



Dr. Martin Krowicki

DIE 7 GOLDENEN REGELN FÜR VOLLE OMEGA-3 SPEICHER

Optimiere den Top-Nährstoff für:

- eine optimale Hirnfunktion
- eine bessere Leistungsfähigkeit
- ein starkes Immunsystem



Ratgeber

Kraft der Fettsäuren

Die 7 goldenen Regeln für volle Omega-3 Speicher

3. Auflage 12/2024

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Alle Rechte vorbehalten

Dr. Martin Krowicki (Happy-Blood)

Im Verlag von Happy-Blood

Design: Aline Lego

Medizinischer Disclaimer:

Dieses Ebook dient lediglich zu Informationszwecken und stellt keine medizinische Beratung dar.

Der Autor übernimmt keine Haftung oder Verantwortung für entstandene Schäden durch angewandte Methoden und ist folglich nicht haftbar.

Allen Leserinnen und Lesern wird empfohlen, die vorgestellten Inhalte und Methoden mit ihrem Arzt zu besprechen und diese nur unter ärztlicher Aufsicht anzuwenden.

www.happy-blood.de

UNSERE MISSION

*„Dein Blut ist der Spiegel Deiner
Gesundheit“*

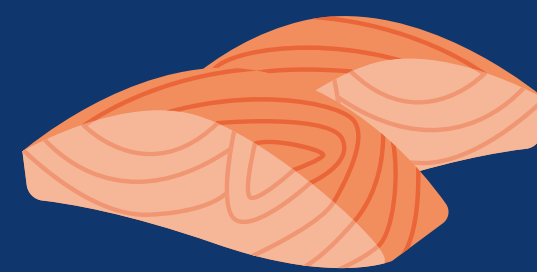
—

*mit unserem Konzept Messen-
Wissen-Handeln wollen wir Dir
einen wirksamen, positiven und
präventiven Ansatz zu mehr
Gesundheit, Leistungsfähigkeit
und Lebensglück aufzeigen.“*

Dr. Martin Krowicki



INHALTSVERZEICHNIS



ÜBER DEN AUTOR

VORWORT

Seite 01

*GOLDENE REGEL #1
ERKENNE DAS OMEGA POTENTIAL*

Seite 04

*GOLDENE REGEL #2
LEBE DIE PRIORITÄT OMEGA*

Seite 06

*GOLDENE REGEL #3
OMEGA-3 NACHMESSEN*

Seite 10

*GOLDENE REGEL #4
BEACHTET DIE DUNKLE SEITE DER
FETTSÄUREN*

Seite 12

*GOLDENE REGEL #5
FINDE DIE RICHTIGEN OMEGA-3
LEBENSMITTEL*

Seite 15

*GOLDENE REGEL #6
DIE OMEGA-3 AUFNAHME UM DEN
FAKTOR 13 ERHÖHEN*

Seite 16

*GOLDENE REGEL #7
DAS RICHTIGE OMEGA-3 ÖL FINDEN*

REZEPTE

Seite 21

OMEGA-3 BRUSCHETTA

Seite 22

PESTO MIT OMEGA-3

Seite 23

OMEGA PORRIDGE

NACHWORT



ÜBER DEN AUTOR



Dr. Martin Krowicki ist Mikronährstofftherapeut, Autor und Ausbilder für der zertifizierten Ausbildung für Nähr- und Vitalstoffcoaches.

In den letzten 10 Jahren hat er sich in der Mikronährstofftherapie spezialisiert, hunderte Fachbücher und Studien gelesen und Spezialausbildungen im Bereich Nährstoffe und Ernährung besucht.

Auf dieser Grundlage erreichen er und seine Kollegen über SchnellEinfachGesund.de und Happy-Blood.de jährlich knapp eine Millionen Leser. Nach dem Prinzip **Messen-Wissen-Handeln** stellt er Informationen über die Mikronährstofftherapie bereit und unterstützt tausende Menschen bei der Anwendung.

Als Gesundheitscoach hat er bereits hunderte Menschen dabei unterstützt, ihre Ziele in Bezug auf Gesundheit und Wohlbefinden zu erreichen.

Mithilfe des **einzigartigen Nordic Health Konzepts** vermittelt er einen klaren Ansatz für mehr Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Das 6-monatige Gesundheitskonzept basiert auf einer ganzheitlichen Nährstofftherapie und ist für jedermann einfach umsetzbar.

Es umfasst verschiedene Aspekte wie die Optimierung der Mikronährstoffversorgung, eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige körperliche Aktivität und maßgeschneiderte Empfehlungen für einen gesunden Lebensstil.

Das Konzept zielt darauf ab, die individuelle Gesundheit zu verbessern und langfristige positive Veränderungen zu fördern.



HAPPY-BLOOD.DE

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

es ist alarmierend: Laut Testergebnissen des VITAS-Labors zwischen 2015 und 2022 haben **9 von 10 Menschen einen Omega-3-Mangel**. Angesichts dieser Tatsache war es für mich klar, dass ich dieses eBook für Dich schreiben muss!

Leidest auch Du unter **Alltagsbeschwerden** wie Müdigkeit, Immunschwäche, Entzündungen, Kopfschmerzen, Konzentrationsproblemen, Vergesslichkeit oder innerer Unruhe?

