

"Omega 3" ist eine Medizin für Gehirn und Nerven!

Omega-3 kann vom Körper **nicht** selbst hergestellt werden, **wir müssen es zuführen**: aus Algen, Fisch und Meerestieren (aus Plankton - Nicht aus Pflanzen!)

Omega-3 ist besonders wichtig für das Gehirn, den Aufbau der Zellen, für die Augen, ...

es ist entzündungshemmend. **Nehls, Michael "Algenöl. Die Ernährungsrevolution aus dem Meer. – Lebenswichtiges Omega-3 in seiner wirksamsten Form"** 270 Seiten, HEYNE:

Omega 6 Fettsäuren aus pflanzlichen Ölen sind Hauptursache von Herzinfarkt, Herzschwäche, Schlaganfall, Krebs, Diabetes und auch Makuladegeneration. Ein sehr überzeugender Vortrag des Makula-Degenerations-Forschers Dr. Chris Knobbe! (Der Artikel ist lang, auch komplex – und braucht viel Zeit – aber die ist es wert, es geht um JAHRE ihrer Gesundheit!

<https://ganzemedizin.at/pflanzliche-oele-krankheiten>

Meide also alle Öle aus Pflanzensamen, -Kernen: z.B. Rapsöl, Sonnenblumenöl, Sojaöl, Leinöl, Kürbiskernöl, Maisöl, Palmöl usw.

Erlaubt und nützlich sind Butter, Olivenöl (ist nicht aus Kernen), Kokosöl und Avocado.

Hier weitere wissenswerte Zusatz-Artikel zu diesem Thema:

<https://ottima-power.com/ist-raps%C3%B6l-gesund-10-gr%C3%BCnde-warum-es-ihre-gesundheit-sch%C3%A4digt/>

<https://hcfricke.com/2018/04/23/warum-ich-kokosmus-dem-kokosoel-und-olivenoel-vorziehe-von-fettsaeureoxidation-co/>

English: Why Omega 6 fatty acids are the PRIMARY cause for heart attacks, heart insufficiency, strokes, cancer, diabetes and macular degeneration

https://www.youtube.com/watch?v=7kGnfXXIKZM&feature=emb_title

<https://www.jeffnobbs.com/posts/death-by-vegetable-oil-what-the-studies-say>

Fast alle Menschen essen **viel zu viele Omega 6 Fettsäuren** (Ungesättigte Pflanzenöle).

(siehe Paul Jaminet; Ulrike Gonder) und **essen zu wenig Omega 3** (Enthalten in Meeresalgen, Krill, daher auch im fetten Hochsee-Fisch wie Makrele, Lachs, Sardine, die diese Algen fressen)

In der Nahrung muss ein Gleichgewicht zwischen Omega-6 und Omega-3-Fettsäuren herrschen (2 zu eins, bis vier zu eins) - **Ein zu viel an Omega-6, führt zu Entzündungen in den Körperzellen**, die bereits lange, bevor sie Beschwerden oder Schmerzen verursachen, großen Schaden anrichten, ohne dass wir es bemerken. Unsere Ernährung mit viel Getreide- und Pflanzenölen (seed oils), **liefert uns viel zu viele Omega-6-Fettsäuren**, wodurch sich das Verhältnis Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren auf einen sehr ungünstigen Wert von bis zu **20 zu 1** verschieben kann. Das fördert Entzündungen aller Art.

Was macht Omega 3 so einzigartig?

Die Omega-3-Fettsäuren sind eine Untergruppe innerhalb der **Omega-n-Fettsäuren**, die zu den ungesättigten Verbindungen zählen. **Sie sind essenzielle Stoffe** für die menschliche Ernährung, **sind also lebensnotwendig und können vom Körper nicht selbst hergestellt werden.**

Omega-3 bedeutet, dass die letzte Doppelbindung in der mehrfach ungesättigten Kohlenstoffkette der Fettsäure bei der – von dem Carboxy-Ende aus gesehen – drittletzten C-C-Bindung vorliegt. (Omega heißt: Am Ende)

Omega-3-Fettsäuren sind in Algen, Pflanzen oder Fischen als Carbonsäureester beziehungsweise Triglyceride enthalten. Pflanzen enthalten fast ausschließlich **[α-Linolensäure](#)** (die für uns nicht so günstig ist), während in Fettfischen – wie Aal, Karpfen und Sardine – und Algen, etwa **[Rotalgen](#)**, vorwiegend **[Docosahexaensäure \(DHA\)](#)** und **[Eicosapentaensäure \(EPA\)](#)** vorkommen.

