

JEDE ZELLE MEINES KÖRPERS IST GLÜCKLICH.

Gesundheit ● Inspiration ● Wohlbefinden

Fokus

Omega-3-Fettsäuren



Inhalt

Jede Zelle meines Körpers ist glücklich mit Omega-3	2
Ausgeglichene Omega-6:3-Balance durch Ernährung?	3
Weltweiter Mangel	4
Warum Leinöl nicht ausreicht	4
Umweltbelastung im Fisch – Wie die Menschheit ihr wertvollstes Lebensmittel ruiniert	5
Die Verstoffwechselung von Omega-3- & -6-Fettsäuren	6
Testbasierte Klarheit schaffen	7
Das richtige Präparat	8
Die Effekte vom Balanceoil+ von Zinzino im Überblick	9
Welche Dosierung?	9
Omega-3 im Sport- und Fitnessbereich	10
Wunderschöne Haut	11
Darm gesünder durch Omega-3-Fettsäuren	12
Mit Omega-3-Fettsäuren effektiv Bauchfett verlieren	13
Omega-3 bei Schilddrüsen-Herausforderungen	14
Omega-3 in der Schwangerschaft	15
Schwangerschafts- und Stilldemenz	16
Omega-3 bei ADHS	17
Depressionen mildern mit der Power von Omega-3	18
Unabhängig sein und passives Einkommen	19
Dein Ansprechpartner/deine Ansprechpartnerin	21
Die Autoren und Autorinnen	22

Charlotte Stegen, Ernährungs- und Darmberaterin sowie Trainerin für somatische Intelligenz

Jede Zelle meines Körpers ist glücklich mit Omega-3

Warum ist Omega-3 so wichtig für die Zelle?

Unser Körper besteht aus Unmengen von Zellen. Eine Zelle besteht unter anderem aus einer Zellmembran, der Zellhülle. Ohne diese Hülle ist eine Zelle de Fakto nicht überlebensfähig, selbst ohne DNA lebt sie noch eine Zeit weiter, aber nicht ohne Hülle. Die Durchlässigkeit der Zellhüllen sind abhängig von den Fettsäuren, die eingebaut sind.

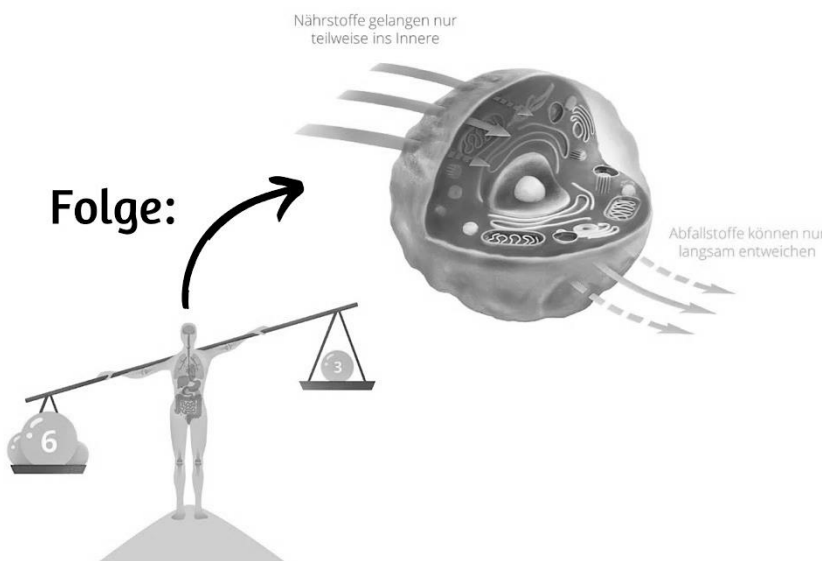


Abbildung 1: Darstellung der Folgen für den Zellstoffwechsel bei einem unausgeglichene Omega-6:3-Verhältnis.

Für gesunde Zellmembranen, benötigen wir eine ausgeglichene Omega-6:3-Balance von 3:1, denn dadurch werden sie geschmeidiger und bestimmte Zellhüllenbestandteile beweglicher, was die Durchlässigkeit verbessert. Dies ist wichtig, damit Nährstoffe vollständig ins Innere gelangen können, und Abfall- sowie Stoffwechselprodukte vom Zell-Stoffwechsel wieder schnell ausgeschieden werden können. Somit wird auf Zellebene der Stoffwechsel und auch die Entgiftung verbessert.

Zusätzlich ist noch zu betonen, wie wichtig Omega-3-Fettsäuren für die Hemmung von Entzündungen sind.

Kurz: Omega-6-Fettsäuren sind entzündungsfördernd und Omega-3-Fettsäuren sind entzündungshemmend.

Wenn es nach unseren Genen geht, liegt unsere natürliche Omega-6:3-Balance unter 3:1. Das erreichen wir, wenn die Omega-3-Fettsäuren mehr als 8 % aller Fettsäuren ausmachen. Der tägliche Bedarf an marinen Omega-3-Fettsäuren (dazu gehören Fettsäuren wie „EPA“ und „DHA“) ist vom Körpergewicht abhängig. Ohne vorzugreifen, jedoch schon einmal ein Hinweis: weltweit sind 97% der Menschen aktuell leider unterversorgt- viele wissen es nicht.

Leider werden viele Präparate nicht entsprechend des Körpergewichtes dosiert und mehr als zweimal wöchentlich Fisch - aufgrund der hohen Belastung und der weiter sinkenden Fischqualität - werden heute auch nicht mehr empfohlen. Die Folgen dieses Ungleichgewichtes wirken sich auf die komplette Gesundheit aus, da gesunde Zellen die Grundlage für einen gesunden Organismus sind. Was können wir also tun? Was können wir tun, dass jede Zelle in unserem Körper gesund und glücklich ist?

Mit dieser Zeitschrift wollen die beteiligten, gesundheitsbewussten Personen, einen detaillierten und doch verständlichen Einblick in die Möglichkeiten, Zusammenhänge und Wirkungen von Omega-3-Fettsäuren für gesundheitsbewusste Menschen geben. Brauchst du weiterführende Informationen, wende dich an die Person, von der du diese Zeitschrift hast. Meistens stehen die Kontaktdaten auf der Rückseite oder liegen dabei.

Viel Spaß beim Lesen und vielleicht bis bald, Charlotte Stegen – im Namen aller Beteiligten.

Shenja Kerimov, Heilpraktikerin

Ausgeglichene Omega-6:3-Balance durch Ernährung?

Omega-6 reduzieren, Omega-3 supplementieren

Eine ausreichende Versorgung an Omega-3-Fettsäuren, allein durch die Ernährung, ist heute ohne die gleichzeitige Erhöhung der Schwermetallbelastung im Körper, nicht möglich. EPA, DPA und DHA finden wir in der Natur nur in fetten, wildlebenden Seefischen oder Algen. Da durch die Schwermetallbelastung der Meerestiere, sowie auch aufgrund der Mikroplastikproblematik, eine ausreichend hohe Aufnahme an fettem Seefisch kritisch zu sehen ist, kann die Ernährung hier zwar die Aufnahme eines hochwertigen Omega-3-Nahrungsergänzungsmittels unterstützen, aber nicht ersetzen. Neben der ausreichenden Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren in Form eines hochwertigen Omega-3-Nahrungsergänzungsmittels, ist die Ernährung allerdings ein wichtiger zusätzlicher Faktor. Daher sollte bei der Ernährung darauf geachtet werden, Lebensmittel mit einem sehr hohen Anteil an Omega-6-Fettsäuren durch andere, mit einem hohen Anteil an Omega 3 Fettsäuren, zu ersetzen. Sonnenblumenöl, Weizenkeimöl, Maiskeimöl und Distelöl sollten beim Kochen und Braten durch Rapsöl ersetzt werden. Olivenöl (Omega-9-Fettsäure) unterstützt die Wirkung von Omega-3-Fettsäuren im Körper und sollte daher bevorzugt für Salate verwendet werden. Leinöl besitzt mit, den größten Anteil an der Omega-3-Vorläufersäure alpha-Linolsäure. Leider kann der Körper aus dieser Vorläufersäure nur zu 5-10% EPA und DHA bilden. Nichtsdestotrotz ist die Aufnahme von Leinöl eine sehr gute Unterstützung für unsere Zellgesundheit. Fleisch und Wurst sollten in der Regel nur 1-2 x pro Woche auf dem Speiseplan stehen, sowie Milchprodukte und Eier in Maßen zu sich genommen werden.

Wichtig ist auch die Aufnahme der Ko-Faktoren (Vitamin C, Vitamin B1, B3, B6, Magnesium, Zink, Calcium und Biotin) durch die Ernährung in Form von viel frischem Gemüse, aber auch Nüssen und Obst, oder auch in Form von Nahrungsergänzungsmitteln, um die Verstoffwechslung der Vorläufersäuren im Körper überhaupt erst zu ermöglichen. Mehr dazu später im Artikel „Die Verstoffwechselung von Omega-3- & 6-Fettsäuren“.

Jeder kann also durch eine gesunde Ernährung seine Zellgesundheit unterstützen.



Abbildung 2: Algen, Quelle: Adobe Stock © TR Design



Abbildung 3: Pflanzenöle, Quelle: Adobe Stock © alex9500

Marisa Mach, Ganzheitliche Gesundheitsberaterin

Weltweiter Mangel

97% nicht im Gleichgewicht

Vielleicht hast du auch schon einmal etwas von den sogenannten „blue zones“ gehört. Das sind die Regionen der Welt, in denen die Menschen länger als der Durchschnitt leben. Dazu gehören Inseln wie z.B. Okinawa (Japan) und Sardinien (Italien), wo die Menschen einen gesunden Lebensstil mit einer gesunden Ernährung führen. Sie verzehren hauptsächlich vegetarische Kost und wildlebenden Fisch. Leider lebt und entwickelt sich der Großteil der weltlichen Bevölkerung im Gegensatz dazu sehr ungesund, Zivilisationskrankheiten nehmen zu und die Menschen werden tendenziell zwar älter, dafür aber krank älter.

Über 700.000 durchgeführte Zellanalysen zeigen auf, dass 97% der Menschen ein schlechtes Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 und einen Mangel an den essenziellen Omega-3 Fettsäuren haben. Das liegt daran, dass unsere Lebensmittel früher von Mutter Natur stammten, voll mit Vitaminen, Mineralien, Phyto- und Mikronährstoffen waren. Heute essen wir oft hoch verarbeitete Nahrungsmittel mit einer geringen Nährstoffdichte, reich an Zucker, vielen leeren Kohlenhydraten, wenig Ballaststoffen und vor allem einem unausgewogenen Omega-6:3 Verhältnis.