Möchtest Du schnell die **größten Hebel in Bewegung setzen**, um deinen Zustand zu verbessern?



Dann halte dieses **eBook** fest in Deinen Händen!
Es ist erstaunlich **einfach**, wie Du hier erfahren wirst.

Mit über **40.000 (!) Studien** ist die **Wirkung von Omega-3** umfassend dokumentiert.

! Omega-3 ist unverzichtbar für deine Gesundheit !

Aus diesem Grund habe ich die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse in **7 goldene Regeln** übersetzt.



Diese Regeln sollen Dir dabei helfen:

- Deine Omega-3-Werte auf das **Optimum** zu bringen,
- eine gute **Fettsäurebilanz** zu erzielen (das Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3-Fettsäuren),
- aus der Vielzahl an Omega-3-Produkten das **Beste** auszuwählen,
- einfache **Testmöglichkeiten** zu nutzen, die Dir Dein Arzt möglicherweise nicht von selbst zeigt,
- **Spaß und Freude** an Omega-3 zu entwickeln und es spielerisch in Deine Ernährung zu integrieren,
- Deine **Mitmenschen** von den Wirkungen von Omega-3 zu begeistern und ihnen dadurch ein Stück mehr Gesundheit und Lebensqualität zu schenken.

VORWORT

Beim Lesen des eBooks möchte ich Dir eine Aufgabe mitgeben:

Frage Dich immer, wie Du diese Informationen konkret umsetzen kannst?



Es ist wichtig, **direkt in die Umsetzung zu gehen** und **spürbare Veränderungen zu erzielen**.

Das Buch wird erst dann wirklich zum Schatz, wenn Du das Gelernte wie ein Handwerker anwendest und schon bald die Früchte Deiner Arbeit erntest.

Stell Dir vor, wie Du am Morgen wie ein munteres Reh aus dem Bett hüpfst, **voller Energie** und **Tatendrang** für den neuen Tag.

Deine Gedanken klären sich wie frisches Quellwasser, das durch einen klaren Bach fließt, und Du spürst, wie sich ein Gefühl von **geistiger Freiheit in Dir ausbreitet**, wie ein majestätischer Adler, der mit ausgebreiteten Flügeln durch die Lüfte schwebt.

Lies nun das Buch bis zum Ende und erfahre dann, wie ich Dich in den nächsten 6 Monaten begleiten kann – inklusive eines tollen Startgeschenks!



Jetzt aber los! Ich wünsche Dir viel Spaß beim Lesen!

Dein Martin



GOLDENE REGEL #1

ERKENNE DAS OMEGA POTENTIAL

Omega-3 Fettsäuren sind **kostbares Gold** für Deinen Körper - jede einzelne Deiner Zellen sehnt sich danach und empfängt die Fettsäuren mit Freude. Als Dank dafür schenken sie Dir mehr Energie und Lebensfreude.



Im Leben geht es immer darum, ein **Warum** zu haben.

Daher empfehle ich Dir, auch ein klares Warum zu haben, wenn Du Omega-3 Fettsäuren für deine Gesundheit nutzt.



Das Potenzial für Deine Gesundheit ist enorm!

Viele Menschen lesen hier und da etwas über Omega-3 oder erhalten den Tipp von einem Trainer, Arzt oder Freund. Sie nehmen dann Omega-3 für vier Wochen ein, bis die Menge aufgebraucht ist, und **vergessen das Thema** wieder.

Es dauert jedoch vier bis fünf Monate, bis sich Deine Blutkörperchen und andere Zellen erneuert haben und genügend Omega-3 in den Zellwänden vorhanden ist! Erst dann sind die **Verbesserungen spürbar und in Blutanalysen sichtbar**.

Gib Dir die Zeit, damit sich das volle Potential entfalten kann, und nimm es ernst.



• willst Du einfach Prävention betreiben, um

Alter fit und gesund zu bleiben?

Omega-3 Fettsäuren sind ein mächtiger Hebel d
erwähnt, unterstreichen **40.000 Studien** die Bed
Nährstoffs.

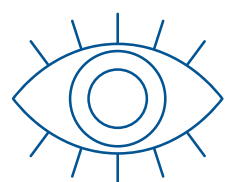
Hier findest Du nochmal die **wichtigsten Omega-3 Wirkungen**
im Überblick, die von der EU bestätigt sind:



- **HERZ** 250mg EPA and DHA tragen zur normalen Herzfunktion bei.



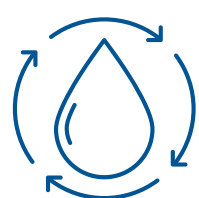
- **GEHIRN** 250mg DHA zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion. Schwangere und stillende Frauen: 450mg DHA und 250mg EPA tragen zur normalen Entwicklung des Gehirns beim Fötus und beim gestillten Säugling bei.



- **SEHKRAFT** 250mg DHA zur Erhaltung der normalen Sehkraft. Säuglinge bis zum Alter von 1 Jahr: 100mg DHA tragen zur normalen Entwicklung der Sehkraft bei.



- **IMMUNSYSTEM** Die reguläre Funktion des Immunsystems wird unterstützt



- **BLUTWERTE** 2-5g DHA und EPA tragen zur Aufrechterhaltung eines normalen Triglycerid-Spiegels im Blut und eines normalen Blutdrucks bei.



