **Omega-3** im Körper **reduziert das Risiko eines Herzinfarktes** enorm.
- 📖 DHA und EPA sind **wichtig für das Gehirn, die Nerven, gesunde Zellen, das Herz-Kreislauf-System, Konzentration** und können gegen Allergien, Müdigkeit, Depressionen, Krebs und viele weitere Krankheiten förderlich sein.
- 📖 Würden Menschen eine entsprechende Menge an DHA und EPA zu sich nehmen, wären Zivilisationserkrankungen nicht so häufig.

Ich arbeite mit einem hochqualitativen Fisch- und Algenöl und biete auch ein Testkonzept an um deinen Omega-3-Index und dein Omega-3/6-Verhältnis zu messen. Außerdem gebe ich laufend kostenlose Webinar mit dem Titel „NEIN zu Entzündungen und JA zu Zellgesundheit und Vitalität“. Termine findest du hier: [www.saraprock.at/termine](http://www.saraprock.at/termine)