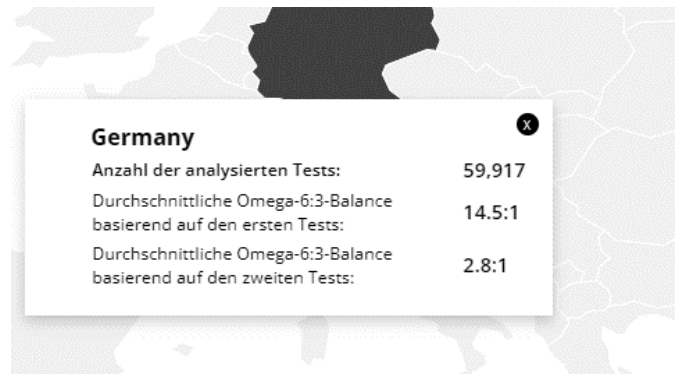


Abbildung 4: Anzahl der analysierten Zinzino BalanceTests und durchschnittliche Omega-6:3-Balance basierend auf den ersten und zweiten (nach Ø 4 Monaten) Test – Stand: 17.06.2022, 16:04 Uhr

Möchtest du zu den Menschen gehören, die außerhalb der Gefahrenzone von stillen Entzündungen leben, auch wenn sie nicht auf einer schönen Insel wohnen?

Dann lasse dein Omega-6:3-Verhältnis einfach mal überprüfen, um zu sehen, ob du Bedarf an Omega 3 Fettsäuren hast. Die Kontaktdaten deiner Ansprechpartnerin/deines Ansprechpartners findest du auf der letzten Seite dieser Zeitschrift.

Auf der folgenden Internetseite kannst du länderspezifisch sehen, wie unterschiedlich die Testergebnisse im Durchschnitt ausfallen:

<https://www.zinzinotest.com/de/balancetest?openmap=1#map>

Kerstin Hemmerling, Ernährungsberaterin

Warum Leinöl nicht ausreicht

... und auch kein Omega-3-Öl ersetzen.



Abbildung 5: Leinsamen/Leinöl, Quelle: Adobe Stock © Printemps

Viele Menschen sind der Meinung, dass sie ihren Omega-3-Bedarf durch Leinsamen oder Leinöl decken können. Leider entspricht das nicht der Realität. Leinsamen und Leinöl sind gut und können gerne auf dem täglichen Speiseplan stehen. Man sollte allerdings wissen, dass diese nur die Vorstufe ALA (Alpha-Linolensäure) beinhalten, welche erst vom Körper in die essenziellen Fettsäuren EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) umgewandelt werden müssen. Das bedeutet, letztendlich werden nur ca. 5-10% EPA und DHA gebildet. Also definitiv zu wenig, um den Tagesbedarf decken zu können. Die genaue Verstoffwechslung findest du auf Seite 6.

Sven Pfüller, Fachberater für holistische Gesundheit, Fitnesstrainer, Fettsäurenberater

Umweltbelastung im Fisch – Wie die Menschheit ihr wertvollstes Lebensmittel ruiniert

Die Entstehungsgeschichte des modernen Menschen steht in engem Zusammenhang mit Fischen. Ohne Fische gäbe es den modernen Menschen in seiner jetzigen Form nicht. Wenn man von Jägern und Sammlern spricht, wird das Thema Fischen oft vernachlässigt. Tatsächlich war es der Konsum von Meereslebewesen, der unseren Urahnen die nötige mentale Kraft gab, um seine Entwicklung zur dominantesten Spezies der Erdgeschichte in Gang zu setzen. Es waren die im Fisch enthaltenen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA, sowie das Jod aus Algen, die der Gehirnentwicklung einen enormen Leistungssprung gaben. Was sich bis heute nicht geändert hat: Fische wären weiterhin eines der wertvollsten Lebensmittel. Sie sind reich an Proteinen, den Bausteinen des Lebens, gesunden Fetten, allen voran Omega-3. Im Grunde genommen sind Fische das einzige Lebensmittel, welches den tatsächlichen Bedarf an EPA und DHA über die Ernährung decken könnte. Dazu punkten sie noch mit einem breiten Spektrum weiterer Mikronährstoffe. Was sich bis heute geändert hat: In vielen Bereichen fehlt es der Menschheit an Weitsicht. Wir zerstören unseren Planeten, unsere Umwelt, unseren Lebensraum. Besonders schwer sind die Weltmeere betroffen, was sich natürlich auch auf die darin lebenden Pflanzen und Tiere auswirkt. Während Fisch ein wertvolles Lebensmittel wäre, kann man heutzutage nur noch vom mehrmaligen Fischkonsum pro Woche abraten. Dies hat mehrere Gründe:

- Insbesondere in Südostasien, aber auch in anderen Teilen der Welt, werden Industrieabfälle einfach in die Flüsse und Meere geleitet – Schwermetalle und sonstige Toxine. Besonders größere und Raubfische sind davon betroffen, da sich die Gifte während ihres Lebens kumulieren. Gerade der allseits beliebte Thunfisch ist oftmals stark schwermetallbelastet und sollte demzufolge nicht, beziehungsweise nur in sehr geringen Mengen, verzehrt werden. Schwermetallbelastung wird von einigen Umweltmediziner*innen als eine der größten Gefahren des 21. Jahrhunderts angesehen. So können die Toxine jegliche Krankheit entweder auslösen oder in ihrer Entstehung und Schwere begünstigen.
- Zudem gelangen mehrere Millionen Tonnen Plastik pro Jahr in die Meere. Tiere ersticken daran oder verwechseln es mit Nahrung und verenden dann elendig, weil es sie nicht sättigt. In großen Meeresströmungen zerreiben sich Plastikteilchen, werden winzig klein und gelangen so über die Nahrungskette auch in den Menschen. Um das erschreckende Ausmaß anhand konkreter Zahlen zu verdeutlichen: Bei über 93 % aller am Meer lebenden Eissturmvögel wurden Plastikteile im Magen gefunden – 93 %!
- Zu guter Letzt spricht eine ethische Komponente gegen den regelmäßigen Fischkonsum. Viele Populationen sind überfischt und stehen am Rande der Ausrottung. Die meistgenutzten Fangmethoden sind stark umweltschädigend, da Netze den Meeresboden regelrecht umpflügen und zerstören. Beifang wird ungenutzt und illegal wieder ins Meer geworfen, wo die Tiere verenden. Oft wird Aquakultur als die Lösung angesehen. Das Problem ist dabei: Aquakultur bedeutet immer artfremde Haltung und Fütterung, was sich negativ auf das Nähr- und Vitalstoffprofil im Fisch auswirkt.

Da wir Menschen nicht auf die gesundheitsfördernden Eigenschaften verzichten können, die der regelmäßige Fischkonsum mit sich bringt, ist meines Erachtens das nachhaltig gewonnene Fischöl, wie im BalanceOil+ enthalten, oder ein Algen-Öl, die einzige Lösung, die Menschheit mit EPA und DHA zu versorgen. Zudem sollte sich jeder Gedanken über Entgiftung machen.

Shenja Kerimov, Heilprakterin

Die Verstoffwechselung von Omega-3- &-6- Fettsäuren

Eine Konkurrenz-Situation

Grundlage für die Zellgesundheit bildet die richtige Balance von Omega-6:3-Fettsäuren und die ausreichende Menge an Omega-3-Fettsäuren in der Zelle. Aber wie funktioniert die Verstoffwechselung dieser beiden essenziellen Säuren im Körper und wie kann ich durch gesunde Ernährung meine Balance und meine Gesundheit unterstützen?

Der Körper hat für die Verstoffwechselung der Vorläufersäuren Linolsäure und alpha-Linolensäure nur ein bestimmtes Enzym für beide Säuren zur Verfügung. Dieser Prozess der Verstoffwechselung wird „Desaturase“ genannt. Für diesen Prozess benötigt der Körper Co-Faktoren. Diese sind: Vitamin C, Vitamin B1, B3, B6, Magnesium, Zink, Calcium und Biotin. Es gibt Faktoren, die diese Verstoffwechselung verhindern. Dazu zählen Rauchen, ein zu hoher Zuckerspiegel, Stress, Alkohol und Transfette (z. B. aus Margarine). Es gibt bei der „Desaturase“ eine weitere Herausforderung. Warum?

Der Körper hat für beide Fettsäuren für die Verstoffwechselung nur ein Enzym zur Verfügung. Wenn wir über die Nahrung zu viel Linolsäure (Omega-6) zu uns nehmen, findet die Verstoffwechselung auch nur hier statt und die aufgenommene Alpha-Linolensäure wird nicht verstoffwechselt. Im weiteren Verlauf dieses Prozesses bildet der Körper aus der Linolsäure die gefährliche Arachidonsäure (AA-Säure). Zusätzlich nehmen wir diese Säure noch aus der Nahrung auf, zum Beispiel aus Fleisch, Wurst, Eiern, Milchprodukten. Die AA-Säure bildet entzündungsfördernde Stoffe im Körper. Diese führen langfristig zu stillen Entzündungen im Körper, die sich in Schmerzen, Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Leistungsschwäche etc. ausdrücken. Zusätzlich steigt das Risiko von kardiovaskulären und neurologischen Erkrankungen. Die Bildung der AA-Säure kann nur durch die Zufuhr einer ausreichend hohen Menge der Omega-3- Fettsäuren (EPA, DPA und DHA) verhindert werden, sowie natürlich durch eine reduzierte Aufnahme von Fleisch, Wurst, Eiern und Milchprodukten. Zur Aufnahme und Verstoffwechselung von Omega-3 Fettsäuren ist mehr im Artikel „Ausgeglichene Omega-6:3-Balance durch die Ernährung?“ zu finden.

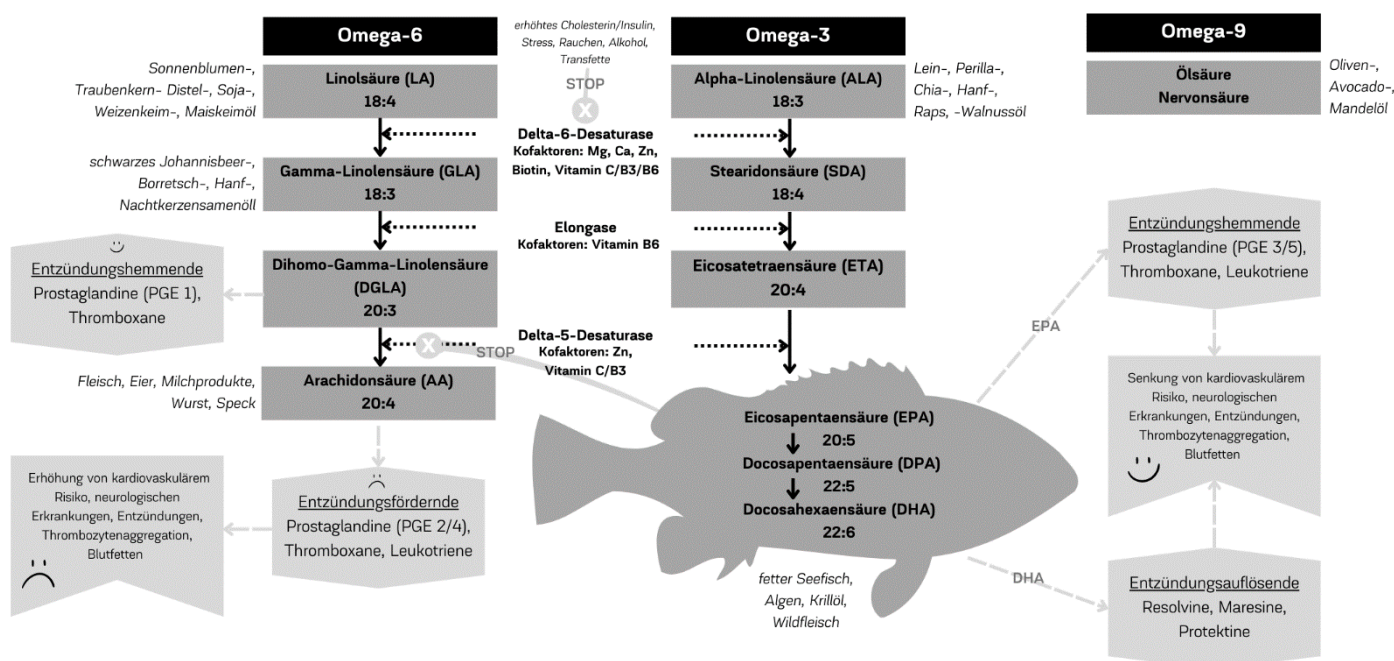


Abbildung 6: Verstoffwechselung von Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren

Sandra Popke, PTA und Epigenetik-Coach

Testbasierte Klarheit schaffen

Warum testen und warum lieber ein Trockenbluttest?