Meide Lachse aus der Zuchtfarm; sie werden mit Fischmehl und -öl gefüttert. Vielleicht sogar mit reichlich Omega-3, aber von F-Säuren keine Spur.“ Also Wild-Lachs empfehlen, der Algen statt Industriefutter verzehrt.

Fische nehmen die wichtigen und nützlichen Fettsäuren EPA und DHA durch die **Algennahrung** auf, können diese aber auch selbst synthetisieren. Omega-3 für Menschen soll aus Algen und Ozeanfischen genommen werden - nicht aus Pflanzen oder Pflanzensamen.

Langlebige Raubfische enthalten [Methylquecksilber](#), das aus toxikologischen Gründen bereits ab einem monatlichen Fischverzehr von 114g (Schwertfisch) oder 454g (Thunfisch) bedenklich wird. **Fast unbedenklich sind Sardine, Anchovis oder Makrele** (toxikologisch unbedenkliche monatliche Aufnahme 2724g), **noch besser Wild-Lachs** (3623g/Monat). Im Handel angebotene Fischöle/-kapseln enthalten keine relevanten Mengen an Giften.

Das Überangebot von Omega-6 Fettsäuren (gegenüber Omega-3) in unserer Nahrung gilt als **Hauptverursacher entzündlicher Reaktionen in unserem Körper**. Experten wissen heute, dass fast alle chronischen Gesundheitsprobleme - Herzerkrankungen, Arthrose, Arthritis, Gelenkschmerzen, Diabetes, PMS, Magen- Darmprobleme, Depressionen und eine Vielzahl anderer Leiden - **durch chronische Entzündungsprozesse verursacht** werden. Die beste Antwort auf dieses Dilemma wäre es, das Fettsäure-Ungleichgewicht im Körper zu korrigieren, indem mehr Omega-3 Säuren (aus dem Meer - nicht von Pflanzen) aufgenommen werden. (Nützlich ist auch **Vitamin E und Selen** gegen Entzündungen) Entzündungen werden auch **durch KH und Zucker gefördert!** Zucker führt zu Übersäuerung und zu Entzündungen. **Algenöl von Norsan.de** ist sehr empfohlen von Dr. Michael Nehls: <https://www.norsan.de/omega-3-vegan-2/#2000MG-Omega-3-pro-Tagesdosierung>

Eine andere Omega-3 Quelle: Krill aus dem Meer - Krillöl; Phospholipide

Jede Zelle unseres Körpers benötigt für ihre Gesundheit Phospholipide, und das in ausreichenden Mengen, um den Stress und alle Giftstoffe aus unserer Umwelt zu bekämpfen, die ständig versuchen, unsere Gesundheit zu sabotieren. Phospholipide werden auch als «Zellpfortner» bezeichnet, weil sie eine mikroskopische Barriere bilden, die es der Zelle ermöglicht, krankheitserregende Toxine herauszufiltern.

Die Phospholipide **im Krill-Öl** ähneln sehr stark den Phospholipiden im menschlichen Gehirn, dem Organ, das die phospholipidreichsten Zellmembranen im ganzen Körper besitzt.

Einzigartig beim Krill-Öl ist, dass die Omega-3 Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) an Phospholipide gebunden sind - anders, als bei den typischen Fischölen (Lachsöl, Lebertran), wo die Omega-3 – Fettsäuren an Triglyceride gebunden sind. Außerdem spielen diese Verbindungen eine wichtige Rolle bei der Steuerung von Muskeln, Gedächtnis, Stimmung, Schlaf und wichtigen Organen wie dem Herzen.

