

OMEGA 3 BONUSMATERIAL

Video Omega 3 Blutwerte



Omega 3 Intensiv-Weiterbildung

10% sparen mit "**blutgefluester10**"



	offizielle Referenzwerte	Erfahrungswerte
Omega 3 Index	> 8 %	9-11 %
Omega 6:3 Verhältnis	< 5:1	< 3:1

weitere Tabellen



Omega-3-Index (%)	Bewertung	Klinische Bedeutung
< 4 %	Kritisch niedrig	Deutlich erhöhtes Risiko für: – plötzlichen Herztod – chronische Entzündungen – neurodegenerative Erkrankungen – gestörte Immunfunktion
4–6 %	Suboptimal	Erhöhtes Entzündungsrisiko, häufig bei westlicher Ernährung, unzureichend bei chronischen Erkrankungen
6–8 %	Grenzbereich	Besser als Durchschnitt, aber nicht ausreichend therapeutisch wirksam bei Autoimmunität, Fatigue, Adipositas
8–11 %	Optimalbereich	Therapeutisch stabil: – antiinflammatorisch – kardioprotektiv – mitochondrienstärkend – hormonell und neurologisch günstig
11–12 %	Hochoptimal	Geeignet bei chronischen Erkrankungen, Long COVID, Immunmodulation – regelmäßige Kontrolle empfohlen
> 12 %	Grenzwertig hoch	Kein belegter Zusatznutzen, evtl. Fettsäureverschiebung – nur bei gezielter Indikation und unter Kontrolle empfehlenswert

Verhältnis (Omega-6 zu Omega-3)	Bewertung	Was bedeutet das für deine Gesundheit?
< 2 : 1	sehr selten, ideal	kommt fast nur bei Naturvölkern oder sehr hoher Omega-3-Zufuhr vor → besonders entzündungshemmend → schützt Nerven, Herz und Zellen
2,5 – 5 : 1	optimal	medizinisch empfohlener Bereich → schützt vor Entzündungen → gut für Hormone, Immunsystem, Stoffwechsel
5 – 8 : 1	leicht erhöht	noch okay, aber nicht ideal → leichte Entzündungsneigung möglich → häufig bei gesunder, aber nicht ergänzter Ernährung
8 – 12 : 1	erhöht	häufig in westlicher Ernährung → kann stille Entzündungen fördern → weniger Zellschutz, mehr oxidativer Stress
12 – 16 : 1	deutlich erhöht	typisch bei zu viel Sonnenblumen-, Mais-, Weizenkeimöl und zu wenig Fisch/Algen → fördert Entzündung, Müdigkeit, Hormonstörungen
16 – 20 : 1	stark ungünstig	sehr unausgewogen → Risiko für Autoimmunerkrankungen, Stoffwechselprobleme, Stimmungstiefs steigt
> 20 : 1	extrem kritisch	sehr stark entzündungsfördernd → oft bei Fast Food, Fertiggerichten, ohne Omega-3-Zufuhr → hoher Risikofaktor für Herz, Hirn, Immunsystem