Wir Menschen lieben Sicherheit. Das ist ein Grundbedürfnis des Menschen und dieses Bedürfnis soll gestillt werden. Der testbasierte Trockenbluttest spart vor allem kostbare Zeit und gibt die nötige Sicherheit. Der Test gibt Aufschluss darüber, ob wir gesund sind oder nicht – im verständlichen Ampelsystem. Es ist kein „könnte“, „vielleicht“, „Ich nehme ja schon genug“. Das Ergebnis der Testung ist der Weg zur Optimierung der Gesundheit. Der Balance-Test wertet den Durchschnitt der letzten 4 Monate auf Zellebene aus. Dabei werden die Erythrozyten analysiert - die roten Blutkörperchen. Für Omega-3-Testungen gibt es Standards, die genau definiert sind. Der Balance-Test wird an ein unabhängiges Labor namens Vitas geschickt, die das Ergebnis dann auswerten. Dieses Labor arbeitet beispielsweise mit Universitäten wie Harvard, Oxford und Cambridge oder auch dem Max-Planck-Institut zusammen.

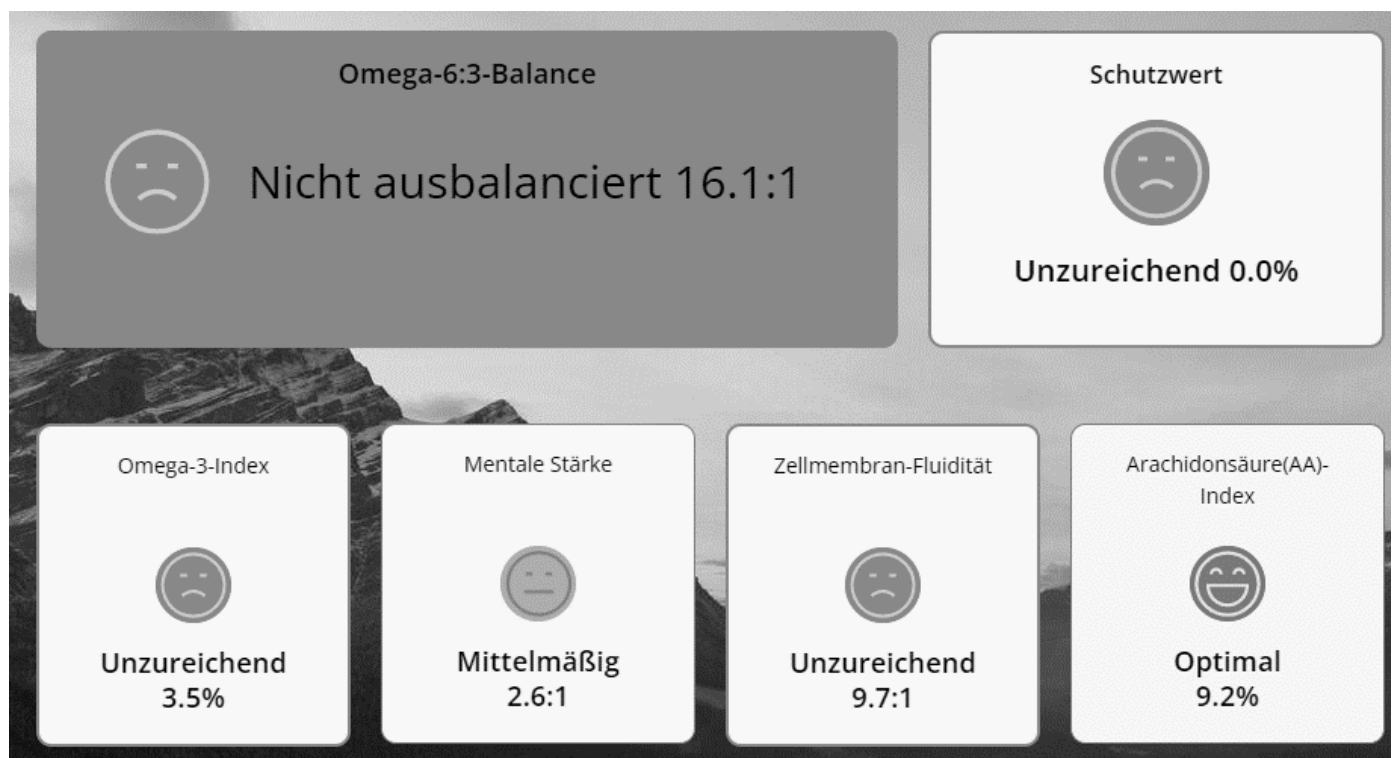


Abbildung 7: Ein typisches Ergebnis des ersten Tests, bevor BalanceOil+ eingenommen wurde

Die Testung sollte 4 Monate später noch einmal wiederholt werden, da sich die Zellen alle 4 Monate erneuern. Das Besondere daran ist, dass sich jeder selbst testen kann und das Ergebnis ist immer ein Ergebnis auf Zellebene. Durch den Test lässt sich genau sehen, wie es um die Zelle bzw. genauer die Zellmembran (ob das bisher genommene Produkt wirklich in der Zelle ankommt), die Omega-6:3-Balance (welche u. a. aussagt, ob stille Entzündungen vorliegen), die mentale Stärke und den Schutz der Omega-3-Fettsäuren vor Oxidation im Körper steht. Somit hat jeder die Klarheit darüber, und darf jede Person für sich selbst entscheiden, ob eine Veränderung bei der Produktauswahl geschieht, oder nicht. Je besser die Werte ausfallen, desto besser ist das Produkt und die gewählte Dosierung. Der 21-seitige Bericht ist sehr detailliert und einfach für jede Person erläutert. Der Test wird in der Regel zusätzlich detailliert mit dem/der Zinzino-Ansprechpartner:in durchgesprochen.

Britta Dohle, Kosmetikerin und Ernährungsberaterin

Das richtige Präparat

Hochwertiges Balance-Öl von Zinzino im Fokus

Wer wünscht sich das nicht? Ein Nahrungsergänzungsmittel einnehmen und nachweislich sehen können, dass es wirklich im Körper eine Verbesserung bewirkt, die ich nicht nur spüre, sondern auch labortechnisch nachgewiesen wird. Das ist mit dem BalanceOil+ und dem dazugehörigen Trockenblut-Test des Unternehmens Zinzino möglich. Aber viel wichtiger: Warum sollte man überhaupt genau dieses BalanceOil+ einnehmen? Was machte es so besonders?



Abbildung 8: Vorteile des Balanceoil+ von Zinzino im Überblick

Das BalanceOil+ von Zinzino ist ein hochwertiges Fischöl aus kleinen Fischen (Wildfang), reines Vitamin D3 und einem hochwertigen, extra nativen Olivenöl aus der spanischen Picual Olive, einer extra großen Menge an Polyphenolen. Außergewöhnlich macht dieses Olivenöl, dass es, im Vergleich, ein bis zu 30-mal höheren Gehalt an Phytonährstoffen wie Polyphenol hat. Ich werde oft gefragt, warum Polyphenole so wichtig sind. Polyphenole sorgen dafür, dass die Omega-3-Fettsäuren in unserem Körper bis

in die Zellen gelangen, frei von Oxidation sind. Sie sind also als Bodyguard zu verstehen, der verhindert, dass die Omega-3-Fettsäuren vorzeitig im Körper oxidieren (= mit Sauerstoff reagieren) und somit unbrauchbar werden. Die Polyphenole schützen die Zellen (auch Hautzellen) vor dem Verfall und tragen zum Schutz der Blutfette bei. Omega-3 kann sich positiv im gesamten Körper auswirken. Und das Beste: es schmeckt überhaupt nicht nach Fisch! Es ist sogar für Menschen mit einer Fischallergie geeignet, da das Produkt frei von Fisch-Proteinen ist, denn in Europa reagieren etwa 0,1 Prozent der Menschen auf Fisch allergisch. Das BalanceOil+ gibt es in verschiedenen Geschmacksrichtungen (Zitrone; Grapefruit/Limette/Zitrone; Orange/Limette/Minze; Vanille; - und neu seit 2022 Tutti Frutti, speziell für die Kleinen). Das BalanceOil+ gibt es ebenso in Kapselform, flüssiger Form, wasserlöslich (das schmeckt allerdings eher nach Fisch) und auch als veganes Produkt aus Algen.

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) hat 18 gesundheitsbezogene Aussagen für dieses BalanceOil+ bestätigt. Die 18 Aussagen findest du auf der nächsten Seite in einer Grafik dargestellt. Das Omega-3-Balanceoil+ ist ultrarein und auf Molekularniveau getestet, um Frische, Sicherheit und Reinheit zu garantieren. Es ist Keto-geeignet, GVO-frei (also frei von gentechnisch veränderten Organismen) und aus natürlichen Inhaltsstoffen. Es stammt aus Fischereigebieten, die von "Friend of the Sea" für nachhaltigen Fischfang in unverschmutzten Gewässern zertifiziert sind. Dieses Zertifikat garantiert (und das ist auch ökologisch zwingend notwendig), dass ein hochwertiges ÖL frei von Schwermetalle, PCBs und anderen Giftstoffen ist. Durch die Wahl vom BalanceOil+ wird somit nicht nur unsere Gesundheit unterstützt, sondern auch ein ausgewogenes Ökosystem im Meer.

