

Omega 3 Fettsäuren

Vorteile einer optimalen Omega-3 Versorgung



- **Entzündungshemmung** und Reduktion von entzündungshemmenden Omega-6 Fettsäuren bei Rheuma und Autoimmunkrankheiten
- 20 % weniger Risiko von **rheumatischen** Erkrankungen. Verminderung von Gelenksschwellungen, Morgensteifigkeit, **Gelenksbeschwerden**
- **Blutgefäße** werden geschmiert und vom Druck entlastet, Entlastung des Blutdruckes, rote Blutkörperchen bleiben elastisch, fördert die Mikrodurchblutung in den kleinen Gefäßen
- Nach **Herzinfarkt oder Schlaganfall** und zur Vermeidung solcher. Risiko eines Herzinfarktes sinkt um 50 %
- **Migräne**: Häufigkeit und Schwere eines Anfalls werden vermindert
- Beruhigung des **Nervensystems**, Vorbeugung vor Depression, Stressreduktion. Omega-3 macht gute Laune
- Unterstützung bei **Gewichtsreduktion**: je höher der Omega-3 Wert ist, desto geringer ist das Gewicht
- **Kinder**: Konzentration wird verbessert und ADHS vermindert
- **Demenzrisiko** wird vermindert. Omega-3 schützt vor dem Altern
- **Diabetes**: Senkung des Risikos, Zellschutz
- Hautalterung wird verlangsamt, Schutz bei Neurodermitis oder Psoriasis (mit Studien belegt)
- **Sportler** erholen sich schneller nach dem Training, haben bessere Blutwerte, weniger Muskelkater, bessere Muskeldurchblutung, mehr Lungendurchblutung
- Augengesundheit: trockene **Augen**, Makuladegeneration, Sehkraftverbesserung

Bei welchen Beschwerden spielt die Omega3-Versorgung eine wichtige Rolle?

Braucht eher EPA, Entzündungen (Omega-3 Fischöl) 1120 mg EPA/536 mg DHA
Braucht eher DHA, Hirn, Augen (Omega-3 Algenöl) 609 mg EPA/ 1158 mg DHA

Entzündungen & Autoimmunprozesse	Rheuma, Arthrose, Asthma, Allergien, Migräne, Allergien, Darmentzündungen, Multiple Sklerose, Parkinson, entzündete Haut: Neurodermitis, Akne
Herz/Kreislauf	Blutdruck, Herzschwäche, Herzinfarkt, Schlaganfall
Stoffwechsel	Diabetes, Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen, zu hohes Cholesterin, trockene Haut
Onkologie	Prävention Brustkrebs, Darmkrebs Fatigue-Syndrom
Gehirn-Nervensystem	Demenz, Depression, Epilepsie, Konzentration, ADHS, trockene Augen
Schwangerschaft & Gynäkologie	Gehirnentwicklung des Kindes, Risiko von Frühgeburt, Nachgeburtsdepression, Menstruationsbeschwerden, PMS
Darmgesundheit	Mikrobiom, Schleimhaut, Colitis, M. Crohn
Zahnheilkunde	Entzündungen, Parodontitis

Omega-3-Fettsäuren finden sich vor allem in ...



Einnahmeempfehlung

Unbedingt zu einer **fettreichen** Mahlzeit (ca. 1 EL Fett, Butter, Rahm oder Öl) einnehmen, ab besten in der Mitte der Mahlzeit, so kann das Omega-3 bis zu 13x besser aufgenommen werden.

Leinöl kann leider nur zu max. 10 % in die wertvollen Omega-3 Fettsäuren EPA und DHA umgewandelt werden.

Kann gut mit Gemüse- oder Fruchtsaft gemischt werden oder 1 EL über das warme Essen giessen, alles aufessen

- Dosis Fischöl 2000 mg / 8 ml oder 1 Esslöffel
- Dosis Arktis Dorsch 2000 mg / 10 ml oder 1 Esslöffel
- Dosis Algenöl 2000 mg / 5 ml oder 1 Teelöffel

Einnahmedauer: mindestens 3 Monate, um eine therapeutische Wirkung zu erzielen

Fettsäuren Test

Testen Sie zuerst Ihren Status, damit Sie genau Bescheid wissen, wie es mit Ihrer Versorgung mit Fettsäuren steht.

Mit der NORSAN Fettsäure-Analyse können Sie bequem Ihre Fettsäure- und Omega-3 Werte bestimmen lassen. Gemessen wird das Omega-6/3-Verhältnis, der Omega-3-Index sowie 26 Fettsäuren. Die Auswertung Ihres Blutes wird von einem unabhängigen Labor durchgeführt. Die Analyse dient als Grundlage für Ihren täglichen Bedarf.

- Omega-3 Index: Gibt den Anteil der marinen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA im Verhältnis zu den gesamten Fettsäuren an. NORSAN empfiehlt einen Anteil von über 8%.
- Omega-6/3-Verhältnis: Weist auf das Verhältnis zwischen Omega-6 und Omega-3-Fettsäuren hin, die bei der **Entzündungsbildung und -hemmung** entscheidend mitwirken. Ein zu hohes Omega-6/3 Verhältnis (Omega-3-Ratio) führt zu einem unerwünscht hohen Entzündungsniveau im Körper.



Ablauf einer Fettsäuren Beratung in der Naturheilpraxis

1. Termin: Analyse Ihrer Beschwerden und Krankheiten im Gespräch. Durchführung des Fettsäuren Tests mittels Fingerpiks.
2. Termin nach ca. 2-3 Wochen mit Besprechung des Testresultates und Einnahmeempfehlung sowie Tipps zu Ernährung und Erhaltung der Gesundheit
3. Nach 3-4 Monaten sollten Ihre Werte nochmals überprüft werden.

Kosten Test

Fr. 120.— pro Stück

Falls Sie über eine **Zusatzversicherung für Alternativ-** oder Komplementärmedizin bei der Krankenkasse verfügen, kann die Beratung z.T. rückerstattet werden. Erkundigen Sie sich bitte im Voraus, ob die Leistung «Erährungsberatung» rückvergütet wird.

Für weitere Informationen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung:



Rosmarie Niggli-Lietha
eidg. dipl. Naturheilpraktikerin TEN
Fideriserstr. 18, 7235 Fideris
naturheilwege.ch 079 510 07 66

Therapien: Heilpflanzen, Lymphdrainage, Massage mit Wirbelsäulenbegradigung und Triggertherapie, Fussreflexzonen Massage, Schröpfen, Blutegel Therapie

Irisdiagnose zur Erkennung von Schwachstellen in Ihrem Körper, z.B. Verdauung, Entgiftung, Hitze/Kälte