Antioxidantien

Als dritte Nährstoffgruppe enthält das Krill-Öl eine Reihe von äußerst effektiven Antioxidantien. Diese Stoffe helfen, den schädlichen Wirkungen von instabilen Sauerstoffmolekülen oder freien Radikalen entgegen zu wirken. Freie Radikale sind die Verursacher von oxidativem Stress und können große Schäden an Zellen und Geweben hervorrufen und so einer Vielzahl chronischer Gesundheitsprobleme Vorschub leisten

Das zentrale Antioxidans im Krill-Öl ist das Astaxanthin, das die Oxidation der Omega 3-Fettsäuren verhindert und ihre Bioverfügbarkeit erhöht.

Ob Krill-Öl besser oder nützlicher ist, als herkömmliches **Omega-3 aus Ozeanfischen**, ist wissenschaftlich noch kaum bis gar nicht untersucht.

Empfehlung: **Täglich 1 g** oder eine Kapsel Omega-3-Fischöl zum Frühstück. Höhere Dosierungen sind nicht schädlich, die einzige Nebenwirkung besteht darin, dass man sich total aufgedreht fühlt.

Personen, die Medikamente zur Blutgerinnung einnehmen müssen, sollten die Einnahme von Omega-3 mit ihrem Arzt besprechen, da Omega 3-Fettsäuren die Wirkung dieser Mittel verstärken können (sie machen das Blut dünnflüssig; Eskimo-Syndrom).

Omega-3 aus Meerestieren ist besonders für das Herz, für die Nerven, für das Gehirn!

Die Omega-3-Fettsäuren werden deshalb scherzweise das "Einstein-Vitamin" genannt. (Lies über die verschiedenen Fette: Ulrike Gonder und "Das Kokos-Buch" von Peter Königs, 2/2012;

Studienautor James O'Keefe empfiehlt aufgrund der Datenlage Menschen, die bereits an einer koronaren Herzerkrankung leiden, **täglich ein Gramm Omega-3-Fettsäuren (aus dem Meer) zu sich zu nehmen. Für gesunde Menschen reichen bereits 500 mg am Tag.**

Patienten, deren Triglyzerid-Spiegel erhöht ist, profitieren von **drei bis vier Gramm Omega-3 täglich. Omega-3 ist für's Gehirn höchst wichtig** (gegen Alzheimer...) und wichtig auch für die Augen: alle Zellen brauchen Omega-3 für den Aufbau.

Evolution an Meeresküste

Menschheitsgeschichte BBC Film

Die starken Klimawechsel, Eiszeiten und Hohe Hitze und Trockenheit machten der Spezies homo in den letzten 3 Millionen Jahren sehr zu schaffen.

Von 13 menschenähnlichen Rassen **starben damals alle aus**, bis auf unsere.

Vor etwa 70.000 Jahren gibt es einen "genetischen Flaschenhals" - es überlebten damals von unserer Art nur maximal 100 bis 500 Individuen - und von diesen stammen 95 % der ganzen heutigen Weltbevölkerung ab.

Unser Bild vom Wechsel des homo erectus vom Wald in die Savanne ... muss revidiert werden. Das Überleben war praktisch **nur an den Meeresküsten möglich**, z. in Südafrika, später die Wanderung "Out of Afrika" geschah wieder an den Küsten nach dem Osten. Neandertaler lebten an der Küste von Gibraltar. Die Entwicklung des menschlichen Vorderhirns, der hohen Stirne, war nur durch fette, Omega-3-haltige tierische Nahrung möglich - also nicht so sehr durch das Fett aus Tierknochen und Schädeln, als **vielmehr an der Meeresküste durch die fette und Omega-3-haltige Nahrung aus dem Meer!**

Nehls, Michael "Algenöl. Die Ernährungsrevolution aus dem Meer. Lebenswichtiges Omega-3 in seiner wirksamsten Form" 270 Seiten, HEYNE: 2018; ISBN-13: 978-3453604933

Ganz wichtig: mehr Omega-3 (2000 bis 4000mg pro Tag) das hilft auch den Augen!! DHA aus Algen - nicht aus Pflanzen (Ölen aus Pflanzensamen).