Charlotte Stegen, Ernährungs- und Darmberaterin
sowie Trainerin für somatische Intelligenz

Die Effekte vom Balanceoil+ von Zinzino im Überblick

Was dieses Omega-3-Öl im Körper
bewirken kann

Sieht man sich einmal alle möglichen Omega-3-Präparate auf dem Markt an, so stellt man doch fest, dass die Qualität nicht unbedingt dem entspricht, was man sich vielleicht wünscht. Ein wichtiger Punkt bei der Auswahl eines hochwertigen Produktes sind unter anderem die gesundheitsbezogenen Aussagen der Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA). Das BalanceOil+ von Zinzino hat 18 davon, das sind deutlich mehr als bei vielen anderen Anbietern/Produkten:



Normale Hirnfunktion



Normale Knochenstruktur



Schützt Zellen vor oxidativem Stress



Normale Herzfunktion



Bekämpft oxidativen Stress



Normale Aufnahme/Verstoffwechselung von Kalzium und Phosphor



Normale Immunfunktion



Normaler Blutdruck



Normale Blutkalziumwerte



Normale Sehkraft



Normale Zellteilung



Normale Muskelfunktion



Normale Zahngesundheit



Normaler Triglycerid Spiegel



Niedriger/reduzierter Cholesterinspiegel



Normale Hirnentwicklung beim Fötus und beim gestillten Säugling



Normale Entwicklung der Sehkraft beim Fötus und beim gestillten Säugling



Entwicklung der Sehkraft von Säuglingen bis zum Alter von zwölf Monaten

Abbildung 9: 18 gesundheitsbezogenen Aussagen der Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) in Bezug auf das Balanceoil+ von Zinzino

Nährwert

Nährwert und Inhalt von:	12 ml
Fischöl	6627 mg
Omega-3-Fettsäuren	2478 mg
davon C20:5 EPA	1283 mg
davon C22:6 DHA	683 mg
Olivenöl	4092 mg
davon Fettsäure (Omega-9)	3069 mg
davon Polyphenole	3,5 mg
Vitamin D ₃ (400 % des RW*)	20 µg
RW = Referenzwert	

Abbildung 10: Nährwerte vom Zinzino BalanceOil+

Charlotte Stegen, Ernährungs- und Darmberaterin
sowie Trainerin für somatische Intelligenz

Welche Dosierung?

Dosierung nach Körpergewicht

Kennst du das, du siehst dir die Verzehrempfehlung von z. B. einem Nahrungsergänzungsmittel an und da steht eine allgemeine Angabe? Aber braucht denn jeder Mensch genau die gleiche Menge? Eher nicht – es macht sogar einen deutlichen Unterschied, ob jemand 50 Kilogramm oder 100 Kilogramm wiegt. Zusätzlich spielen Faktoren wie zum Beispiel Stress, bestimmte Erkrankungen oder eine Schwangerschaft eine Rolle. Zinzino empfiehlt eine Dosierung nach Körpergewicht, in Bezug auf

deren BalanceOil+ sind das 0,15 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht für Erwachsene. In der Schwangerschaft wird die doppelte Menge empfohlen. Die Empfehlung für Kinder von 2-10 Jahre (oder bis zu 40 kg) liegt bei 0,2 Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht.

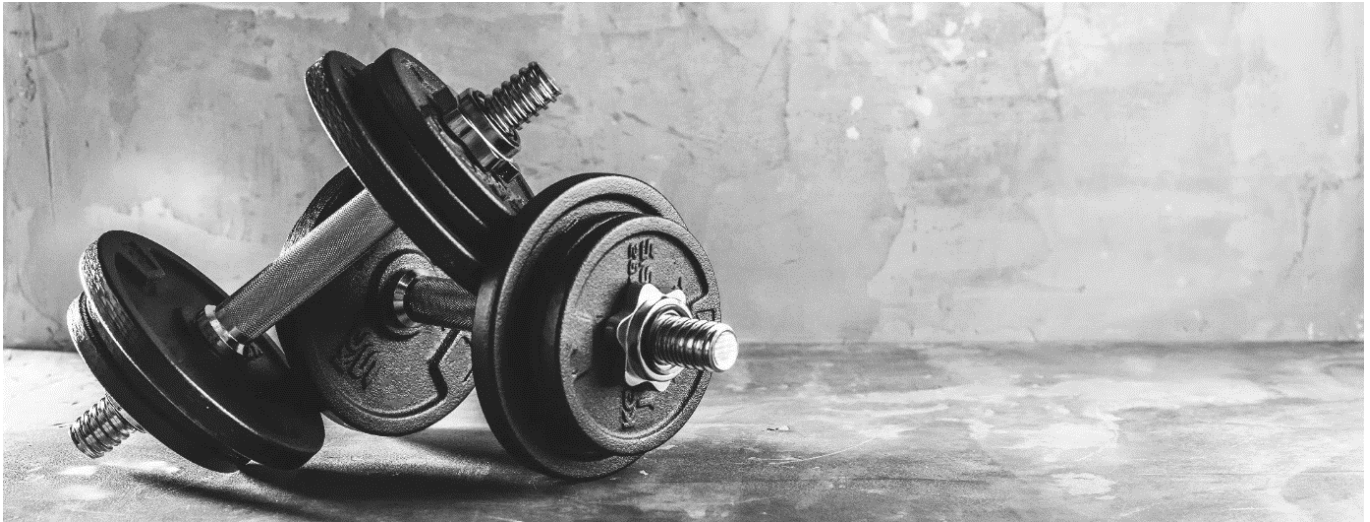


Abbildung 11: Hanteln, Quelle: Adobe Stock © karepa

Kerstin Hemmerling, Ernährungsberaterin

Omega-3 im Sport- und Fitnessbereich

Schnellere Regeneration und mehr Muskelmasse

Sport ist gesund, keine Frage. Doch darf man nicht vergessen, dass Menschen, die ihren Körper ständig intensiver Belastung aussetzen, ihn auch besonders schützen müssen. So hat man in vielen Untersuchungen herausgefunden, dass gerade Sportler einen erhöhten Bedarf an Omega-3-Fettsäuren haben. Schon während des Trainings entstehen oft kleinste Verletzungen, welche diverse Entzündungsprozesse in Muskulatur, Gelenken, Sehnen und anderen Bereichen auslösen können. Durch die erhöhte Sauerstoffzufuhr finden im Körper verschiedene Stoffwechselprozesse statt, die zum einen Energie erzeugen, gleichzeitig aber auch Abfallprodukte entstehen lassen. Es werden vermehrt freie Radikale produziert, welche die Zellen angreifen und dabei eine wesentliche Rolle bei Zellschäden und Zellalterung spielen. Ist ihre Konzentration zu hoch, spricht man von „oxidativem Stress“. Um die Anzahl an freien Radikalen zu reduzieren, bzw. sie unschädlich zu machen, greift der Körper auf eigene Schutzmechanismen zurück, er produziert Enzyme, die wie Radikalfänger wirken.

Da diese allerdings bei hoher Belastung nicht ausreichen, sollten vor allem Sportler sich mit zusätzlichen Radikalfängern in Form von Antioxidantien versorgen.

Omega-3-Fettsäuren gelten als ein sehr starkes Antioxidans, welche sogar die Blut-Gehirn-Schranke überwinden können. Sie verhelfen den oxidativen Stress zu mindern, die Muskelleistung zu erhöhen und das Immunsystem zu stärken. Die Muskelproteinsynthese wird durch die Einnahme von Omega-3-Fettsäuren nachweislich erhöht und auch bei längeren Trainingspausen wird der Muskelabbau reduziert.

Selbst bei älteren Menschen können sie beim Aufbau von Muskelmasse unterstützen, z.B. bei altersbedingtem Muskelschwund. Eine positive Wirkung haben sie auch bei Muskelkater, Rücken- und Nackenschmerzen, diese fallen deutlich geringer aus. Außerdem können sie einen wesentlichen Beitrag leisten, um verschiedenen Entzündungsprozessen entgegenzuwirken, besonders in der Regenerationsphase und sie fördern eine gute Herzkreislauffunktion (u.a. verbessern sie die Durchblutung und verringern durch ihre blutverdünnende Eigenschaft, Ablagerungen in den Blutgefäßen und können so einem Schlaganfall oder Herzinfarkt entgegenwirken u.v.m.).

Kurz: es lohnt sich, insbesondere als sportlich aktiver Mensch, auf die ausreichende Omega-3-Versorgung zu achten.

Franziska Wöbbekind, Gesundheitsberaterin i. A.

Wunderschöne Haut

Unterstützung durch Omega-3-Fettsäuren von innen heraus

„Wahre Schönheit kommt von innen“. Unsere Haut ist neben dem Darm unser größtes Organ, welches auch von innen gepflegt werden kann. Wie wichtig Fettsäuren (Lipide) in der äußerlichen Hautpflege sind, wissen die meisten. Sie bilden einen Bestandteil der Schutzbarriere, transportieren fettlösliche Vitamine und verhindern, dass die Haut austrocknet. Doch auch die Fette, die wir über die Nahrung aufnehmen, spielen eine Rolle. Durch eine bewusste Ernährung kann unter anderem die Hautfeuchtigkeit und die Regeneration verbessern. Das Zauberwort heißt hier Omega-3-Fettsäuren.

Omega-3-Fettsäuren wirken im Körper stark entzündungshemmend und optimieren die Zellteilung sowie Zellregeneration.

Als Bestandteil der Hautzellenmembran unterstützen sie die Barriere-funktion der Haut. Durch die Unterbindung chronischer Entzündungsprozesse lässt sie die Haut jugendlich und frisch erstrahlen. Die entzündungs-hemmenden Fettsäuren dringen tief in die Haut ein, reaktivieren die hauteigene Lipidproduktion und sorgen so für eine optimale Feuchtigkeitsversorgung.

Zusätzlich aktivieren Omega-3-Fettsäuren die Produktion hautaufbauender Elemente und schützen die Haut mit UV-A- sowie UV-B-Filter vor Schäden durch UV-Strahlung.

Omega-3-Fettsäuren haben außerdem einen positiven Einfluss auf die Erbinformationen in unseren Zellen. Sie verlangsamen die Verkürzung der sogenannten Telomere. Es handelt sich dabei um Schutzkappen der Chromosomen, deren Länge sich als eines der wichtigsten Hauptkriterien für unser biologisches Alter darstellt.

Bei jeder Zellteilung büßen die Telomere einen Teil ihrer Länge ein. Wenn diese schließlich zu kurz sind, ist keine weitere Zellteilung mehr möglich und die Zellen sterben ab.

Dieser Vorgang ist für den Alterungsprozess unserer Gewebe ausschlaggebend. Omega-3-Fettsäuren haben eine schützende Wirkung auf die Telomere und können die bei der Zellteilung entstehende Verkürzung verlangsamen.