- **MUSKELN** Trägt zur normalen Muskelfunktion bei



Tipp zur Umsetzung

Es ist von großer Bedeutung, dass Du kontinuierlich auf eine gute Versorgung mit Omega-3 achtest.

Wenn Du Dir bewusst machst, dass jede einzelne Deiner Zellen davon abhängig ist - und somit auch Deine gesamte Gesundheit - wird es Dir leichtfallen, diesem Aspekt die gebührende Aufmerksamkeit zu schenken.

Was ist Dein Warum? Mache es Dir klar und nutze das volle OMEGA Potential!

Erkennst Du das OMEGA Potential? Sage oder danke laut: JA!

Sehr gut - dann geht es weiter:



GOLDENE REGEL #2

LEBE DIE PRIORITÄT OMEGA



Denn: Dein Körper produziert selbst kein Omega-3

Omega-3-Fettsäuren sind **essenzielle** Fettsäuren, die Dein Körper **nicht** selbst herstellen kann und daher über die Nahrung aufgenommen werden müssen. Sie ähneln zwar keinen Vitaminen, sind ihnen aber sehr ähnlich.



- **ALA (Alpha-Linolensäure)** ist eine pflanzliche Omega-3-Fettsäure, die reichlich in Lebensmitteln wie Leinsamen und Chiasamen vorkommt. Sie wirkt sich positiv auf Entzündungen aus, hat jedoch nicht das breite Wirkungsspektrum wie die beiden anderen Fettsäuren, worauf wir später noch genauer eingehen werden.



- **EPA (Eicosapentaensäure)** ist eine maritime Omega-3-Fettsäure, die in Fisch, Meeresfrüchten, Algen und Eiern vorkommt. Sie tritt selten allein auf und ist immer zusammen mit DHA vorhanden.



- **DHA (Docosahexaensäure)** ist sozusagen die große Schwester von EPA - etwas größer, aber genauso wichtig. Sie tritt immer zusammen mit EPA auf.

Es ist wichtig, in diesem eBook zwischen der pflanzlichen ALA und den maritimen EPA und DHA zu unterscheiden, da EPA und DHA die beiden Fettsäuren sind, die unser Körper benötigt und die das breiteste Wirkungsspektrum zeigen. Daher konzentrieren wir uns immer auf EPA und DHA, wenn es um Dosierungen und Anwendungen geht.

Übrigens: Es gibt noch weitere wertvolle Fettsäuren, die uns Fisch bieten kann (DPA, Nervonsäure ...), doch das geht im Rahmen dieses eBooks zu weit.

ALA ist zwar auch in der Ernährung wichtig und gesund, jedoch nicht so wertvoll wie EPA und DHA. Leider kann ALA in unserem Körper nur in sehr geringem Maße in EPA und DHA umgewandelt werden (andere Tiere wie Hühner können es, aber Menschen leider nicht).

Darum reicht ALA (aus Leinöl) nicht aus:

Es gibt 3 verschiedene Omega-3-Fettsäuren



Der Körper kann einen kleinen Teil von ALA in die aktiven Formen EPA und DHA umwandeln.



Tipp zur Umsetzung

Lebe die Priorität OMEGA

Dein Körper kann Omega-3 nicht selbst bilden – Leinöl und Walnüsse reichen nicht aus. Erkenne, dass Du maritime Quellen für die wichtigen Omega-3's DHA und EPA benötigst.

Die beiden Fettsäuren sind der Hebel für mehr Gesundheit und Wohlbefinden!

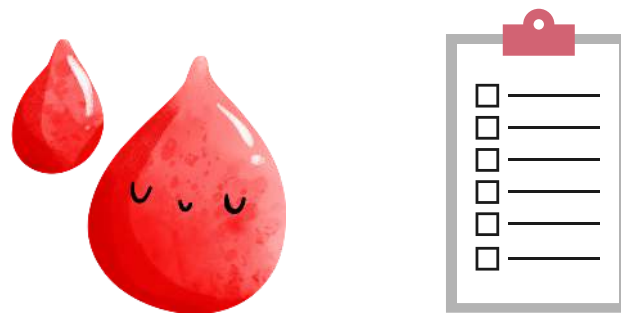


GOLDENE REGEL #3

OMEGA-3 NACHMESSEN

Nur durch **Messung** und **Kontrolle** können wir tatsächlich **Verbesserungen** erzielen.

Möglicherweise hast Du bereits den **Omega-3** Selbsttest-Fragebogen auf unserer Webseite ausgefüllt und eine Einschätzung Deines **Omega-3-Spiegels** erhalten.



Das war der erste Schritt. Durch die **Analyse** deiner **Ernährungsgewohnheiten** kannst Du ein erstes Gefühl dafür bekommen, wie es um Deinen Omega-3-Spiegel im Körper bestellt ist. Genau das haben wir im **Fragebogen** berücksichtigt.

Allerdings können wir Dir nicht sagen, wie viel tatsächlich im Körper ankommt. Laut **Prof. von Schacky**, Deutschlands führendem Experten für Omega-3, **variiert** die Aufnahmefähigkeit der Omega-3 Fettsäuren von Mensch zu Mensch um den **Faktor 17!**

Das bedeutet, Du und ich **verwerten** ein Omega-3-reiches 100g Lachsfilet oder einen Esslöffel Fischöl **völlig unterschiedlich**. Bei dem einen gelangen **mehr** Fettsäuren in die Zellen, bei dem anderen **weniger**.



