

Mentale Power Guide

Dein Guide für eine bessere
Hirnleistung, mehr mentale Stärke
und Stressresistenz durch Omega-3



Dein Balance Power Team

Vorwort und Ansprechpartner

Willkommen beim Mentale Power Guide!

Für dich zusammengestellt vom Balance Power Team.

In diesem Guide werden wir uns mit der Bedeutung von mentaler Stärke und der Rolle von Omega-3-Fettsäuren beschäftigen. Diese spielen eine entscheidende Rolle für unsere Hirnleistung, mentale Stärke und Stressbewältigung. Hier teilen wir wertvolle Einsichten und praktische Tipps. Wir freuen uns darauf, euch mit spannenden Informationen zu versorgen und Tipps für mehr mentale Power zu geben!

Wenn du Fragen hast oder persönliche Ratschläge möchtest, steht dir Charlotte Stegen gerne zur Verfügung. Die Kontaktdaten findest du hier unten auf dieser Seite.

Tauche ein in die Welt der geistigen Power und entfalte dein volles Potenzial!

Dein Balance Power Team

Charlotte Stegen

Ernährungs-, Darm-, Mikronährstoffberaterin, Körperintelligenztrainerin

www.BestForMe.de

+49 1525 53 09 676

charlotte.stegen@bestforme.de



Folge mir: [@bestforme.de](https://www.instagram.com/bestforme.de)



BestForMe

Inhaltsverzeichnis

Kapitel	Inhalt
1	Omega-3-Fettsäuren kurz und knackig verstehen
2	Omega-3-Fettsäuren und die Hirnleistung
3	Omega-3-Fettsäuren und die Stimmung
4	Omega-3-Fettsäuren und die Stressresistenz
5	Mentale Power durch einen gesunden Darm
6	5 Vitamine bzw. Mineralien für mehr mentale Power
7	Omega-3: Unterschiede verstehen
8	Unsere Empfehlung: Das Balance-Konzept
9	Erfahrungsberichte



Hinweise

- Dieser Guide wurde erstellt von Charlotte Stegen mit Unterstützung einer künstlichen Intelligenz für die Formulierungen.
- Das Copyright liegt bei Charlotte Stegen (+4915255309676), bei Fragen bitte an sie wenden.
- Dieser Guide ersetzt weder die Diagnose noch die Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker. Er dient lediglich der Informationsvermittlung. Die Haftung ist ausgeschlossen.

Kapitel 1

Omega-3-Fettsäuren kurz
und knackig verstehen



Omega-3 - kurz und knackig

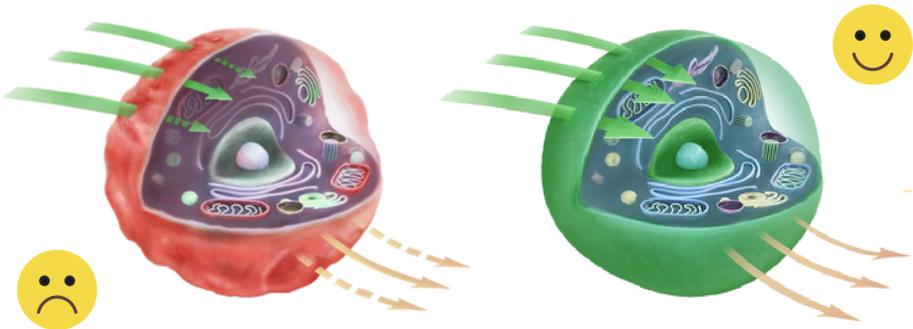
Omega-3 ist eine essentielle Gruppe von Fettsäuren, die der Körper nicht selbst produzieren kann. **Es gibt verschiedene Formen von Omega-3, darunter ALA, DHA und EPA.** ALA ist in pflanzlichen Quellen wie Leinöl vorhanden, während DHA und EPA hauptsächlich in fettem Fisch vorkommen.

Diese maritimen Omega-3-Fettsäuren (EPA und DHA) spielen eine entscheidende Rolle für die Zellmembran-Durchlässigkeit und beeinflussen Entzündungsprozesse im Körper. Ihre Bedeutung für die Gesundheit macht Omega-3 zu einem wichtigen Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung.

Die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA übernehmen die Rolle von Feuerlöschern für entzündliche Prozesse im Körper. Wie eine schnelle Feuerwehr eilen sie herbei, um das Feuer der Entzündungen zu löschen. Durch die Regulation von Signalen im Körper schaffen sie ein Gleichgewicht zwischen entzündungsfördernden und entzündungshemmenden Prozessen, was dazu beiträgt, übermäßige Entzündungen zu verhindern.

Stille Entzündungen sind vergleichbar mit schwelenden Glutnestern im Körper, die oft unbemerkt bleiben. Omega-3-Fettsäuren fungieren hier als leistungsstarke Feuerlöcher, die die Schwelbrände eindämmen.

Omega-3-Fettsäuren tragen fundamental dazu bei, eine gesunde "Feuerwehr" im Körper aufrechtzuerhalten und akute als auch stille Entzündungen unter Kontrolle zu halten bzw. zu löschen.



Zelle mit Schlechter Durchlässigkeit. Nährstoffe kommen nur teilweise an, Abfall-/Stoffwechselprodukte entweichen nur langsam.

Zelle mit sehr guter Durchlässigkeit. Nährstoffe kommen vollständig an, Abfall-/Stoffwechselprodukte können schnell entweichen.

Die Zellmembran ist wie die Schutzhülle einer Zelle. Damit sie gut funktioniert, braucht sie Omega-3-Fettsäuren. Besonders die Fettsäuren namens EPA und DHA sind wichtig. Sie machen die Membran flexibel, sodass Stoffe leicht rein und raus können.

Stell dir vor, die Zellmembran ist wie eine Tür. Wenn sie gut "geschmiert" ist, öffnet und schließt sie sich leicht. Das ermöglicht einen reibungslosen Austausch von Nährstoffen und Abfallprodukten. Wenn die Tür jedoch schwerfällig ist, kann der Austausch beeinträchtigt werden.

Omega-3 hilft also, unsere Zellen geschmeidig zu halten. Das ist wichtig, damit alle Teile unseres Körpers gut miteinander kommunizieren können. Es ist wie eine gute Nachricht, die schnell von einer Person zur anderen gelangen soll. Wenn die Verbindung reibungslos verläuft, funktioniert alles besser.