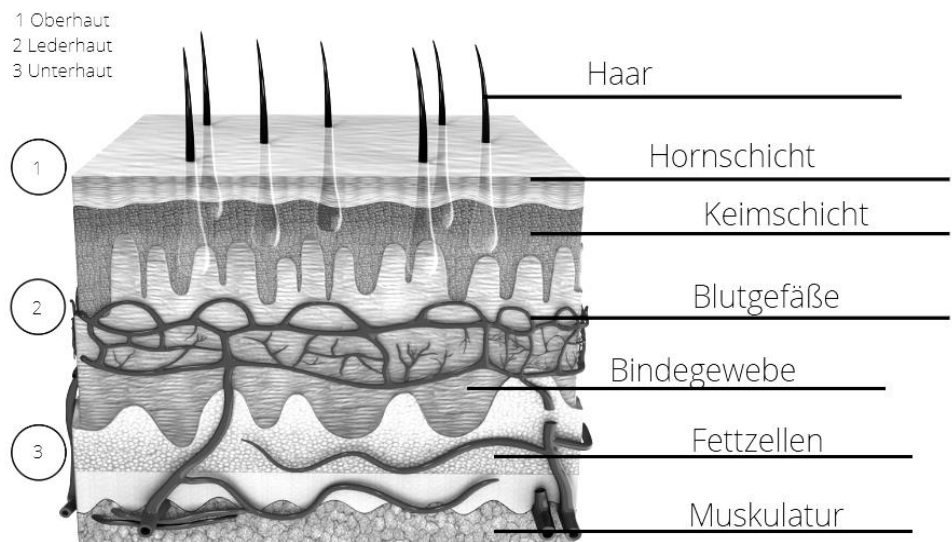


Abbildung 12: Unsere Haut und ihr Aufbau

Fazit: Eine Ernährung, die reich an Omega-3-Fettsäuren ist und die zusätzliche Einnahme hochwertiger Nahrungsergänzungsmittel/Präparate, unterstützt die Haut optimal:

Sie ist besser vor dem Austrocknen geschützt.

Sie regeneriert sich wirksamer und altert weniger schnell.

Entzündliche Hautzustände können gemildert werden.

*Charlotte Stegen, Ernährungs- und Darmberaterin
sowie Trainerin für somatische Intelligenz*

Darm gesünder durch Omega-3-Fettsäuren

Vielfalt an Darmbakterien, besseres
Immunsystem und weniger
Entzündungen

„Der Darm ist der Vater aller Trübsal.“, so sagte auch schon Hippokrates. Häufig denkt man beim Darm nur an Probiotika und Ballaststoffe oder bringt auch gerne eben Antibiotika und Magen-Darm-Erkrankungen damit in Verbindung. Kaum ein Mensch hatte noch nie Blähungen, Verstopfungen oder Durchfall. In meiner Tätigkeit als Darmberaterin sehe ich jeden Tag, wie viele Menschen Herausforderungen in diesem Bereich und in Bezug auf das gesamte Verdauungssystem haben. Auch immer mehr Erkrankungen mit Entzündungen im Darm sind zu beobachten (Colitis Ulcerosa, Divertikulitis etc.). Omega-3 wird was den Darm angeht unterschätzt. Wie genau Omega-3-Fettsäuren den Darm mit dem dazugehörigen Mikrobiom (unsere Darmbewohner), hier einmal zusammengefasst:

Im September 2017 wurde eine Studie im Journal Scientific Reports veröffentlicht. Deutlich wurde eine auffallende Erweiterung der Wirkung von Omega-3. Dr. Valdes, Professorin und Dozentin an der Universität von Nottingham stellte fest: „Die Fettsäuren scheinen sich auch um einen gesunden Darm zu kümmern, indem sie die Diversität der Darmflora fördern.“ Dr. Valdes und Kollegen tätigten weitere Untersuchungen in Bezug auf die Diversität in der Darmflora, in diesem Fall mit 876 weiblichen Zwillingen: Die Bakterienvielfalt (Diversität) der Darmflora war umso höher, je mehr Omega-3-Fettsäuren die Frauen zu sich nahmen und je höher ihre Omega-3-Blutwerte waren.

Warum ist die Diversität so wichtig für einen gesunden Darm? Je mehr Vielfalt an Bakterien im Darm ist, desto gesünder sind wir. Je älter wir werden, desto weniger Vielfalt haben wir im Darm an Darmbakterien.

Dazu kommen obendrauf oft noch z. B. Stress und Antibiotika, die einen sehr negativen Einfluss auf diese Diversität haben. Diesen Prozess können wir mit Omega-3-Fettsäuren verlangsamen. Alle, die abnehmen wollen, wird dieses ebenfalls erfreuen, denn es ist erwiesen, dass eine hohe Darmbakterienvielfalt das Abnehmen deutlich erleichtert.

Neben der Diversität hat Omega-3 noch weitere positive Effekte. So konnte gezeigt werden, dass mit einem steigenden Omega-3-Verzehr die Anzahl der entzündungshemmenden Bakterien zunahm. Da entzündliche Erkrankungen im Darm leider weiter zunehmen, kann hier die Chance für eine generelle Verbesserung erkannt werden: Entzündungen im Darm werden vermieden/reduziert. Das gesamte System wird somit entlastet.

Da der Darm nicht nur aus Bakterien besteht, sondern auch aus Zellen, welche ebenfalls eine Zellmembran haben, ist die Wichtigkeit von Omega-3-Fettsäuren auch hier deutlich. Denn sind die Zellen nicht gesund im Darm, ist der Darm beispielsweise anfälliger für ein Leaky Gut (durchlässiger Darm) und die Funktion an sich wird negativ beeinflusst, wie z. B. das Immunsystem. Viele wissen nicht, dass ca. 80% des Immunsystems (Darm-assoziiertes Immunsystem) im Darm liegt. In Abbildung 15 ist der Aufbau des Darmes einmal bildlich dargestellt. Die Immunzellen darin wirken zum einen direkt vor Ort und zum anderen gelangen sie über Blut und Lymphe an ihren Einsatzort. Genau genommen sind sie in der Bindegewebsschicht der Darmschleimhaut zu finden. Die Kommunikation verläuft über Botenstoffe und sie stehen untereinander in engem Kontakt. Egal, ob angeborenes oder erworbenes Immunsystem, sie sind bei beiden beteiligt. Durch Omega-3-Fettsäuren wird das Immunsystem (Abwehrsystem gegen Keime, Bakterien und Viren) verbessert. In dem Zusammenhang kann auch das Risiko von Autoimmunerkrankungen reduziert werden.

Fazit: Eine ausreichende Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren und ein Verhältnis von Omega-6-zu-Omega-3 von 3:1 und besser, hat einen positiven Einfluss auf den Darm.

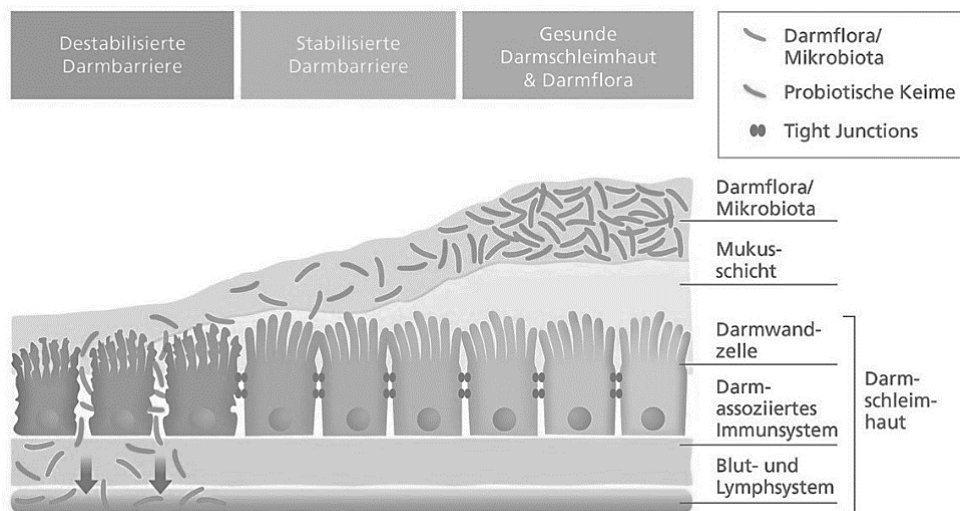


Abbildung 13: Der Aufbau unserer Darmschleimhaut. Quelle: obs/CGC Cramer-Gesundheits-Consulting GmbH/© Thomas Weidner

Daniela Marquardt, Expertin für mehr Vitalität und Wohlbefinden, Diätassistentin - VFED-Ernährungsberaterin - diplomierte Fachberaterin für Darmgesundheit

Mit Omega-3-Fettsäuren effektiv Bauchfett verlieren

Das richtige Verhältnis vom Omega-6 zu Omega-3 kann in Kombination mit sportlicher Betätigung den Verlust von Fett intensivieren und beim gesunden und langfristigen Abnehmen förderlich sein. Omega-3, insbesondere EPA und DHA, sind Ausgangssubstanzen für unzählige Gewebshormone sowie Botenstoffe und werden in den Zellmembranen eingebaut. Somit ist die Zelle elastisch, flexibel und durchlässiger für lebensnotwendige Nährstoffe. Der Stoffwechsel kann viel optimaler ablaufen und somit das Freisetzen von Fettzellen aus den körpereigenen Fettspeichern fördern und damit u.a. den Taillenumfang reduzieren. Zusätzlich wird der Aufbau von Muskelzellen gefördert, was wiederum den Grundumsatz erhöht. Der positive Effekt ist umso höher, je schlechter vorher das Verhältnis vom entzündungsfördernden Omega-6 zum essenziellen Omega-3 war.

IN STUDIEN WURDE FESTGESTELLT...

...dass **Omega3** den **Abnehmprozess** voran treibt.

Ausgangszustand:

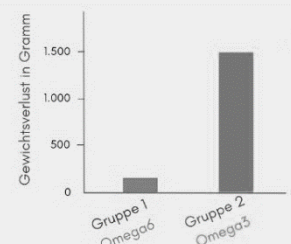
Es wurden zwei Gruppen innerhalb eines Zeitraums von 12 Wochen getestet. **Gruppe 1** erhielt 6g Sonnenblumenöl (**Omega6**) und **Gruppe 2** 6g Fischöl (**Omega3**) täglich.

Zusätzlich wurde 3x pro Woche Bewegung (75% der maximalen Herzfrequenz) in den Alltag eingebaut.



Ergebnis:

Nach 12 Wochen verzeichnete **Gruppe 2** durch die Aufnahme von **Omega3** einen **Gewichtsverlust von 1.500g**, wobei das Gewicht von **Gruppe 1**, die **Omega 6** zu sich nahm, praktisch unverändert blieb.



Der **gleiche Sachverhalt** (12 Wochen Einnahme von jeweils 6g **Omega3** und **Omega6**) wurde bei zwei weiteren Gruppen getestet. Der Unterschied bestand darin, dass die Gruppen **keinen Sport** gemacht haben.

Es wurde festgestellt, dass die Einnahme von **Omega3** **keine Gewichts Zunahme** verursacht hat.

Hingegen haben Personen, die stattdessen **Omega6** bekamen ca. **600g zugenommen**.

-5-

Quelle: <https://www.dr-schmiedel.de/macht-omega-3-schlank/>

Abbildung 14: Studien, Quelle: Daniela Marquardt in Anlehnung von <https://www.dr-schmiedel.de/macht-omega-3-schlank>

Britta Dohle, Kosmetikerin und Ernährungsberaterin

Omega-3 bei Schilddrüsen-Herausforderungen

Mehr Lebensqualität durch positiven Einfluss auf das Hormonsystem

Wie die Omega-3-Fettsäure auf die Schilddrüse einwirkt, ist eine spannende und doch noch viel zu unbekannte Thematik. Im Grunde genommen ist das jedoch leicht zu verstehen.