Deshalb empfehle ich Dir, Deine Omega-3 Blutwerte bestimmen zu lassen.

Nur so kannst Du Deine individuellen Werte genau wissen.

In meinem **6-monatigen Nordic Health Konzept** arbeite ich mit einfachen **Trockenbluttests**, die bequem von zuhause aus durchgeführt werden können. Wenn Du Dich entscheidest, das Programm zu buchen, erhältst Du von mir den ersten Omega-3-Test zusätzlich zugesendet (am Ende des eBooks zeige ich Dir, wie Du das Angebot in Anspruch nehmen kannst).



Das ist der Ansatz, den ich im Rahmen des Konzepts "**Messen - Wissen - Handeln**" verfolge.

Ein Omega-3 Bluttest ist ein zuhause durchführbarer Fettsäuren-Test, der mithilfe einer Blutanalyse Dein Fettsäureprofil aufzeigt und Dir dabei hilft, diese Werte zu optimieren.



Bei einem Omega-3 Bluttest werden in der Regel drei Werte analysiert:

1. Dein Omega-6/3-Verhältnis
2. Der Omega-3 Index (Goldstandard der Omega-3 Diagnostik)
3. Weitere Fettsäuren in Deinem Blut

Aber was genau ist das Omega-3/6-Verhältnis?

Das Omega-3/6-Verhältnis bezieht sich auf das Verhältnis zwischen den Omega-3-Fettsäuren **EPA** und **DHA** und der wichtigen Omega-6-Fettsäure **Arachidonsäure**. Wenn sich dieses Verhältnis mehr in Richtung Omega-6 verschiebt, können **gesundheitliche Risiken** entstehen, da ein entzündliches Milieu im Körper besteht.

Typischerweise sind herkömmliche Lebensmittel wie **Käse, fettiges Fleisch, Nüsse, Chips und Fertigprodukte** sehr reich an Omega-6-Fettsäuren und verschieben das Verhältnis zu ungunsten von Omega-3.

Bei der durchschnittlichen Bevölkerung liegt das Omega-3/6-Verhältnis oft bei 1:15 oder schlechter. Erst bei einem Verhältnis von 1:1 bis 1:4 spricht man von guten Werten.

Und der Omega-3 Index?

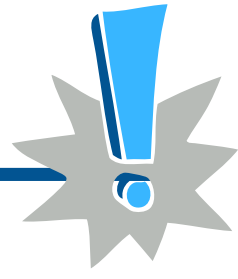
Der Omega-3 Index gibt das Gesamtverhältnis von DHA und EPA zu den anderen Fettsäuren im Körper an.

Ein optimaler Wert sollte zwischen 8 und 12 % liegen, während der Durchschnitt in der Bevölkerung eher bei 4-6 % liegt und manche Menschen sogar darunter.

Das Beste daran ist, dass Dir ein Omega-3 Bluttest dabei hilft, die entsprechenden Fettsäuren aufzufüllen und das Verhältnis wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Hier siehst Du ein Beispiel unserer Arbeit mit unseren Klienten (links die Erstmessung, rechts die Zweitmessung nach 6 Monaten). Eine deutliche Verbesserung ist erkennbar!





Tipp zur Umsetzung

Durch eine Nachmessung erhältst Du Gewissheit. Führe einen Bluttest durch, um Dein Omega-6 zu Omega-3 Verhältnis und Deinen Omega-3 Index zu bestimmen. Du kannst dies auch bei Deinem Hausarzt auf Selbstzahlerbasis durchführen lassen, jedoch sind Ärzte in der Regel nicht umfassend mit dem Thema Omega-3 vertraut.

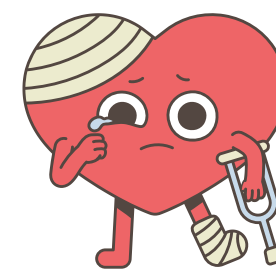
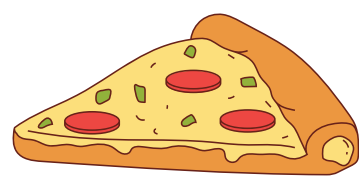
Gerne kannst Du auch über unser Nordic Health Konzept starten und Dich in Deine 6-monatige Phase der Omega-3-Auffüllung begeben.



GOLDENE REGEL #4 BEACHTET DIE DUNKLE KRAFT DER FETTSÄUREN

Im Zusammenhang mit Omega-6 Fettsäuren wurde bereits erwähnt, dass die **Arachidonsäure** eine bekannte Vertreterin ist und im Omega-6-zu-Omega-3 Verhältnis als Gegenspieler zu EPA betrachtet wird. Es ist wichtig zu verstehen, dass eine gewisse Menge an Arachidonsäure (**Omega-6**) für unseren Hormonstoffwechsel und unser Immunsystem erforderlich ist - sie ist also nicht grundsätzlich schlecht.