Kapitel 2

Omega-3-Fettsäuren
und die Hirnleistung



Einfluss auf die Hirnleistung

Omega-3 beeinflusst unsere Denkfähigkeit, Konzentrationsfähigkeit, Gehirngesundheit im Alter und die Neuroplastizität.

Denkfähigkeit

Omega-3-Fettsäuren, insbesondere die Fettsäuren EPA und DHA, sind entscheidend für Struktur und Funktion der Nervenzellen im Gehirn. Sie bilden einen wesentlichen Bestandteil der Zellmembranen (Hüllen der Zellen) und unterstützen die Signalübertragung und Kommunikation zwischen den Nervenzellen. Studien zeigen, dass eine ausreichende Versorgung mit den Omega-3-Fettsäuren eine verbesserte Denkfähigkeit, schnelleres Denken und besseres Problemlösungsvermögen fördern.

Konzentration

EPA und DHA haben Einfluss auf die Konzentrationsfähigkeit. Es zeigt sich immer wieder, dass diese Omega-3-Fettsäuren die Durchblutung im Gehirn verbessern und somit die Versorgung mit Nährstoffen und Sauerstoff fördern. Dies kann dazu beitragen, die Aufmerksamkeit und Konzentration zu steigern. Sie beeinflussen die Produktion und Aktivität von Neurotransmittern im Gehirn, wie Serotonin und Dopamin. Diese sind auch für die Konzentrationsfähigkeit wichtig. Zu guter Letzt hemmen sie Entzündungen. Entzündungen im Gehirn können die kognitive Funktion beeinträchtigen und die Konzentration verringern. Durch die entzündungshemmende Wirkung können sie dazu beitragen, diese negativen Effekte zu reduzieren.

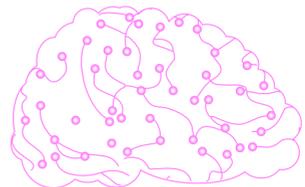
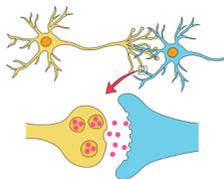
Gehirngesundheit im Alter

Omega-3, insbesondere DHA, spielt eine Schlüsselrolle beim Wachstum des Hippocampus, einer Region im Gehirn, die für Lernen, Gedächtnisbildung und Emotionen verantwortlich ist. Die strukturelle Entwicklung des Hippocampus, unterstützt durch Omega-3, kann die kognitive Leistungsfähigkeit beeinflussen. Dies ist besonders bedeutend im Alter, um das Risiko für altersbedingte kognitive Beeinträchtigungen zu verringern.

Eine verbesserte Signalübertragung und Membranstruktur können dazu beitragen, die kognitive Leistungsfähigkeit zu steigern, indem sie die Lernfähigkeit, das Gedächtnis und die Fähigkeit zur Problemlösung verbessern und so dazu beitragen, die Gehirngesundheit langfristig zu unterstützen und präventiv das Risiko für altersbedingte kognitive Beeinträchtigungen zu verringern.

Neuroplastizität

Studien zeigen zudem, dass Omega-3 die Neuroplastizität verbessern kann. Dies bedeutet, dass das Gehirn besser lernen und sich anpassen kann. Die Fähigkeit des Gehirns, sich strukturell zu verändern, könnte zu langfristigen positiven Effekten auf die Denkfähigkeit und die Anpassungsfähigkeit führen.



Hippocampusgröße und Omega-3-Index

Faszinierenderweise deutet Forschung darauf hin, dass der Omega-3-Index, der die Konzentration von Omega-3-Fettsäuren im Blut misst, mit der Hippocampusgröße in Verbindung steht.

Eine höhere Omega-3-Versorgung kann wohl nicht nur das Wachstum, sondern auch die Größe und strukturelle Entwicklung des Hippocampus beeinflussen, was wiederum die kognitive Gesundheit positiv beeinflussen kann.

Der Hippocampus ist eine Gehirnregion, die eng mit Lernen, Gedächtnisbildung und Emotionen verknüpft ist. Ein gesunder Hippocampus ist essenziell für die Umwandlung von kurz- in langfristiges Gedächtnis und räumliche Orientierung und kann lebenslang die kognitive Leistung unterstützen.

Im Erwachsenenalter ist der Hippocampus eine der wenigen Hirnregionen, die normalerweise wachsen (1-2% pro Jahr) oder stabil bleiben. Diese Eigenschaft ist bedeutend, da der Hippocampus für Erinnerungsbildung, Lernen und emotionale Regulation zwingend notwendig ist. Das geht allerdings nur, wenn er die entsprechenden Nährstoffe hat. Ein Omega-3-Index von 11% wird laut derzeitigen Untersuchungen als optimal für einen gesunden Hippocampus gesehen (damit er stabil bleibt bzw. wachsen kann).



So sieht der Teil des Gehirns namens "Hippocampus" aus.



Kapitel 3

Omega-3-Fettsäuren
und die Stimmung



Einfluss auf die Stimmung

Jetzt werfen wir einen genaueren Blick auf die faszinierenden Auswirkungen von Omega-3 auf unsere Stimmung und mentale Gesundheit.

Entzündungshemmende Wirkung

Besonders die Omega-3-Fettsäure EPA zeigt vielversprechende Ansätze bei der Unterstützung der mentalen Gesundheit. Diese Fettsäure wirkt entzündungshemmend im Körper, was von Bedeutung ist, da chronische Entzündungen mit verschiedenen psychischen Erkrankungen in Verbindung gebracht werden.

Einfluss auf Neurotransmitter

Omega-3-Fettsäuren können auch die Produktion von Neurotransmittern beeinflussen, die für die Regulation der Stimmung entscheidend sind. Der Einfluss auf Serotonin und Dopamin, zwei wichtige Neurotransmitter im Gehirn, können dazu beitragen, positive Effekte auf die Stimmung zu erzielen.

Schulmedizinische Anwendung

In einigen Fällen wird Omega-3 (EPA) bereits schulmedizinisch zur Reduktion von Depressionen eingesetzt. Die genauen Mechanismen, wie Omega-3 hier wirkt, sind noch nicht vollständig verstanden, aber erste Ergebnisse sind vielversprechend.