Omega-3-Fettsäuren wirken positiv auf das Hormonsystem. Sie sind ein Transportmittel für wichtige Nährstoffe im Körper. Die Schilddrüse hält die Hormonausschüttung normalerweise im Gleichgewicht und passt den Bedarf des Körpers an Hormonen an. Ist die Schilddrüse gesund, werden vom Hormon Thyroxin (T4) ca. 80 bis 100 Mikrogramm produziert und von Hormon Trijodthyronin (T3) ca. 10 bis 50 Mikrogramm. Das Gehirn (vom Hypothalamus, Teil des Zwischenhirns und der Hypophyse = Hirnanhangdrüse) steuert wann und in welcher Menge die Schilddrüse die eingespeicherten Hormone dem Körper zur Verfügung stellt. Bei einer Schilddrüsenüberfunktion (Hyperthyreose) werden zu viele Hormone von der Schilddrüse gebildet, Körper und Seele laufen quasi "übertourig". Eine Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose) bedeutet eine Bildung von zu wenig Hormonen --- also "untertourig". Auch sei zu erwähnen, dass die Anzahl der Erkrankungen rund um die Schilddrüse immer weiter ansteigen. Im Folgenden ist kurz dargestellt, was die Schilddrüsenhormone beispielsweise in unserem Körper bewirken:

Schilddrüsenhormone beeinflussen den Stoffwechsel der Gehirn-, Nerven- und Muskelzellen. Weiterhin führen Schilddrüsenhormone zu einer Steigerung der Fettmobilisierung und zu einem Abbau von Speicherfetten. Auch bewirken sie eine Steigerung des Knochenumsatzes. Bei Schilddrüsenüberfunktion kann sich das in einem gesteigerten Knochenaufbau oder auch gesteigertem Knochenabbau zeigen die Folge: Osteoporose bei Verlust an Knochenmasse. Bei Schwangeren kann es bei einem Mangel an Schilddrüsenhormonen dazu führen, dass eine verzögerte Skelettreifung stattfindet und es so zu Minderwuchs führt.

Warum ist Omega-3 jetzt so wichtig? Es gibt beispielsweise einige entzündliche Erkrankungen der Schilddrüse (z. B. Hashimoto). Da Omega-3 Entzündungen hemmt, kann hier die Krankheit mit gelindert werden. Auch präventiv ist Omega-3 eine gute Wahl, vor allem, wenn schon in der Familie oder bei einem selbst Tendenzen zu Autoimmunerkrankungen oder auch Schilddrüsenerkrankungen vorliegen. Weiterhin beeinflusst eine Schilddrüsenüber- und auch Unterfunktion häufig das Herz-Kreislauf-System, welches durch Omega-3 positiv beeinflusst wird.

Zu guter Letzt sei hier noch erwähnt, dass durch ausreichend Omega-3 die Durchlässigkeit der Zellen erhöht wird und so die Schilddrüse leichter die Nährstoffe erhalten kann, die sie für eine gesunde Funktion benötigt.

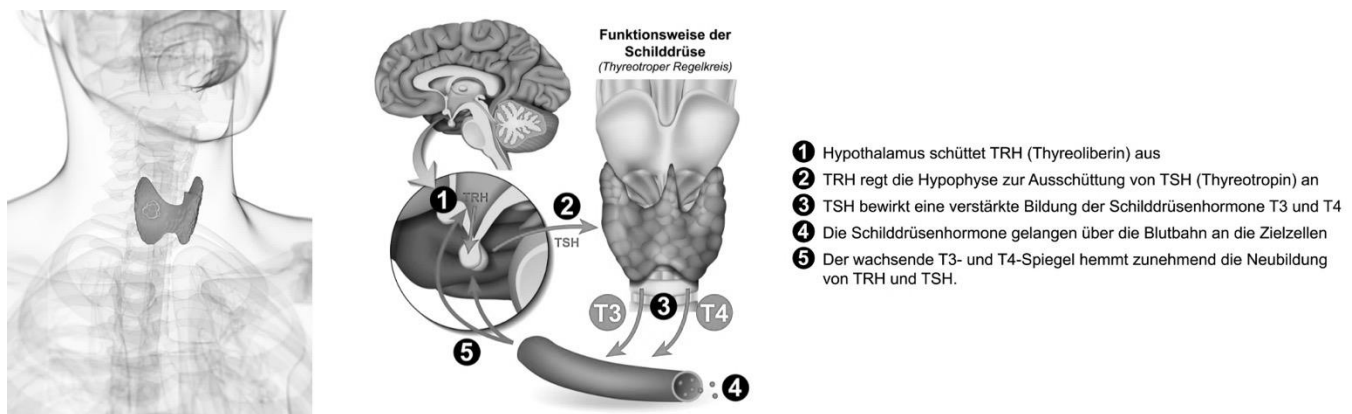


Abbildung 15: Unsere Schilddrüse und ihre Hormone – auf einen Blick

Lydia Hacker, bald vierfach-Mama

Omega-3 in der Schwangerschaft

Früh Einfluss nehmen lohnt sich

Hochwertige und natürliche Omega-3-Fettsäuren sind in der Schwangerschaft wichtige Begleiter. Als werdende Mama möchte man das Beste für sein Baby und ist auf einmal nicht mehr nur für das eigene Wohlbefinden verantwortlich. Ab dem Zeitpunkt der Schwangerschaft bzw. sobald der Wunsch nach Nachwuchs besteht, sollte man besonders auf eine gesunde, ausgewogene und mikronährstoffreiche Ernährung achten. Aber wer schafft es schon sich so zu ernähren, zumal die Qualität der Nahrungsmittel nicht mehr so ist wie sie einmal war?

Ein bekanntes Nahrungsergänzungsmittel, was eigentlich jeder Schwangeren zu einer gesunden Ernährung empfohlen wird, ist die Folsäure. Sie ist wichtig, doch einzeln nicht unbedingt ausreichend. Empfehlenswert ist es das Mikronährstoffniveau breitbandig anzuheben, da im gesamten Stoffwechsel alle Vitamine und Spurenelemente zusammenarbeiten und sich oftmals gegenseitig benötigen.

In Deutschland ist das Nahrungsergänzungsmittel „Omega-3“ unter Schwangeren noch relativ unbekannt, nur 15% supplementieren dieses. Im Gegensatz dazu weiß man, z. B. in Norwegen, schon viele Jahre von der Wichtigkeit einer hohen Omega-3 Versorgung während der Schwangerschaft. Mehr als 80% der Schwangeren nehmen regelmäßig ein Omega-3 Produkt zusätzlich ein.

Omega-3-Fettsäuren sind essenziell, das bedeutet, dass sie vom Körper selbst nicht hergestellt werden können und über die Ernährung oder Nahrungsergänzungsmittel aufgenommen werden müssen. ALA (Alpha-Linolensäure), EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) sind wichtige Bestandteile der Omega-3-Fettsäuren. Die Aufnahme von DHA durch die Mutter trägt zur normalen Entwicklung der Augen und des Gehirns beim Ungeborenen bei.

Das Gehirn des Babys entwickelt sich so schnell wie nie wieder im Leben.

Die gesunden Fette können auch die Gefahr einer Frühgeburt verringern, ein zu geringes Geburtsgewicht und Schwangerschaftsdiabetes verhindern.

Unabhängig vom Omega-3-Index der Mutter, wird an den Embryo ein Anteil von 9% Omega-3 über die Plazenta transportiert. Daher sollte die Schwangere darauf achten, dass ihr eigener Omega-3 Speicher gefüllt bleibt. Die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) empfiehlt Omega-3 reichhaltige Lebensmittel wie z. B. 1-2-mal wöchentlich fettreichen Fisch/Wildfang bzw. in Bio-Qualität zu essen; hochwertige Pflanzenöle wie Oliven-, Lein- oder Walnussöl einzunehmen oder Lein- bzw. Hanfsamen ins Müsli zu mischen. Täglich sollte eine schwangere Frau (und auch stillende Mamas) doppelt so viel Omega-3-Fettsäuren zu sich nehmen als sonst der übliche Bedarf ist. Als werdende Mutter wähle ich die Omega-3-Produkte von Zinzino. Ich wünsche dir, wenn du schwanger bist, alles Gute für dich und dein Kind.



Abbildung 16: Lydia Hacker



Abbildung 17: Unser Gehirn besteht aus ca. 60% Fettsäuren - ein Großteil davon ist die Omega-3-Fettsäure DHA, Quelle: Adobe Stock © Sergey Nivens

Marisa Mach, Mama von 2 Kindern

Schwangerschafts- und Stilldemenz

Verwirrter und vergesslicher zu
sein ist doch nicht normal

Häufig klagen Frauen mit Babybauch darüber, dass sie verwirrter und vergesslicher sind als sonst. Eine mangelnde Aufmerksamkeit, Konzentrationsschwäche und Wortfindungsstörungen stempeln die meisten unter einer Schwangerschaftsdemenz ab, schließlich gehört die verminderte Gedächtnisleistung zu den klassischen Beschwerden in der Schwangerschaft. Einige Frauen nehmen ihre neu erworbene Schusseligkeit mit Humor, anderen machen die Symptome der Schwangerschaftsdemenz ganz schön zu schaffen. Auch in meinen Schwangerschaften

machte ich Bekanntschaft mit diesem Thema, obwohl ich als Gesundheitsberaterin mit einigen Nahrungsergänzungsmitteln davon ausging, dass ich mich und mein Baby ausreichend mit Nährstoffen versorgte. Erst ein halbes Jahr nach der Entbindung meines zweiten Kindes bot mir die Heilpraktikerin Shenja Kerimov einen Trockenbluttest an. Als ich mein Testergebnis sah, war mir auf den ersten Blick schlagartig klar, dass ich trotz der gesunden Ernährung in einem Ungleichgewicht von Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren war, welches u. a. einen erheblichen Einfluss auf die mentale Stärke hat. Schon kurz nachdem ich das von meiner Heilpraktikerin empfohlene BalanceOil+ von Zinzino zu mir nahm, merkte ich eine Verbesserung meiner Konzentrationsfähigkeit. Ich fühlte mich in den Vormittagsstunden wesentlich fitter und aufnahmefähiger.

Heute empfehle ich jeder Schwangeren, am besten bereits beim Kinderwunsch, Omega-3 zu supplementieren. Der Experte Dr. Volker Schmiedel schreibt, dass die Omega-3-Fettsäuren ein essenzieller Bestandteil der menschlichen Zellen sind, sodass der Fötus über die Mutter mit diesen Nährstoffen versorgt werden muss. Insbesondere die Nervenzellen und das Gehirn bestehen zu einem großen Anteil aus der ungesättigten Fettsäure DHA. So darf Zinzino offiziell mit folgenden gesundheitsbezogenen Angaben die Produkte werben: Die Aufnahme von DHA trägt in der Schwangerschaft und Stillzeit zur normalen Hirnentwicklung beim Fötus bzw. Säugling bei. Die Aufnahme von DHA trägt beim Fötus und Säugling zur normalen Entwicklung des Sehvermögens bei. Ich wünsche dir und deinem/n Kind/Kindern alles Gute!