Allerdings nehmen wir heutzutage oft **zu viel Omega-6 Fettsäuren** zu uns, insbesondere durch ungünstige Öle wie Sonnenblumenöl, Fast-Food und Lebensmittel wie Wurst und Käse. Auch viele (vegane) Aufstriche enthalten hohe Mengen an Omega-6 Fettsäuren.



Das Problem liegt darin, dass ein Übermaß an Omega-6 Fettsäuren zu **chronischen Entzündungen** führen kann und das Immunsystem beeinträchtigt, was letztendlich zu **Müdigkeit, Erschöpfung und Krankheit** führen kann.

Daher ist es neben der Ergänzung von Omega-3 Fettsäuren auch wichtig, die Aufnahme von Omega-6 Lebensmitteln in der Ernährung zu **reduzieren**. Indem Du dies tust, wirst Du **schnell Verbesserungen** in Deiner Gesundheit spüren.





Hier sind Lebensmittel, die **viel Omega-6** enthalten und daher **reduziert** werden sollten:

- Fettreiche **Wurstwaren** (z.B. Salami, Speck)
- **Butter** (Weidebutter ist okay)
- **Margarine**
- **Öle** (vor allem Distelöl, Sonnenblumenöl)
- **Geflügel** (insbesondere die Haut)
- Fettreiche **Milchprodukte** (z.B. Vollmilch, Käse)
- **Schweinefleisch**
- **Mayonnaise**
- **Pommes frites**
- **Fast Food** (z.B. Hamburger, Chicken Nuggets)
- **Gebäck**
- **Süßigkeiten**



Tipp zur Umsetzung

Nimm dir die oben stehende Liste vor und beginne damit, einige der genannten Lebensmittel zu **reduzieren**.

Überlege, welches der Lebensmittel für Dich den **größten Hebel** darstellt. Welches davon konsumierst Du am häufigsten?

Starte damit und reduziere es in Deiner Ernährung.



GOLDENE REGEL #5 DIE RICHTIGEN OMEGA-3 LEBENS- MITTEL FINDEN

Ich will es direkt sagen: Nur ganz wenige Menschen schaffen es, ihren Omega-3 Bedarf über die Ernährung zu decken.

Dennoch ist es natürlich sinnvoll nach guten **Omega-3 Quellen** zu suchen, die reich an **EPA, DHA, DPA und co.** sind.



Jedoch gibt es beim **Fischkonsum** einiges zu beachten:

Der Konsum von Meereslebewesen kann sowohl gesundheitsfördernde Nährstoffe wie **Jod, Zink, Selen und Omega-3-Fettsäuren** liefern als auch **potenziell schädliche Giftstoffe** enthalten.



Unsere Weltmeere sind mit verschiedenen **Umweltgiften** belastet, die sich in der marinen Nahrungskette ansammeln und letztendlich auch auf den Menschen übertragen werden können.

Dabei gilt: Je **höher** ein Meereslebewesen in der Nahrungskette steht, desto **höher** ist seine **Belastung** mit **Umweltgiften**. Zu den Umweltgiften gehören **Schwermetalle, Pestizide, Dioxine, Roh-öl, höherwertige Kohlenwasserstoffe, Xenobiotika** und andere **hormonwirksame Substanzen**.



Experten raten daher dazu, den Konsum von größeren Fischen und Raubfischen auf ein **Minimum** zu reduzieren. Dazu gehören beispielsweise **Thunfisch, Königsmakrele, Schwertfisch** und **Hai**, die eine höhere Belastung mit Umweltgiften aufweisen.

Der Verzehr dieser Fische wird entweder abgeraten oder zumindest auf **einmal pro Monat begrenzt**.

Kleine Fische wie **Sardinen**, **Sardellen**, **Lachs** und **Kabeljau** hingegen können in moderaten Mengen konsumiert werden und bieten wertvolle Nährstoffe. Experten empfehlen den Verzehr dieser Fische bis zu **zweimal pro Woche**.

Bezüglich **Zuchtfisch** wird empfohlen, wenn möglich auf biologisch gezüchteten Fisch zurückzugreifen, insbesondere bei beliebten Sorten wie **Räucherlachs** und **Stremllachs**. Nicht-biologisch gezüchteter Fisch, einschließlich Zuchtlachs, unterliegt oft **Massentierhaltung** im Meer und das Fischfutter wird in Bezug auf **Giftstoffe** kaum reguliert.



Beispielsweise gibt es **keine Obergrenzen** für den Einsatz von **Antibiotika** bei der Zucht von Lachs, aber auch das Antioxidationsmittel **Ethoxyquin** wird im Fischfutter verwendet, ohne die gleichen strengen Vorschriften wie bei Lebensmitteln und Tierfutter zu haben. Eine übermäßige Aufnahme von Ethoxyquin kann das **zentrale Nervensystem schädigen** und sollte vermieden werden.