*be
happy* ♥

Bessere Nährstoffaufnahme

Ein interessanter Aspekt im Zusammenhang mit Omega-3-Fettsäuren ist ihre Rolle bei der Verbesserung der Nährstoffaufnahme im Körper. Omega-3 (EPA und DHA) kann die Aufnahme von wichtigen Nährstoffen wie Vitaminen und Mineralstoffen fördern, da die Zellen durchlässiger sind. Diese synergistische Wirkung kann dazu beitragen, dass der Körper optimal mit den benötigten Bausteinen versorgt wird, um nicht nur die physische, sondern auch die mentale Gesundheit zu unterstützen.

Langfristige Auswirkungen

Die langfristige Einnahme von Omega-3 könnte dazu beitragen, die allgemeine psychische Resilienz zu stärken.

Dies bedeutet, dass Menschen besser in der Lage sind, mit stressigen Situationen umzugehen und ihre emotionale Balance zu bewahren.

Ganzheitliche Betrachtung

Es ist wichtig zu betonen, dass Omega-3-Fettsäuren Teil eines ganzheitlichen Ansatzes für die mentale Gesundheit sind.

Eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und ausreichend Schlaf sind ebenfalls entscheidend. Omega-3 kann hier als ein Baustein in dieser Strategie dienen.



Kapitel 4

Omega-3-Fettsäuren
und die Stressresistenz



Einfluss auf die Stressresistenz

Omega-3-Fettsäuren, insbesondere EPA und DHA, spielen eine entscheidende Rolle bei der Beeinflussung der Stressresistenz. Stress ist unvermeidlich in unserem Leben. Wie können Omega-3-Fettsäuren dazu beitragen, die Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress zu stärken?

Cortisolregulation

Omega-3-Fettsäuren können die Ausschüttung von Cortisol, dem primären Stresshormon, mit regulieren. Ein ausgeglichener Cortisolspiegel ist wichtig, um den Körper vor den schädlichen Auswirkungen chronischen Stresses zu schützen.

Entzündungshemmende Wirkung

EPA zeigt besonders entzündungshemmende Eigenschaften, DHA entzündungsauflösende Eigenschaften. Eine übermäßige Entzündungsreaktion im Körper kann stressbedingte Erkrankungen fördern. Durch die Reduzierung von Entzündungen können Omega-3-Fettsäuren dazu beitragen, das gesamte Stresslevel zu minimieren.

Unterstützung der Neurotransmitter

EPA und DHA beeinflussen die Produktion von Neurotransmittern wie Serotonin und Dopamin, die eine Schlüsselrolle bei der Regulation der Stimmung und des Stressniveaus spielen. Ein ausgeglichener Gehalt der Neurotransmitter kann die psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber stressigen Situationen verbessern.

Zellmembranintegrität

Die Struktur der Zellmembranen im Gehirn, die zu einem großen Teil aus Omega-3-Fettsäuren besteht, spielt eine Rolle bei der Signalübertragung zwischen Nervenzellen. Eine intakte Zellmembran kann dazu beitragen, dass das Gehirn effizienter auf Stressreize reagiert.

Antioxidative Eigenschaften

Omega-3-Fettsäuren weisen auch antioxidative Eigenschaften auf. Antioxidantien können Zellschäden durch oxidativen Stress verringern, der durch chronischen Stress verstärkt werden kann.

Bessere Nährstoffaufnahme in stressigen Zeiten

In stressigen Phasen vernachlässigen viele Menschen ihre Ernährung, obwohl gerade dann eine ausgewogene, nährstoffreiche Ernährung wichtig ist. Stress erhöht den Bedarf an bestimmten Nährstoffen, da der Körper in Belastungssituationen mehr Ressourcen benötigt. Omega-3-Fettsäuren unterstützen nicht nur direkt die Stressregulation, sondern fördern auch die Aufnahme anderer wichtiger Nährstoffe. Besonders bei chronischem Stress kann der Körper einen höheren Verbrauch an Vitaminen und Mineralstoffen haben. Omega-3-Fettsäuren tragen dazu bei, die Effizienz der Nährstoffaufnahme zu verbessern und könnten so einem Nährstoffmangel in stressigen Zeiten entgegenwirken. Eine bewusste Ernährung mit ausreichend Omega-3-Fettsäuren mildert nicht nur die direkten Auswirkungen von Stress, sondern verbessert auch die allgemeine Nährstoffversorgung und unterstützt die Gesundheit insgesamt.

BONUS 1

Mentale Power durch einen
gesunden Darm



Der Darm und Omega-3

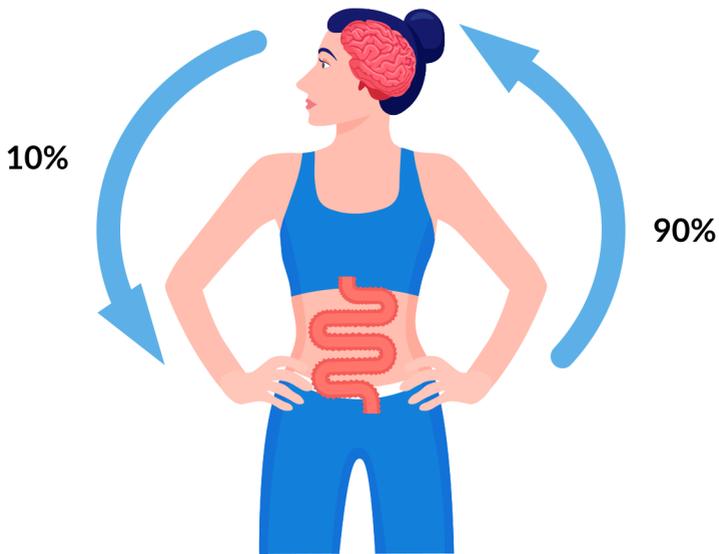
Ein gesunder Darm ist der Schlüssel zu mentalem Wohlbefinden und einer gesteigerten geistigen Leistungsfähigkeit. Omega-3-Fettsäuren spielen dabei eine entscheidende Rolle, um die Darmgesundheit zu optimieren und zu verbessern.

Optimierung der Darmgesundheit

Omega-3-Fettsäuren wirken, wie bereits in den anderen Kapiteln beschrieben, entzündungshemmend und unterstützen so auch die Bildung einer gesunden Darmflora. Durch die Reduzierung von Entzündungen im Darmtrakt tragen sie dazu bei, die Barrierefunktion der Darmwand zu stärken und das Risiko für Entzündungskrankheiten wie das Reizdarmsyndrom zu verringern. Zudem fördern sie das Wachstum von nützlichen Bakterien im Darm, was zu einer ausgewogenen und gesunden Darmflora führt.