Königs, Peter "Das KOKOS-Buch. Natürlich heilen und genießen mit Kokosöl und Co" 158 Seiten; VAK-Verlag: 3/2012; ISBN: 978-3-86731-075-8 <http://www.coco-nuts.org/>

Gonder, Ulrike / N. Worm "Mehr Fett! - Warum wir mehr Fett brauchen, um gesund und schlank zu sein" Systemed Verlag: 2010; 224 Seiten; ISBN: 978-3927372542

Gonder, Ulrike "Positives über Fette und Öle" 58 Seiten, 2013; ISBN: 978-3942772570

Gonder, Ulrike "Kokosöl (nicht nur) fürs Hirn! Positives über Fette und Öle: Wie das Fett der Kokosnuss helfen kann, ... vor Alzheimer und anderen Schäden zu schützen" [Gebundene Ausgabe] Systemed: Frühjahr 2013; 228 Seiten; ISBN: 978-3942772556

Hamm, Michael & Dirk Neuberger "Omega-3 aktiv. Gesundheit aus dem Meer" 2. Aufl. ISBN-13: 978-3899935523

Newport, Mary "Alzheimer - vorbeugen und behandeln: Die Keton-Kur: Wie ein natürliches Fett die Erkrankung aufhält" 318 Seiten, Vak-Verlag: Juli 2012; ISBN: 978-3867311120; Originaltitel: [Alzheimer's Disease. What if there was a cure? The story of Ketones](#)

Bredesen, Dale "Die Alzheimer-Revolution: Das erste Programm, um Demenz vorzubeugen und zu heilen" 336 Seiten; mvg Verlag: Mai 2018; ISBN-13: 978-3868829006

Nehls, Michael "Alzheimer ist heilbar: Rechtzeitig zurück in ein gesundes Leben" 320 Seiten; Heyne Verlag: 2015; ISBN: 978-3453201002
www.josef-stocker.de/alzheimer_demenz.pdf

Myers, Amy "Die Autoimmun-Lösung: Ein gesundes Immunsystem beginnt im Darm" 448 Seiten; Irisiana: April 2016; ISBN: 978-3424153101
"The Autoimmune Solution: Prevent and Reverse the Full Spectrum of Inflammatory Symptoms and Diseases" (Englisch) 390 Seiten; 2015

Strunz, Ulrich "Warum macht die Nudel dumm? Leichter, klüger, besser drauf: No Carbs und das Geheimnis wacher Intelligenz" 255 Seiten; 2015; Seite 104 ff über Omega-3)

Strunz U. & A. Jopp "Fit mit Fett: Die Omega-3-Revolution - Gute Fette für ein fittes Gehirn - Herzinfarktrisiko senken - Depressionen vermeiden" 224 Seiten; Heyne Verlag: 2015

Jaminet, Paul & Shou-Ching Jaminet "Perfect Health Diet: Four Steps to Renewed Health, Youthful Vitality, and Long Life" ISBN: 978-0982720905 www.perfecthealthdiet.com
The most Toxic Foods: Cereal Grains, wheat, corn, Fructose, Legumes, soy beans, Omega-6-rich vegetable Seed-Oils.

Runow, Klaus-Dietrich "Wenn Gifte auf die Nerven gehen. Wie wir Gehirn und Nervensystem ... schützen können" 176 Seiten; Südwest: 2. korr. Aufl. 2009; ISBN: 978-3-517-08387-2; (Alzheimer, Parkinson, ALS...) Seite 71: **Omega-3 reduziert das Demenzrisiko um 60%**

Eglin M, Schaub S „Die Befreiung aus den Krankheitsfallen. Wie wir mit der modernen Ernährung in Krankheitsfallen tappen - und wie wir uns mit einem ganzheitlichen Ernährungskonzept daraus befreien" 322 Seiten; 2015; ISBN: www.schaub-institut.ch/
Fette und Öle, Omega-3 auf Seite 114 bis 144. <http://josef-stocker.de/schaubta.pdf>

http://josef-stocker.de/eiweiss_wichtig.pdf

Paleo, Steinzeit-Nahrung: http://josef-stocker.de/paleo_steinzeit_nahrung.pdf

Siehe alle meine pdf-Artikel: <http://josef-stocker.de/stocker1.htm>

Diese Seite im Internet: http://josef-stocker.de/omega3_wichtig.pdf