Gib jetzt Feedback zu dieser Zeitschrift und lass uns teilhaben an deinem Lob, deiner Kritik oder auch an deinen Anregungen für eine weitere Auflage:

www.bestforme.de/zelle-zeitschrift



Cornelia Sanner, Gesundheitsberaterin

Omega-3 bei ADHS

Es ist ein Kampf David gegen Goliath.

Als Mutter (Vater) ist es sehr schwierig in der heutigen Zeit gegen überzeugte Lehrer oder Erzieher für sein Kind zu kämpfen. Es ist leichter Pillen zu schlucken, ohne zu hinterfragen welche Abläufe im Körper gestört sind. Es sind nicht ALLE gleich und jeder Körper ist so komplex, warum ist dann der Test bei ADHS für alle gleich? Ich habe mich damals für meinem Kind und gegen Ritalin entschieden. Dass war das Beste was ich machen konnte. Ich konnte nicht mit meinem Gewissen vereinbaren, mein Kind unter "Drogen" zu setzen, denn Ritalin wirkt gleich ähnlich. Das Kind wird ruhiggestellt. Außerdem wirkt es appetitsenkend. Dadurch nehmen mit Ritalin behandelte Kinder, unter anderem weniger Proteine, Fette, Calcium Eisen, Magnesium, Zink und B-Vitamine auf.

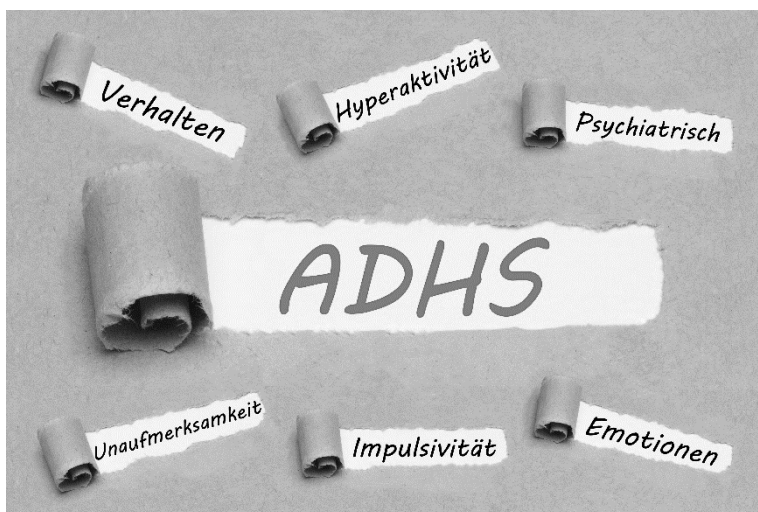


Abbildung 18: Begriffe, die mit ADHS in Verbindung gebracht werden, Quelle: Adobe Stock © magele-picture

Ich habe recherchiert, mich informiert und mit ganzheitlichen Erfahrungen auseinandergesetzt. Dann bin ich auf Omega-3 gestoßen. In Unserem Körper erfüllen Omega-3-Fettsäuren eine Vielzahl lebensnotwendiger Funktionen, denn sie unterstützen etwa die gesunde Entwicklung des Herzens und der Augen und stärken Immunsystem und den Stoffwechsel. Außerdem sind sie an der Hormonproduktion beteiligt und schützen vor Infektionen. Aber wo kommen bei ADHS Omega-3 Fettsäuren ins Spiel?

Die Entstehung von ADHS wird von mehreren Faktoren beeinflusst, wobei die genetische Komponente den höchsten Anteil hat. Zudem werden physikalische Einflüsse und Umwelteinflüsse als weitere Faktoren diskutiert. Auf der Suche nach Alternativen, wurde bereits vor 40 Jahren ein Zusammenhang zwischen ADHS und der Einnahme von mehrfach ungesättigten Fettsäuren entdeckt. Die Ergebnisse einer randomisierten Doppelblindstudie haben gezeigt, dass eine Nahrungsergänzung mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren eine positive Auswirkung auf ADHS-Symptome von Kindern mit Lernschwierigkeiten hat. Nach 12 Wochen haben sich bei den mit Omega-Fettsäuren behandelten Kindern die Symptome signifikant verbessert. Unerwünschte Nebenwirkungen sind dabei nicht aufgetreten. In einer umfangreicheren Studie wurden Blutproben und neuropsychiatrische Parameter von 401 (Kindern mit ADHS), 85 (Kindern mit ADS) und 79 (Kindern in der gesunden Kontrollgruppe) untersucht. Auch hier konnte bestätigt werden, dass bei ADHS Omega-3-Fettsäuren am Ausmaß der Symptome beteiligt sind. Je besser die Versorgung, umso weniger war das Verhalten gestört. Auch eine Metastudie der Yale Universität konnte diese Ergebnisse bestätigen, indem sie zehn Studien mit insgesamt 699 Kindern analysierten. Die Forscher fassten zusammen, dass bei ADHS, Omega-3-Fettsäuren einen signifikanten positiven Effekt auf die Symptome haben. Für diesen Effekt war besonders die Dosis an EPA entscheidend. Es ist so leicht, mit einem guten Produkt, die Kinder oder Erwachsene zu unterstützen und sie auf einen Weg zu bringen, was alles vereinfacht. Ich wünsche alle betroffenen Müttern und Vätern alles Gute und hoffe, dass ich dich/euch hier für eine alternative Lösung inspirieren durfte.

Sandra Popke, PTA und Epigenetik-Coach

Depressionen mildern mit der Power von Omega-3

Ein Erfahrungsbericht

Die Verschreibungen von Antidepressiva haben sich seit 1990 versiebenfacht. Ganze 1,5 Milliarden Tabletten werden pro Jahr auf rosa Rezept verordnet. Seit Corona ist die Tendenz steigend. Psychologen sind überfüllt und alternative Hilfe gibt es wenig. Das macht den Leidensdruck enorm hoch. Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie schlimm es sein kann in einem solchen Zustand aus innerer Leere, Antriebslosigkeit, Lustlosigkeit und Hoffnungslosigkeit den Weg in ein glückliches, sorgenfreies Leben zu finden.

Ich habe viele Techniken in den letzten 20 Jahren ausprobiert. Vieles hat kurzfristig geholfen, aber nicht langfristig. Tatsächlich leide ich seit meiner Jugendzeit an Depressionen. Ich dachte immer, dass ich darin gefangen sein werde, da auch schon mein Opa an Schizophrenie gelitten hat. Diese Thematik ließ mich nicht los und so entschied ich mich 2020 die Weiterbildung zum Epigenetik-Coach zu machen, um zu verstehen, wie Krankheiten entstehen. Die Genetik hat es mir dabei besonders angetan, denn wir sind nicht Knecht unserer Gene. 75% davon können wir positiv beeinflussen mit der richtigen Technik und den richtigen Mikronährstoffen, nach denen ich vergebens die Jahre zuvor gesucht hatte. Was begünstigt überhaupt die Entstehung von Depressionen?

Dies habe ich mich viele Jahre selbst gefragt und in meiner Recherche bin ich auf einige wesentliche Punkte dazu gestoßen, die ich hier gerne teilen möchte. Die Elemente aus der Funktionellen Medizin besagen, dass diese Aspekte besondere Beachtung finden sollten:

- Stille Entzündungen im Körper reduzieren. Diese Werte lassen sich sogar messen entweder über eine Trockenblutanalyse (schon ab ca. 60-70 Euro möglich) oder über das Blut als Interleukin-Profil (Kostenpunkt je nach Labor ca. 150 Euro).
- Die Balance der Neurotransmitter. Ein entscheidender Neurotransmitter ist dabei das Serotonin. Serotonin ist unser Glücksbote und verleiht uns zu positiven und optimistischen Gedanken. Fehlt dieser Neurotransmitter z.B. durch den Einfluss von stillen Entzündungen fühlen wir uns ängstlich, depressiv und haben negative Gedanken. Genau hier setzen auch die Antidepressiva ein.
- Die Synapsen weisen eine Dysfunktion auf und somit können die Neurotransmitter nicht mehr richtig ihrer Arbeit nachgehen. Auch hier stellen sich Ängstlichkeit, Unruhe und Depressionen ein.
- Der Hippocampus, Arbeitsspeicher unserer Zellen und Ort der Zellentstehung, ist massiv geschädigt. Der End-Gegner für diesen Prozess ist Stress. Vor allem das Cortisol kann diesen Teil des Gehirns schädigen.
- Zu guter Letzt: unsere Genetik, die transgenerativ über viele, viele Vorfahren hinweg noch zu dieser Vererbung einer Depression beitragen kann.

Fazit: Entzündungen im Körper reduzieren durch geeignete Mikronährstoffe, die den Entzündungen entgegenwirken und natürlich durch eine entzündungsfreie Lebensweise. Stress reduzieren und bewusst Ruhe und Entspannung in den Alltag einbauen. Entzündungsfreie Ernährung ist das A und O, um die Depressionen zu mindern.

Für mich persönlich war der absolute Game-Changer das Balance-Öl von Zinzino (mehr dazu im anderen Artikel). Nach meiner Messung war ich zwar mit einem Verhältnis von 2:1 schon sehr gut ausbalanciert, aber mein Omega-3-Index war noch zu tief. Somit war meine Werte in Bezug auf die mentale Stärke, die eng mit den Omega-3-Fettsäuren zusammenhängt, noch nicht optimal. Schon nach einer Einnahme von 2 Wochen des goldenen Öls merkte ich wie ich aufblühte. Meine Gedanken waren weniger negativ. Seither hatte ich keinen einzigen depressiven Tag mehr. Ich bin dankbar, dass ich vielen Menschen mit meiner persönlichen Geschichte Mut machen darf und sie auf diesem Weg ein Stück weit begleiten darf.

Sascha Huber, Unternehmer im Gesundheitsbereich und Fitnesstrainer

Unabhängig sein und passives Einkommen

Wie du mit Zinzino Einkommen generierst, Freiheit erhältst und andere Menschen zu mehr Gesundheit inspirierst

Ich möchte dir eine Frage stellen. Stell dir folgendes Szenario vor...

Du bist 80 Jahre alt und sitzt in deinem Sessel in deinem Haus. Du weißt, du hast noch ca. 5 - 10 Jahre zu leben. Dir ist ebenso bewusst, dass du dein Leben kein zweites Mal leben kannst - du kannst nicht in der Zeit zurückreisen. DU hast 60 Jahre deines kostbaren Lebens, 40 Stunden oder mehr die Woche, für die Träume und Ziele eines anderen gearbeitet. Für 5 Wochen Urlaub im Jahr. Für einen kleinen Hungerlohn. Du hast dein Leben nicht gelebt, sondern dein Leben WURDE gelebt. Wie glücklich bist du mit diesem Gedanken? Wärest du wirklich zu 100% zufrieden mit deinem Leben?