Die Darm-Hirn-Achse

Die sogenannte Darm-Hirnachse ist eine Kommunikationsachse zwischen dem Darm und dem Gehirn. 90% der Kommunikation gehen von Darm zu Gehirn und nur 10% von Gehirn zu Darm. Omega-3-Fettsäuren unterstützen diese Verbindung, indem sie die Produktion von Neurotransmittern beeinflussen, die für die Regulation der Stimmung und kognitiven Funktionen wichtig sind. Eine gesunde Darmflora, unterstützt durch Omega-3-Fettsäuren, kann somit positive Auswirkungen auf die geistige Gesundheit haben und das Risiko für Stimmungsstörungen wie Depressionen reduzieren.



Verbesserte Nährstoffaufnahme

Ein gesunder Darm ist auch für die Aufnahme von Nährstoffen entscheidend, die für die geistige Leistungsfähigkeit wichtig sind. Omega-3-Fettsäuren unterstützen die Aufnahme von Nährstoffen im Darm und tragen so dazu bei, dass wichtige Vitamine und Mineralien effizient vom Körper aufgenommen werden können. Dies führt zu einer besseren Versorgung des Gehirns mit den benötigten Nährstoffen und trägt somit zur Steigerung der mentalen Power bei.

Ein gesunder Darm, unterstützt durch Omega-3-Fettsäuren, bildet somit die Grundlage für mentale Stärke und geistige Leistungsfähigkeit. Durch die Optimierung der Darmgesundheit und die Unterstützung der Darm-Hirn-Achse können Omega-3-Fettsäuren dazu beitragen, die mentale Power zu steigern und ein ausgeglichenes und gesundes Wohlbefinden zu fördern.

Was den Darm noch hilft

Ballaststoffe

Sie sind für eine gesunde Verdauung unerlässlich. Sie fördern die Darmbewegung, regulieren den Stuhlgang und unterstützen das Wachstum gesunder Darmbakterien. Ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Nüsse sollten daher regelmäßig auf dem Speiseplan stehen.

Wasser

Ausreichend Wasser zu trinken ist entscheidend für eine gute Darmgesundheit. Wasser hilft, die Nahrung zu verdauen, Abfallprodukte aus dem Körper zu spülen und die Darmbewegung zu fördern. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr unterstützt zudem die Aufnahme von Nährstoffen aus der Nahrung.

Vitamin D

Vitamin D spielt eine wichtige Rolle bei der Regulierung des Immunsystems und der Entzündungsreaktionen im Darm. Ein Mangel an Vitamin D kann zu einer gestörten Darmflora und erhöhten Entzündungen führen. Durch Sonnenlicht und die Ernährung ist ein optimaler Vitamin D-Spiegel kaum noch zu erreichen, weswegen ein jährlicher Vitamin D-Test und eine Körpergewicht-abhängige Dosierung sinnvoll ist.

Glutamin

Dies ist eine Aminosäure, die für die Regeneration der Darmzellen und die Aufrechterhaltung der Darmbarriere wichtig ist. Es unterstützt die Heilung von Schleimhautläsionen und kann dazu beitragen, Entzündungen im Darm zu reduzieren.

Glutaminreiche Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte, Spinat und Sellerie können daher die Darmgesundheit fördern, wobei eine direkte Zufuhr durch qualitativ hochwertige Nahrungsergänzungen häufig effektiver ist.

Ernährung nach den eigenen Körperbedürfnissen

Die "Körperintelligenz" ist die Fähigkeit des Körpers, Signale zu erkennen und darauf angemessen zu reagieren. Eine gesunde Darmflora, unterstützt durch richtige Ernährung nach den eigenen Körperbedürfnissen, spielt dabei eine zentrale Rolle. Indem nach der Körperintelligenz gelebt wird und gelernt wird, das Essverhalten verdauungsfreundlich zu verändern, kann das die Darmgesundheit positiv beeinflussen.

Eine Ansprechpartnerin hierfür ist die Körperintelligenztrainerin Charlotte Stegen (www.BestForMe.de).



BONUS 2

5 Vitamine bzw. Mineralien
für mehr mentale Power



5 Vitamine bzw. Mineralien

Vitamin B-Komplex

- unterstützt u. a. die neuronale Funktion und fördert die Energieproduktion im Gehirn.
- in: Hühnerbrust, Avocado, Hülsenfrüchte (wie Linsen), Spinat, Sonnenblumenkerne.

Vitamin D

- spielt u.a. eine Rolle bei der Produktion von Serotonin, einem Neurotransmitter, der die Stimmung beeinflusst.
- in: Lachs, Eiern, Pilzen, angereicherten Milchprodukten, Lebertran.

Vitamin C

- ist ein Antioxidans, das die Gehirnfunktion schützen kann und die Kollagenproduktion für die Gehirnzellen unterstützt.
- in: Orangen, Erdbeeren, Brokkoli, Paprika, Kiwi.

Magnesium

- unterstützt u. a. die Synthese von Neurotransmittern und spielt eine Rolle bei der Energieproduktion im Gehirn.
- in: dunkler Schokolade, Mandeln, Spinat, Vollkornprodukte, Bananen, Haferflocken.

Eisen

- trägt u. a. zur Sauerstoffversorgung des Gehirns bei und unterstützt die kognitive Funktion.
- in: rotes Fleisch, Hülsenfrüchte (z.B., Linsen), Spinat, Kürbiskerne, Quinoa.

Wirksamkeit erhöhen

Im Kapitel "Omega-3-Fettsäuren kurz und knackig verstehen" hast du hoffentlich verstanden, dass eine Zelle mit einer schlecht durchlässigen Hülle nur begrenzt diese wertvollen Vitamine und Mineralstoffe durchlässt.

Diese Vorteile hast du, wenn du beim Thema Omega-3 und Zellgesundheit startest:

- ✓ **Du sparst Geld** und hörst auf Geld zu verbrennen, indem du wertvolle Vitamine und Co. wieder ausscheidest anstatt in die Zelle aufzunehmen. Vielleicht brauchst du ja auch viel weniger und sparst dadurch zusätzlich Geld.
- ✓ **Du spürst mehr** von dem, was du einnimmst und isst, denn es kommt auch im Körper in deinen Zellen an.
- ✓ **Du sparst Zeit.** Denn mit ausreichend Omega-3 unterstützt du deine mentale Power mehr, als mit diesen Vitaminen und Mineralstoffen und du kannst Mängel schneller ausgleichen.
- ✓ **Du schaffst ein Fundament und handelst präventiv,** statt kurzfristig. Du hast also auch länger etwas davon, wenn du wirklich kontinuierlich dabei bleibst. Zellen erneuern sich nicht alle an einem Tag, einige erst nach Monaten oder Jahren.