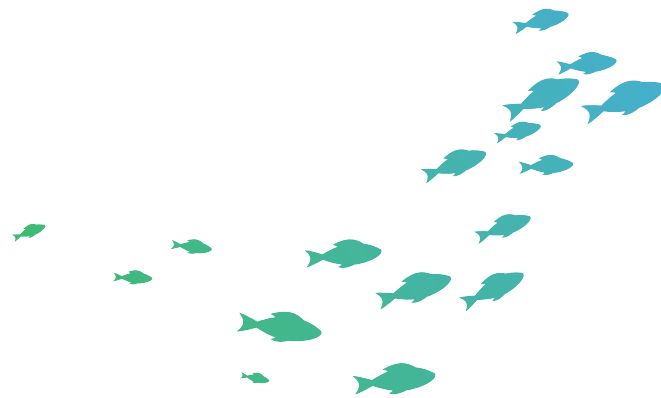
Studien zeigen: **Fisch** reicht **nicht** aus

Die Omega-3-Werte in heutigen **Zuchtlachsen** sind im Vergleich zu vor 15 Jahren **nur noch halb so hoch**. Dies liegt hauptsächlich an der **Fütterung mit Mastfutter**, das für die Fische nicht natürlichen Ursprungs ist und unter anderem Getreidemehle enthält. Lachsfarmen können als Formen der **Massentierhaltung** betrachtet werden, wodurch die **Qualität des "Produkts"** **beeinträchtigt** wird.

In einer Studie wurde untersucht, inwiefern eine erhöhte Fischzufuhr in einer Betriebskantine die Omega-3-Spiegel der Mitarbeiter beeinflusst. **Innerhalb von 4 Wochen stieg der Omega-3-Index lediglich um 0,6 %**. Dies ist zwar besser als nichts, zeigt jedoch auch, dass es **nicht** besonders **erfolgreich** ist, den **Bedarf hauptsächlich über Fisch zu decken**.

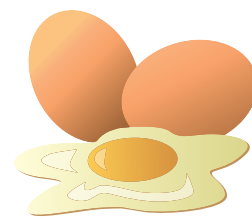
Hier findest Du eine Übersicht zu Omega-3 Lebensmitteln, die Dich insbesondere mit **DHA** und **EPA** versorgen können:

- Sprotte
- Makrele
- Sardelle
- Hering
- Lachs
- Forelle
- Austern
- Garnelen
- Kabeljau
- Miesmuschel



Wenn Du keinen Fisch magst, dann liefern auch diese Lebensmittel eine geringe Menge an **EPA** und **DHA**:

- Bio-Eier
- Weidefleisch
- Wildfleisch
- Bio-Rindertalg



Tipp zur Umsetzung

Um die täglich empfohlene Menge von knapp **2 Gramm DHA und EPA** aufzunehmen, kann es schwierig sein, dies allein über die Nahrung zu erreichen, insbesondere da Fisch zunehmend belastet ist. Dennoch kannst Du **gelegentlich** auf **Fisch** zurückgreifen und Dich dabei an der obigen Liste orientieren.

Zusätzlich kannst Du den Rest Deines Bedarfs mit hochwertigen und **gereinigten Omega-3 Fisch- oder Algenölen** abdecken. Diese Öle können auch wie normale Lebensmittel verwendet werden, beispielsweise in Salaten, Smoothies und anderen Gerichten.



GOLDENE REGEL #6

DIE OMEGA-3 AUFNAHME UM DEN FAKTOR 13 ERHÖHEN

Wir haben bereits besprochen, dass die Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren in unserem Körper variieren kann. Dies hängt hauptsächlich mit unserem Fettstoffwechsel zusammen, insbesondere der Funktion von Leber, Galle und Darm bei der Verwertung von Fetten.

Wenn wir fettreiche Mahlzeiten zu uns nehmen, werden Verdauungsenzyme und Gallenflüssigkeit von Leber und Galle ausgeschüttet, um die Fettsäuren zu verarbeiten. Aus diesem Grund macht es Sinn, Deine Omega-3-Fettsäuren zusammen mit der fettreichsten Mahlzeit des Tages einzunehmen. Eine Einnahme auf nüchternen Magen kann die Aufnahme reduzieren.



Eine Studie hat genau dies untersucht und gezeigt, dass die Unterschiede in der Aufnahme mit oder ohne eine fettreiche Mahlzeit um bis zu dem Faktor 13 auseinanderliegen können.



Es wäre schade um ein hochwertiges Omega-3-Produkt, das Du einnimmst, wenn es nicht optimal absorbiert wird.



Tipp zur Umsetzung

Wenn Du Omega-3 als Nahrungsergänzung nutzt, dann solltest Du es mit der fettreichsten Mahlzeit des Tages essen, zum Beispiel mit einer Eierpfanne, einem Nuss-Snack oder einem guten Sauerteigbrot mit Weidebutter.



GOLDENE REGEL #7 DAS RICHTIGE OMEGA-3 ÖL FINDEN

Kommen wir nun zur **wichtigsten Regel** dieses eBooks und fassen damit auch alles zusammen.



Jeder Mensch, der einen Mangel hat (und das betrifft etwa **85 % der Bevölkerung**), kann von einer erhöhten Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren profitieren.

Unabhängig von Deinen gesundheitlichen Zielen, Deinen Beschwerden oder chronischen Erkrankungen und Deinem Alter – **Du wirst von Omega-3 profitieren.**

Es gibt eine beeindruckende Anzahl von etwa 36.000 Studien, die die Wirkungen und Anwendungen von Omega-3 erforscht haben. Eine größere wissenschaftliche Evidenz gibt es kaum.



Daher sollte sich jeder, der sich für Gesundheit interessiert, mit **Omega-3 beschäftigen** und nach einer langfristigen Lösung suchen.