Als ich mir diese Frage gestellt habe, war mir bewusst, dass ich nicht denselben Weg einschlagen möchte

wie meine Mutter. Meine Mutter war alleinerziehend, hatte einen 40 Stunden Bürojob UND noch zusätzlich einen Nebenjob, samstags. Ich bin ihr für alles dankbar - sie ist eine unglaubliche Frau. Doch ich wollte nicht mein Leben lang mit Arbeiten verbringen. Und schon gar nicht, wenn man trotzdem nicht wirklich finanziell frei ist. Deswegen beschäftigte ich mich bereits im Alter von 16 Jahren, mit dem Thema „finanzielle Freiheit“. Neben all den „werde schnell reich“ Abzocken im Internet suchte ich für mich seriöse Möglichkeiten, um Freiheit für mein Leben zu erlangen. Als ich das Buch „Rich Dad Poor Dad“ las und eine einzige Grafik sah, wurde mein Leben für immer verändert. Ich habe die größte Lüge in unserem



Abbildung 19: Cashflow Quadrant

„Karriere-System“ entdeckt und habe zum ersten Mal realisiert, wie ich wirklich Freiheit erlangen kann. Bevor ich zu dieser Lüge komme, möchte ich dir die Grafik erklären.

Es gibt den sogenannten Cashflow Quadrant - sprich es gibt vier verschiedene Felder, in denen du dich befinden kannst, um Geld zu verdienen. Es gibt A (**A**ngestellte Person), S (**S**elbstständigkeit), U (**U**nternehmer:in) und I (**I**nvester:in) im Quadranten.

Die linke Seite (A + S) symbolisiert „Sicherheit“, weil man hier Zeit gegen Geld tauscht (ich habe die Sicherheit, wenn ich meine 40 Stunden arbeite, bekomme ich meinen fixen Lohn). Die rechte Seite (U + I) steht für Freiheit. Warum? Weil ich hier auch dann Geld verdiene, wenn ich nicht arbeite. Die größte Lüge ist folgende...

Seit Geburt wird uns folgendes suggeriert. „Mach eine gute Schulbildung, geh studieren, suche dir einen guten und sicheren Job und arbeite dich dort hoch.“ - sprich „Klettere die Karriereleiter hoch“. Doch wäre es nicht sinnvoller, erstmal zu schauen, ob die Leiter am richtigen Gebäude angelehnt ist, bevor man sie hochklettert? Welchen Sinn macht es, die Leiter im A Quadrant hochzuklettern (wo ein passives Einkommen NIE möglich sein wird), wenn man eigentlich in die Freiheit und in den Unternehmer-Quadrant will? Zinzino bietet diese Möglichkeit. Bei Zinzino klettern wir die Leiter im Unternehmerquadrant hoch. Warum? Weil wir hier mit einem Franchisesystem (ähnlich wie McDonalds) arbeiten und so eine Hebelwirkung haben. Bei unseren Lizenzpartnern sind wir mit 7-15% umsatzbeteiligt. Sprich selbst wenn ich nicht arbeite, verdiene ich Geld. Ich hatte zum Beispiel nach 15 Monaten schon 210 Lizenzpartner:innen. Diese haben insgesamt 2300 Kunden und Kundinnen und daran bin ich umsatzbeteiligt. Ich verdiene also passiv Geld, selbst wenn ich nicht arbeite. Und hier sollte nicht vergessen werden: die Kunden und Kundinnen profitieren dabei von einem hervorragenden Produkt und können ihre Gesundheit maßgeblich verbessern. Somit habe ich es geschafft, binnen 15 Monaten die Freiheit zu erlangen und mein Leben leben zu können, sowie parallel dazu anderen Lizenzpartnern bzw. Kunden/Kundinnen zu mehr finanzieller bzw. körperlichen Gesundheit verhelfen. Viele denken, dies sei „riskant“ - grundsätzlich stimmt das. Doch bei Zinzino ist es anders. Wir haben kein großes Erstinvestment, müssen kein Personal einstellen, müssen keine Rechnungen schreiben, keine Produkte selbst versenden. Zudem bekommen wir Mentoren an die Hand, die mit uns jeden Schritt gemeinsam durchgehen und uns dabei helfen, die Leiter hochzuklettern. Ich selbst hatte keine Ahnung, wie die Arbeit mit Zinzino funktioniert, und wie ich damit Geld verdienen kann. Doch ich durfte es lernen. Und ganz ehrlich - in welchem Job kann man nach 15 Monaten ohne Vorwissen 7.000 - 10.000€/Monat verdienen?

Es gibt viele Leute, die sich selbst danken werden, wenn sie sich trauen mit Zinzino zu starten. Sie werden sich danken, wenn sie eines Tages 80 Jahre alt sind und in ihrem Haus, in ihrem Sessel ihr Leben reflektieren. Sie werden sich danken, weil sie nicht 60 Jahre lang 40 Stunden die Woche für einen kleinen Hungerlohn gearbeitet haben. Sie werden sich danken, weil ihr Leben nicht gelebt wurde, sondern sie ihr Leben selbst gelebt haben. **Die große Frage ist jedoch, wie wirst du über dein Leben denken, wenn du eines Tages 80 Jahre alt bist?**



Abbildung 20: Glückliche Unternehmer:innen, die sich gegenseitig unterstützen, Quelle: Adobe Stock © ASDF

Dein Ansprechpartner/deine Ansprechpartnerin

Du hast Interesse an den Produkten von Zinzino, um deine (Zell-)Gesundheit zu messen/verbessern?
Dann melde dich jetzt bei:

Charlotte Stegen
www.BestForMe.de
+49 1525 53 09 676
charlotte.stegen@bestforme.de

Facebook/Instagram: @bestforme.de
Telegram-Kanal: @das_ist_bestforme

Jetzt direkt informieren (inkl. Vorträge und Bestellanleitung): www.BestForMe.de/zelle
Jetzt direkt bestellen: <https://www.zinzino.com/2010997563/DE/de-DE>

Du hast Interesse daran, passives Einkommen zu generieren, andere Menschen zu unterstützen und zu mehr Gesundheit zu inspirieren und Teil unseres Teams zu werden?

Dann sichere dir jetzt ein kostenloses Erstgespräch und wir gucken gemeinsam,
ob und wie Zinzino zu dir passt. Wir freuen uns auf dich!

INSPIRE
someone
TODAY

Abbildung 21: Inspiriere heute jemanden, Quelle: Adobe Stock© treenabeena

Die Autoren und Autorinnen



BestForMe - Ernährungs- und Darmgesundheit, Zelltraining und Öl-Magie

Charlotte Stegen

Ernährungs- und Darmberaterin, Trainerin für somatische Intelligenz

Schwerpunkte: Körperintelligenz, Gewichtsreduktion, Darm- und Zellgesundheit

Webseite: www.BestForMe.de

Facebook/Instagram: @bestforme.de



Naturheilpraxis

Shenja Kerimov

Heilpraktikerin und Sportheilpraktikerin, Faszien-Therapeutin, Massagetherapeutin

Schwerpunkte: Traditionelle Chinesische Medizin, Darm- und Zellgesundheit, funktionelle- und orthomolekulare Medizin, Labordiagnostik

Webseite: www.heilpraktikerin-lu.de

Facebook/Instagram: @naturheilpraxisludwigsfelde



Beratung für ganzheitliche Gesundheit

Marisa Mach

Beraterin für ganzheitliche Gesundheit (AKN)

Schwerpunkte: Gesundheit für Mutter und Kind

Webseite: <https://marisa-mach.de/>

Instagram: <https://www.instagram.com/familia.mach/>



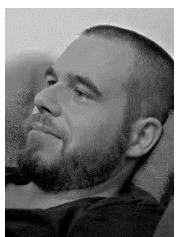
Health & Herbs by Kerstin Hemmerling

Kerstin Hemmerling

Ernährungsberaterin, angehende Allgäuer Wildkräuterführerin

Schwerpunkte: Gesundheit aus der Natur, Zellgesundheit

Instagram: @kerstinhemmerling03



Befriedich.online – Befreie deine Gesundheit! Befreie deine Finanzen! Befreie dein Leben!

Sven Pfüller

Fachberater für holistische Gesundheit, Fitnesstrainer, Fettsäure-Berater

Schwerpunkte: ganzheitliche Gesundheitsprävention und -optimierung

Webseite: www.befriedich.online

Instagram: @befriedichonline



Sandra.natuerlichgesund - Epigenetik-Coach mit testbasiertem Ernährungskonzept

Sandra Popke

Expertin für Menschen mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten, zertifizierter Epigenetik-Coach & Pharmazeutisch-technische-Assistentin, Regenaplex-Therapeut

Schwerpunkte: Coaching für Frauen mit Histaminintoleranz, 28-Tage-Blutzuckerchallenge, 28-Tage-Hormonchallenge, Darmgesundheit, individuelle stoffwechselkonforme Ernährung

Webseite: www.sdranaturlichgesund.de

Instagram/Youtube: Sandra.natuerlichgesund



Kosmetikstudio Cosmetics & more, Kappeln an der Schlei

Britta Dohle

Kosmetikerin, IHK-Fachwirtin für Wellness & Beauty, Online-Haut-Vital-Coach, Ernährungsberaterin, Ernährungsberaterin bei Lebensmittelallergien und -intoleranzen

Schwerpunkte: Hautgesundheit von innen und außen, Zellgesundheit

Webseite: www.kosmetik-kappeln.de

Instagram: @brittadohle



Franziska Wöbbekind

Gesundheitsberaterin in Ausbildung, zweifache Mutter

Schwerpunkte: Haut, Omega-3-Fettsäuren

Instagram: @healthy_franzi.woebbekind



"Mehrfettmachtschlank"

Daniela Marquardt

Expertin für mehr Vitalität und Wohlbefinden, Diätassistentin - VFED-Ernährungsberaterin - diplomierte Fachberaterin für Darmgesundheit

Schwerpunkte: 28 Tage VitalCoaching über WhatsApp, mit Omega-3 effektiv Bauchfett verlieren

Webseite: www.mehrfettmachtschlank.de

Instagram: @mehrfettmachtschlank



Unternehmerin im Gesundheitsbereich

Lydia Hacker

Sozialarbeiterin, Unternehmerin im Gesundheitsbereich, 4-fach Mama

Schwerpunkte: Neurodermitis



Mein neues Ich

Cornelia Sanner

Holistische Gesundheitsberaterin

Schwerpunkte: Omega-3 Analyse/Beratung

Webseite: www.meinneuesich.me

Instagram: @corne_lia2806



Sascha Huber

Unternehmer im Gesundheitsbereich, Fitnesstrainer

Schwerpunkt: finanzielle Gesundheit

Instagram: @sascha_lifestyle

Dies ist ein Gemeinschaftsprojekt.

Die Autoren und Autorinnen können in den jeweiligen Ausgaben variieren.

Du hast Interesse daran, auch einen Artikel mit beizusteuern? Dann melde dich hier:

charlotte.stegen@bestforme.de