Unser Tipp: Teste wie durchlässig deine Zellen sind (dazu später mehr) und dann verbessere die Zell-Durchlässigkeit sowie die Fettsäurebalance. So erhöhst du auf jeden fall die Wirksamkeit.

BONUS 3

Omega-3: Unterschiede verstehen



Was ist Omega-3?

Omega-3 – dieser Begriff taucht oft auf, wenn es um Gesundheit und Wohlbefinden geht. Aber was genau verbirgt sich hinter diesem Wort mit der geheimnisvollen Zahl und warum ist sie so wichtig?

Omega-3 ist eine Gruppe von Fettsäuren, die als essentiell für unseren Körper gelten. Das bedeutet, dass wir diese Fettsäuren nicht selbst produzieren können und sie daher über die Nahrung aufnehmen müssen. Die drei wichtigsten Arten von Omega-3-Fettsäuren sind:

- Alpha-Linolensäure (ALA),
- Eicosapentaensäure (EPA) und
- Docosahexaensäure (DHA).

Alpha-Linolensäure (ALA):

Diese Omega-3-Fettsäure findet sich vor allem in pflanzlichen Quellen wie Leinsamen, Chiasamen, Walnüssen und Rapsöl. Unser Körper kann ALA jedoch nur in begrenztem Maße in die aktiven Formen EPA und DHA umwandeln, schätzungsweise 30% können ALA gar nicht weiter in EPA umwandeln.

Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA):

Diese beiden Formen von Omega-3-Fettsäuren sind besonders reichhaltig in fetten Meeresfischen wie Lachs, Makrele und Sardellen zu finden. EPA und DHA sind direkt für viele der gesundheitlichen Vorteile von Omega-3 verantwortlich, so auch für diese Themen in diesem Guide.

Unterschiede verstehen

Omega-3 ist nicht gleich Omega-3 und die Herkunft und die Qualität ist entscheidend.

Pflanzliche Quellen

In pflanzlichen Lebensmitteln findet sich die Vorstufen-Form von Omega-3, genannt Alpha-Linolensäure (ALA). Diese ist beispielsweise in Leinöl, Hanföl, Walnussöl, Algenöl, Chiaöl, Nüssen, Samen, Kichererbsen, Grünkohl, Kidney-Bohnen und Algen enthalten. Die Ausnahme bilden ganz bestimmte Mikroalgen, die auch die maritimen Formen (v. a. DHA) enthalten.

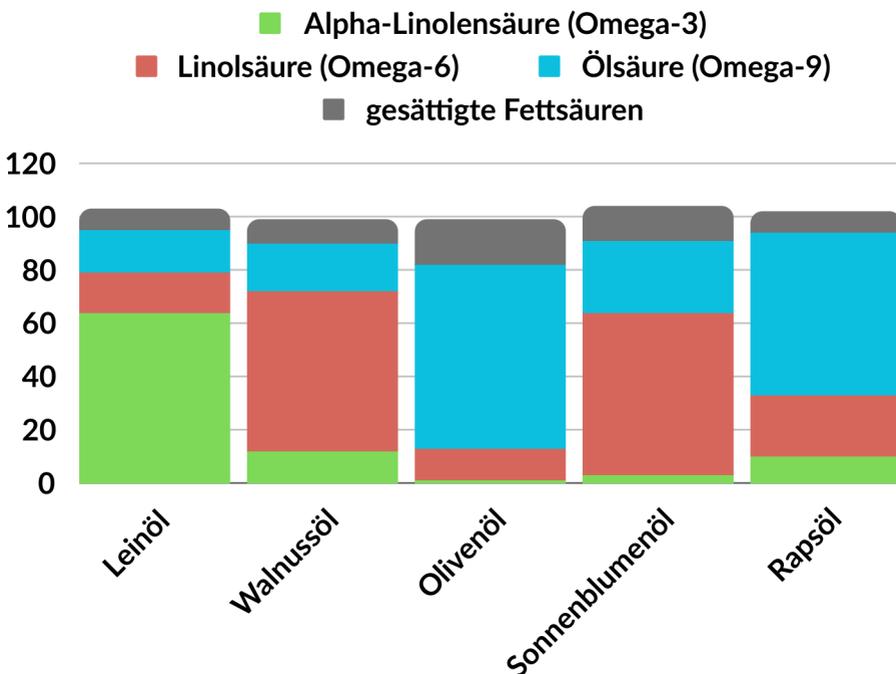
Es ist wichtig zu beachten, dass die Umwandlung von ALA in die biologisch aktiveren EPA und DHA ineffizient ist, und einige Menschen können diese Umwandlung sogar überhaupt nicht vollziehen.

- Leinöl: 64g Omega-3 pro 100g.
- Chiaöl: 60g Omega-3 pro 100g.
- Kichererbsen: 0,64g Omega-3 pro 100g.
- Grünkohl: 0,44g Omega-3 pro 100g.
- Kidney-Bohnen: 0,52g Omega-3 pro 100g.



Menschen, die sehr gut ALA in EPA umwandeln können, erreichen eine Umwandlungsrate von 5-10%. Die meisten Menschen liegen meist nicht in diesem Bereich. Aus der umgewandelten Menge EPA wird dann, großzügig gerechnet, ungefähr 0,5 % weiter in DHA umgewandelt.

Diese pflanzlichen Quellen enthalten in der Regel auch immer Omega-6-Fettsäuren. Da wir sowieso schon so viele Omega-6-Fette in unserer Ernährung haben, brauchen wir unbedingt Lebensmittel mit mehr Omega-3-Fetten als Omega-6-Fetten, um dieses Ungleichgewicht zu beheben.



Durchschnittliche Fettsäuregehalte in Prozent. Prozentangaben sind Mittelwerte für die Fettsäuren und ergeben in Summe nicht 100%. Angaben für Europa, die Zusammensetzung hängt stark von der Herkunft ab.

Wettbewerb zwischen zwei Fettsäuren

Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren nutzen dasselbe Enzymsystem für die Umwandlung in verschiedene Unterformen. Da unsere Ernährung bereits reich an Omega-6-Fetten ist (wie z. B. Sonnenblumenöl), kann dies die Umwandlung von ALA weiter einschränken.