Leider ist es sehr schwierig, den **Omega-3-Bedarf** allein über die Ernährung zu decken. Für mich persönlich, meine Familie und viele andere bietet eine kluge und **hochwertige Nahrungsergänzung** die beste Lösung.

Einmal aufgefüllt hast Du schon bald ein ganz anderes Lebensgefühl.



Doch welche Omega-3 Öle sollte ich nehmen?

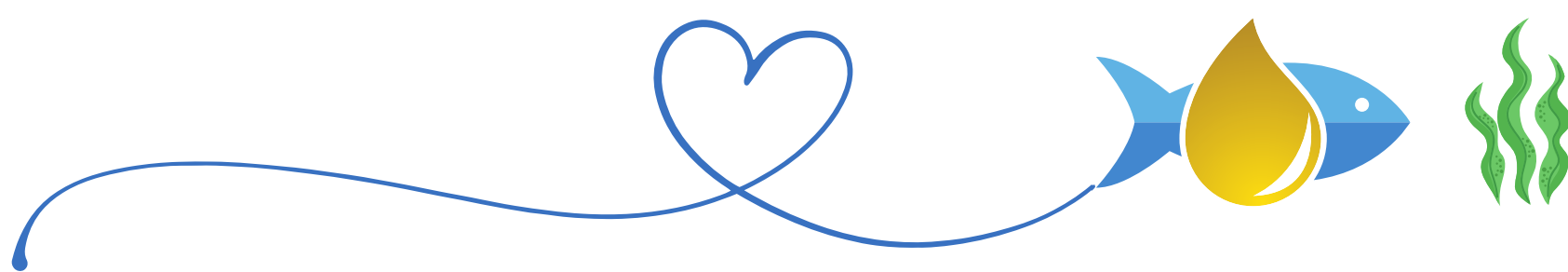
Leider ist der Markt an Nahrungsergänzungen sehr wild und unüberschaubar. **90 % der Produkte sind Schrott** und nahezu **wirkungslos**. Oft sind sie sogar **schädlich**, da sie **oxidiert (ranzig)** sind.

Kapseln sind leider zu gering dosiert, häufig **bereits oxidiert** und selten ein **Vollspektrum Fischöl**!

Aufgrund ihrer **biochemischen** Struktur müssen **Omega-3 Fettsäuren** gut geschützt werden, damit sie nicht oxidieren. Bei den meisten Fischölen aus den Drogerie- und Supermärkten sowie dem Online-Handel passiert das leider. Das sind diejenigen, die **unangenehm nach Fisch riechen und schmecken**.

Ein gutes **Fisch- oder Algenöl** schmeckt nicht nach Fisch und wenn dann, nur ganz **mild** und **sanft**.

Ein gutes **Fisch- oder Algenöl** schmeckt **frisch**, **klar** und **wirklich lecker**.



Meine Empfehlung: Omega-3 Öle von Eqology

Eines der **weltbesten Omega-3 Öle** stammt von der Firma **Eqology**, welches ich Dir empfehlen möchte.

Das **Pure Artic Oil** ist ein **Vollspektrum Omega-3 Öl** aus MSC-zertifiziertem arktischen Wildkabeljau.

Es hebt sich durch diese Punkte von anderen Produkten ab und hat **zahlreiche Qualitätssiegel**:



Das **Pure Artic Oil** sowie das **Algenöl** gibt es im **6-Monatsabbo** und hilft Dir dabei effektiv dabei Deine **Omega-3 Werte** zu **verbessern**. Es ist für Dich geeignet, wenn Du es wirklich ernst meinst und Wert auf die **beste Qualität** legst.

Nachdem Du das Produkt gekauft hast, bekommst Du es **immer frisch** zu Dir nach Hause geliefert, um lange Lagerzeiten zu vermeiden.

Bist Du **bereit** zu **starten**? Dann **zögere nicht** länger und bestelle Dir hier das **Pure Arctic Oil** als eines der weltbesten **Omega-3 Öle**.

Das **Pure Arctic Oil** gibt es als **Premium Variante** in der **GOLD Edition** - die **norwegische Gehirnformel**.

Dieses nutze ich für mich und meine Liebsten, da es neben Omega-3 noch wertvolle Inhaltsstoffe wie **Lutein, Vitamin A, Vitamin D, bestes polyphenolreiches Olivenöl** und **Hydroxytyrosol** enthält!

Das **PURE Arctic Oil GOLD Konzept** habe ich Dir hier vorgestellt:

<https://www.happy-blood.de/omega-3-gold-konzept/>



Das **Arctic Öl** von **Eqology** ist das aus meiner Sicht eines der **weltbesten** Fischöle, das es gibt. Das **Vegan Öl** ist eines der besten **Algenöle**, die es gibt.

Du kannst alles bei **Eqology** auch **einzel**n kaufen, ich **empfehle** jedoch die **6-Monats-Konzepte**: hier bekommst Du die Produkte **25 % günstiger** - und Du gibst Deinem Körper die Möglichkeit, mal seine Speicher richtig **voll** zu machen. Denn das dauert etwa **6 Monate**.

Dazu gibt es im **ersten Monat** die **doppelte Ration Omega 3**, um das **Defizit schnell** anzugehen (und als Reserve).