Tierische Quellen

Fetter Fisch wie Lachs, Makrele, Hering, Sardinen und Thunfisch sind reich an den wirksamen Formen von Omega-3, EPA und DHA. Andere Meeresprodukte wie Krill (Leuchtgarnelen) enthalten ebenfalls diese Omega-3-Fettsäuren.

Der Verzehr von fettem Fisch zwei- bis dreimal pro Woche wird oft empfohlen. Eier, besonders von Hühnern, die Omega-3-reiches Futter erhalten, können ebenfalls etwas Omega-3 enthalten, hauptsächlich jedoch in der Form von ALA. Fleisch von Tieren, insbesondere aus Weidewirtschaft oder von wilden Tieren (wie Reh oder Wildschwein), enthält Omega-3 in kleineren Mengen. Tiere mit wenig Bewegung und weniger qualitativem Futter enthalten mehr gesättigte Fettsäuren und weniger Omega-3. Betrachtet man beim Fisch die Optionen Aquakultur oder Wildfang hängt es hier ebenfalls von den Randbedingungen ab. Es ist also wichtig zu betonen, dass die Qualität der Omega-3-Fettsäuren von verschiedenen Faktoren wie die Haltung, das Futter und die Umstände abhängt. Der bewusste Konsum von qualitativ hochwertigem Fisch und Fleisch kann die Omega-3-Versorgung verbessern.

Da Fleisch in der Regel Arachidonsäure (also Omega-6) und ungesättigte Fettsäuren enthält, ist auch hier ein hoher Fleischkonsum eher weniger dafür geeignet, das Ungleichgewicht zwischen den Fettsäuren zugunsten Omega-3 auszugleichen.

Was kann also nun eine Lösung sein?

Darum geht es im nächsten Kapitel. Wenn du noch mehr über Omega-3 erfahren willst und tieferegreifendes Wissen haben möchtest, dann kontaktiere den Ansprechpartner auf diesen Guide.

Unsere Empfehlung

Das BalanceKonzept von Zinzino



Vorteile des Balance-Konzepts

Das Balance-Konzept, ein integraler Bestandteil der modernen Gesundheitspraxis, hat sich als wegweisender Ansatz zur Förderung des allgemeinen Wohlbefindens etabliert.

Im Zentrum dieses Konzepts steht der Balance-Test, der individuelle Bedürfnisse erfasst und den Weg zu einem gesünderen Lebensstil ebnen soll.

Der Balance-Test: Einblick in deine Gesundheit

Der Balance-Test, auch bekannt als Fettsäure- oder Zellgesundheitstest, bietet einen tiefen Einblick in die Gesundheit auf zellulärer Ebene in Bezug auf die Fettsäuren. Durch die Analyse von Fettsäuren im Blut wird u. a. die individuelle Balance von Omega-6 und Omega-3 ermittelt. Dieses Gleichgewicht spielt eine entscheidende Rolle für die Gesundheit, da ein Ungleichgewicht das Risiko für Entzündungen, Herzerkrankungen und andere gesundheitliche Probleme erhöhen kann.

Der Balance-Test von Zinzino ist nicht nur auf die Bestimmung des Omega-6- zu Omega-3-Verhältnisses beschränkt. Er bietet eine umfassende Analyse von insgesamt 11 verschiedenen Fettsäuren im Blut. Diese beinhalten gesättigte, einfach ungesättigte (Omega-9) und mehrfach ungesättigte (Omega-6 und Omega-3) Fettsäuren.

Auf der nächsten Seite erfährst du, was genau er alles aufzeigt und warum er eine sinnvolle Maßnahme ist.



Nährstoffabsorption

Die Zellmembran-Fluidität bewertet die Durchlässigkeit deiner Zellmembranen (= Zellhüllen) für die Nährstoffaufnahme und die Abfallentsorgung. Endlich Schluss mit der Unsicherheit, ob teure Ergänzungen oder wie viel von der Nahrung überhaupt ankommt.

Entzündungsbereitschaft

Das Level der Entzündungsbereitschaft in deinem Körper. Ein hoher Entzündungsgrad wird mit zahlreichen Krankheiten in Verbindung gebracht. Der Test kann dabei helfen, diesen Zustand zu überwachen und entgegenzuwirken.

Mentale Stärke

Dein Gehirn braucht Fettsäuren. Der Test zeigt auf, wie gut dein Gehirn mit diesen wichtigen Nährstoffen versorgt ist und inwiefern sich dies auf deine mentale Leistungsfähigkeit auswirkt.

Omega-3-Index

Er gibt Aufschluss über die Menge von EPA und DHA in den Zellhüllen der roten Blutkörperchen und ist ein sehr wichtiger Wert für die Bewertung des Gesundheitszustandes und der Abwägung von Risiken.

Fettsäurebalance

Ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Omega-6 und Omega-3 ist entscheidend für eine gute Gesundheit. Der Test gibt Einblick in dieses Verhältnis und zeigt auf, ob eine Anpassung notwendig ist.



Wie funktioniert der Test?

Bestellung

Bestelle den Test über deinen Ansprechpartner (siehe Vorwort). Dieses Konzept ist ausschließlich mit einem persönlichen Ansprechpartner konzipiert, um die bestmögliche Betreuung und Unterstützung zu erreichen.

Blutentnahme

Eine einfache Blutprobe wird genommen (Piecks in den Finger), bequem von Zuhause aus.

Analyse

Das professionelle und vor allem unabhängige Labor VITAS wertet die Probe präzise aus.

Ergebnisse

Du erhältst klare, leicht verständliche Ergebnisse, inklusive persönlicher Testauswertung.



Warum ist der Test sinnvoll?

Individuelle Empfehlungen

Erhalte personalisierte Tipps für eine ausgewogene Ernährung, bessere Hirnleistung, mentale Stärke und Stressresistenz. Jeder Körper ist individuell.

Sichtbarkeit und Gesundheitsüberwachung

Kontrolliere die Wirksamkeit bereits durchgeführter Maßnahmen, vermeide unsinniges oder uneffektives Ergänzen und behalte deine Fortschritte mit wiederholten Tests im Blick.

Präventive Maßnahme

Erkenne Ungleichgewichte frühzeitig, bevor sie zu Problemen führen. Der BalanceTest ist somit nicht nur ein Diagnoseinstrument, sondern auch ein präventives Werkzeug für deine Gesundheit.

Was macht das BalanceOil so einzigartig?

Auf Basis der Testergebnisse empfehlen wir in der Regel das BalanceOil von Zinzino. Dieses innovative Nahrungsergänzungsmittel ist das Resultat intensiver Forschung und bietet eine einzigartige Kombination aus hochwertigen Inhaltsstoffen. Das Öl enthält neben Omega-3-Fettsäuren auch Omega-7, Vitamin E, Vitamin D, Polyphenole und Omega-9, welche die oxidative Stabilität der Omega-3-Lipide unterstützen.

Es ist unter anderem GMP-zertifiziert (= Medizinstandard) und es hat eine Ölstabilität von über 35 Stunden. Es wird nach dem Körpergewicht, Alter und anderen Umständen wie zum Beispiel Schwangerschaft dosiert.



Die Vorteile von BalanceOil

Das regelmäßige Einnehmen von BalanceOil kann dazu beitragen, u. a. das empfindliche Gleichgewicht von Omega-6 und Omega-3 zu verbessern sowie die Zelldurchlässigkeit zu verbessern. Studien legen nahe, dass ein ausgewogenes Verhältnis der Fettsäuren Entzündungen reduzieren und das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken kann. Eine Einnahme kann zudem die kognitive Funktion verbessern und die allgemeine Gesundheit fördern.

Das BalanceOil+ von Zinzino hat 18 bestätigte Aussagen von der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit.

Der Weg zu einem ausgewogenen Leben

Das Balance-Konzept bietet eine fundierte Grundlage, um gezielt auf individuelle Gesundheitsbedürfnisse einzugehen. Schluss mit blindem Ergänzen und dem Risiko, dass wertvolle Nährstoffe ungenutzt bleiben. Dieser Test ebnet den Weg für eine präventive Gesundheitspflege, die darauf abzielt vor den modernen Zivilisationskrankheiten zu schützen und einen klaren Weg zur Optimierung deiner Gesundheit zu bieten.

Ein gesundes Gleichgewicht der Omega-Fettsäuren ist ein Schlüsselfaktor für das Wohlbefinden. Der Balance-Test in Kombination mit dem empfohlenen BalanceOil bietet einen personalisierten Ansatz für eine optimale Gesundheit. Es ist eine Investition in die eigene Gesundheit und ein Schritt auf dem Weg zu einem ausgewogenen und gesunden Lebensstil.



Dein Ansprechpartner steht dir sehr gerne für alles weitere zur Verfügung.

Dein Balance Power Team

Erfahrungs- berichte

Das kann durch das Balance-
Konzept passieren



Erfahrungsberichte

Melanie H.: *Ich komme gerade vom Elternsprechtag. Der Lehrer hat gemeint, das mein Sohn die letzten Wochen so ruhig geworden ist. Die Konzentration wird auch besser. Das letzte Schuljahr war ganz anders. Da lief es nicht so gut. Es lohnt sich bei ADHS Geduld zu haben und kein Ritalin zu geben.*

Silvia K.: *Ich möchte kurz berichten, wie sich das Leben meines Sohnes seit der Einnahme vom Balance Öl positiv verändert hat. Mein Sohn 9 Jahre alt hatte immer Probleme in der Schule und es wurde eine Lese-Rechtschreib-Schwäche festgestellt und zertifiziert. Dank meiner lieben Freundin Jessi sind wir auf das Öl gekommen und man hat bei ihm schon nach 2 Wochen eine Veränderung festgestellt. Er konnte sich viel besser konzentrieren und hat sich in der Schule leichter getan. Er nimmt das Öl jetzt seit ca. 6 Monaten und es fällt ihm immer leichter schulisches zu erfassen. Auch zu Hause bleibt er viel besser bei der Sache als davor. Ich bin sehr froh und dankbar das es dieses tolle Produkt gibt.*

Karin L.: *Eine Kundin von mir, hat mich heute angerufen. Sie nimmt das Öl noch nicht lange, merkt aber, dass ihre depressiven Phasen sich reduziert haben. Sie sagte, Karin ich bin wirklich schon besser drauf. Mir geht's gut Danke. Ihr Problem sind die drei Impfungen C, seitdem fühlt sie sich sprichwörtlich "neben sich" wie wenn von ihr was fehlt. Und heute so positiv am Telefon. Ich freue mich.*

Ich fühle mich seit der Einnahme von zinzino BalanceOil viel fitter und stressfreier, ich habe eine Energy wie seit langem nicht mehr.

21:10



Omega-6:3-Balance

	Test 1	Test 2
Zielwert	< 3:1	< 3:1
Ihr Wert	22.1:1	2.1:1

Schutzwert

	Test 1	Test 2
Zielwert	> 90%	> 90%
Ihr Wert	0.0%	86.0%

Omega-3-Index

	Test 1	Test 2
Zielwert	> 8%	> 8%
Ihr Wert	2.5%	6.7%

Mentale Stärke

	Test 1	Test 2
Zielwert	< 1:1	< 1:1
Ihr Wert	4.2:1	1.0:1

Zellmembran-Fluidität

	Test 1	Test 2
Zielwert	< 4:1	< 4:1
Ihr Wert	13.8:1	5.8:1

Arachidonsäure(AA)-Index

	Test 1	Test 2
Zielwert	6.5% - 9.5%	6.5% - 9.5%
Ihr Wert	10.6%	6.8%

Ergebnis (8 Monate liegen dazwischen):
mehr Konzentration bessere Haarqualität, allgemeines Wohlbefinden, stabiler Blutdruck, keine Schuppenflechte mehr



Ergebnis:
kein Neurodermitis mehr, bessere Konzentration, weniger Gelenkschmerzen, allgemein bessere Stimmung

Isabell M.: Bei meinem Paps (65 Jahre) wurde letztes Jahr im Mai Alzheimer im Frühstadium entdeckt – auf dem MRT und durch Gehirnstrommessungen, welche ab diesem Zeitpunkt alle halben Jahre gemessen wurden. Im Juni 2022 nicht ein Anzeichen mehr davon – Verlaufskontrolle nur noch 1x jährlich! Einnahme des Gesundheits-Protokolls + Viva+ seit März 2022

Maria H.: Ich bin 34, Mama von 2 Kindern, nehme das Balanceöl seit Mai 2022. Ich kann kann auf allen Ebenen Besserungen verzeichnen: Qualität Fingernägel, Blutdruck (endlich warme Füße, Hände, Po), Haut, Psyche und Fokus. Im Sommerurlaub war ich 2 Wochen ohne Balance-Öl und ich habe innerlich wieder zu „flattern“ angefangen (das ist mein Wort für mein Psychisches Problem). Nach 2 Tagen Öl war das „Flattern“ wieder weg. Mein Kinder und mein Mann nehmen es auch - wir sind total happy damit. Herzlichen Dank für diese Lebensqualität!