Das PURE Arctic GOLD Konzept +1 Test von mir

Wenn Du dieses eBook durchgelesen hast und es nun zu **100% umsetzen** möchtest, dann ist das **Testkonzept** am besten für Dich geeignet.

Wenn Du möchtest, mach das **6-Monats-Konzept mit Test** - dann sende ich Dir zu Beginn einen zusätzlichen **Omega 3-Test** (schicke mir nach dem Kauf einfach Deine Adresse an martin@happy-blood.de, und Du bekommst einen Test von mir).

Einen **zweiten** Test bekommst Du nach **5 Monaten** - dann siehst Du direkt Deine **vorher-nachher-Werte**. Und Du spürst den Unterschied.

Zudem cool am Testkonzept: wenn bei Deinem ersten Test herauskommt, dass Du **kein** Defizit hast, kannst Du Dich auch **gegen** das Konzept entscheiden und **bekommst Dein Geld zurück**.



Heißt: Du **bezahlst nur**, wenn Du auch ein **Defizit** hast und es Dir etwas bringt - das ist sehr transparent und Du trägst **kein** Risiko.

Du kannst natürlich das **Arctic Öl** oder das **Vegan Öl** auch **ohne Tests** für 6 Monate testen (danach kannst Du Dich entscheiden, ob Du es weitermachen oder wieder kündigen möchtest). **Ich empfehle es mit Test.**



Hier geht es zum EQOLOGY Test GOLD-Konzept:

<https://www.happy-blood.de/omega-3-gold-konzept/>



DREI SCHNELLE REZEPTE MIT OMEGA-3

Die folgenden **Rezepte** kannst Du als **Inspiration** nutzen.

Sie sollen Dir auch zeigen, dass Du das **Pure Arctic Oil** (oder das **Algenöl**) auch wie ein **normales Lebensmittel** nutzen kannst.

Die **Rezepte** und **Bilder** stammen von meinem Partner Mynoris und sind leicht abgeändert.



ZUTATEN

- Getoastetes Brot
(am besten auf
Sauerteig-Basis)
- 2 Zehen Knoblauch
- 15 Cocktailtomaten
- 20ml Pure Arctic
Oil
- Salz + Pfeffer
- Thymian oder
Basilikum



Omega-3 Bruschetta



1 Portion



15 Minuten

ZUBEREITUNG

Hacke die Knoblauchzehen und den Basilikum ODER Thymian, schneide die Tomaten in kleine Würfel. Gebe alles in eine Schüssel, würze mit Salz und Pfeffer und Kräuter, gebe das Omega-3 Öl über die Masse und rühre vorsichtig um. Verteile die Masse auf die getoasteten Brote und lass es Dir schmecken.

ZUTATEN

- 2 Basilikum-Zweige
- 2 TL Pinienkerne
- 2 TL Parmesan
- 1 Knoblauchzehe
hacken
- 20ml Pure Arctic Oil
- Salz und Pfeffer



Pesto mit Omega-3



1 Portionen



10 Minuten

ZUBEREITUNG

Mixe Basilikum, Pinienkerne, Parmesan und Knoblauch, gebe Salz und Pfeffer dazu und rühre dann das Öl unter (das Omega-3 Öl soll nicht zu lange gemixt werden, damit es nicht oxidiert).

ZUTATEN

- 1 große Kaffeetasse
Haferflocken
- große
Kaffeetassen
Hafermilch
- 10ml Pure Arctic
Oil
- 1 EL Honig
- Früchte oder
Beeren nach
Belieben



Omega Porridge



2 Portionen



30 Minuten

ZUBEREITUNG

Die Haferflocken zusammen mit der Milch in einen Topf geben. Die Masse erhitzen und leicht köcheln lassen bis fast keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Anschließend ein wenig abkühlen lassen und dann mit Honig süßen. Das Arctic Oil kann nach Belieben auch gern am Ende noch hinzugegeben werden. Früchte oder Beeren nach Belieben verwenden – ich empfehle Heidelbeeren.

NACHWORT

Ich möchte mich bei Dir bedanken, dass Du dieses eBook bis hier her gelesen hast. Ich freue mich, wenn es Dir auch weiterhin als **Quelle für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit** dient – und die Freude an Omega-3 geweckt hat!

Unser Körper ist ein faszinierendes Wunderwerk und kann uns ein tolles Leben auf diesem Planeten ermöglichen. Gleichzeitig wird mir auch immer wieder die Magie bewusst, die in uns Lebewesen steckt – anfangen von den **kleinsten Zellbausteinen** bis hin zum **Gesamtsystem Mensch** muss alles ineinandergreifen, damit wir in bester Gesundheit leben können.

Je gesünder das Fundament ist, auf dem wir stehen, umso mehr **Energie und Lebensfreude** kann daraus erblühen.

Omega-3 Fettsäuren sind dafür ein wesentlicher Baustein.

Wenn Du Fragen zum eBook oder dem Omega-3 Konzept hast, dann bin ich jederzeit für Dich erreichbar.
Schreibe mir einfach an martin@happy-blood.de

Von Herzen Danke,

Dein Martin.





MEHR ARTIKEL, INFOS UND
BONUSMATERIALIEN FINDEST DU IN
UNSEREM ONLINE-MAGAZIN

WWW.HAPPY-BLOOD.DE



HAPPY-BLOOD.DE