Mechthild S.: Gut ein Jahr ist vergangen, seit ZINZINO mich gefunden hat 😊. Der Test war wenig berauschend, was keine Überraschung war, denn das Jahr 2022 hatte es in sich. Ich war bereit, das Experiment „ZINZINO“ zu wagen und seitdem startet jeder Tag mit einer Ration BalanceOil; zu Hause wie unterwegs – das Öl ist immer in einer Thermo-Tasche dabei. Das Resultat? Das Jahr 2023 hat das Vorjahr noch einmal kräftig getoppt in Bezug auf Stress und unerwarteter Ereignisse. Beruflicher Neustart meines Mannes, bei dem ich stark involviert bin; regelmäßige Betreuungswochen für meine 93 jährige Mutter und nebenher durften wir im Sommer kurzfristig unseren Umzug stemmen. Ich bin absolut davon überzeugt, dass die regelmäßige Einnahme von ZINZINO BalanceOil dazu beigetragen hat, dass dies alles gelingen konnte und dafür bin ich sehr dankbar. Gruß Mechthild.

VORHER: 20.02.2023



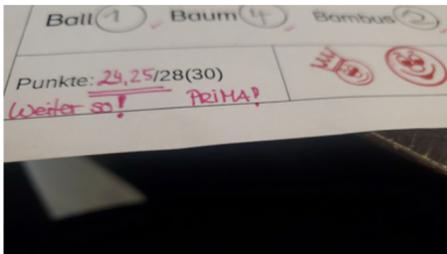
NACHHER: 22.08.2023



Ergebnis (Frau, 38 Jahre): hat Long Covid mit chronischer Müdigkeit und Konzentrations-schwierigkeiten. Nach 6 Monaten Balance Öl und Xtend noch nicht im grünen Bereich, aber ihre Long Covid Symptome sind so gut wie weg. Gleichzeitig hat sie ohne Ernährungsumstellung 6,5kg abgenommen.

Feedback einer Kundin:

Ich merke eine deutliche Verbesserung meines Gedächtnisses, ich kann mich besser konzentrieren, meine Verdauung klappt besser und ich kann gut ein- und durchschlafen. Kurzum mir geht es deutlich besser und ich konnte bisher nur positive feststellen. An manchen Tagen fällt es mir schwer meine 2,5 Liter Wasser zu trinken, was sich direkt mit Wadenkrämpfen und Kopfschmerzen bemerkbar macht.



Ciara:

Moment der Dankbarkeit:
mein Sohn Janos und sein erster Deutschtest 2. Klasse!

Ergebnis von Tanja K. (nach 9 Wochen Balance Oil - doppelte Menge):

Ich bin 51 und hatte alle Symptome, die man während der Wechseljahre haben kann: Schweißausbrüche, Hitzewallungen, Gefühlschaos, Schlafstörungen, entsprechend Tagesmüdigkeit, Watte im Kopf, Konzentrationsprobleme und Vergesslichkeit, ständig Appetit-Zunahme während der letzten 2 Jahre um satte 20 kg.

Ich habe neben der Öleinnahme auch die Ernährung entsprechend der ersten Testauswertung angepasst und bereits 8 kg angenommen. Obige Symptome sind weitestgehend verschwunden. Was ich wirklich richtig toll finde ist die Klarheit im Kopf.

Omega-6:3-Balance

	Test 1	Test 2
Zielwert	< 3:1	< 3:1
Ihr Wert	15:1	2.7:1

Schutzwert

	Test 1	Test 2
Zielwert	> 90%	> 90%
Ihr Wert	0.0%	88.0%

Omega-3-Index

	Test 1	Test 2
Zielwert	> 8%	> 8%
Ihr Wert	2.9%	8.3%

Mentale Stärke

	Test 1	Test 2
Zielwert	< 1:1	< 1:1
Ihr Wert	3.6:1	1.3:1

Zellmembran-Fluidität

	Test 1	Test 2
Zielwert	< 4:1	< 4:1
Ihr Wert	14.1:1	4.2:1

Arachidonsäure(AA)-Index

	Test 1	Test 2
Zielwert	6.5% - 9.5%	6.5% - 9.5%
Ihr Wert	11.0%	10.6%



Lenas Sohn teilt seine Erfahrungen und ist von ADHS betroffen:

https://youtu.be/6xWSDa_IJj8



Höre dir das an, wenn du Kinder habt mit Problemen in der Schule und beim Lernen:

[https://youtu.be/tyTDfWBTlec?
si=3FkC2DmrNow8QVD6](https://youtu.be/tyTDfWBTlec?si=3FkC2DmrNow8QVD6)

Wir wünschen dir viel Gesundheit!

.. und stehen dir bei Fragen gerne
zur Verfügung.



Dein Balance Power Team

Direkt Interesse und du möchtest bestellen?

Das können wir verstehen! Deswegen bekommst du diese Information hier auch gleich. Alternativ nimmst du den Hörer in die Hand, dein Handy mit WhatsApp oder Telegram oder deinem E-Mail-Postfach und schreibst deinen Ansprechpartner.



Charlotte Stegen

*Ernährungs-, Darm- und Mikoonährstoff-
beraterin, Körperintelligenztrainerin*

www.BestForMe.de

+49 1525 53 09 676

charlotte.stegen@bestforme.de

BestForMe



www.zinzino.com/2010997563/

1. Link anklicken oder QR-Code scannen.
2. Richtiges Land (Zieladresse) und Sprache auswählen.
3. Produkt oder Premier-Kit auswählen. Unsere Empfehlung: Premier-Kit "BalanceOil Kit with Test".
4. Entscheide dich zwischen der Option "Abonnieren" und "Im Voraus bezahlen".
5. Sofern angeboten: Wähle deine Geschmacksrichtung.
6. Lege es in den Warenkorb, gehe zur Kasse und folge dem Prozess (überprüfe hier gerne noch einmal, ob der richtige Ansprechpartner für dich hinterlegt ist).
7. Nach Abschluss der Zahlung wirst du von deinen Ansprechpartner kontaktiert.