

S E L B S T T E S T · E R N Ä H R U N G

Brauche ich Omega-3?

*Ein 12-Fragen-Check, ob du genug bekommst – und wenn nicht, wie du es zuverlässig
auffüllst.*

SARINA KRÖGER
ERNÄHRUNGSBERATUNG · BEWEGUNG · STRESSMANAGEMENT

Klein, oft unterschätzt, massive Wirkung.

Omega-3-Fettsäuren – vor allem **EPA und DHA** – sind essenzielle Bausteine deiner Zellmembranen, deiner Hormone und deines Nervensystems. Sie wirken entzündungshemmend, unterstützen Herz, Hirn, Augen und Stimmung. Die meisten Menschen in Mitteleuropa nehmen **viel zu wenig davon** auf.

Dieser Test ist **kein Laborersatz**, sondern ein erster Indikator. Für Klarheit: einen **Omega-3-Index-Test** machen lassen – Zielbereich **8–11 %**.

SO GEHST DU VOR

- **12 Fragen** ehrlich beantworten – jede mit 0, 1 oder 2 Punkten.
- Punkte am Ende zusammenzählen.
- Auswertung lesen – grün, gelb oder rot.

WER BESONDERS PROFITIERT

Wer wenig fetten Seefisch isst · Vegetarier:innen und Veganer:innen · Schwangere und Stillende · Menschen mit chronischen Entzündungen · Sportler:innen mit hohem Trainingsumfang.

Pro Frage **0, 1 oder 2 Punkte** eintragen. Skala: **0 = nein/selten** · **1 = manchmal** · **2 = ja/oft**.

FRAGE	PUNKTE (0-2)
ERNÄHRUNG	
Ich esse <i>seltener</i> als 1× pro Woche fetten Seefisch (Lachs, Makrele, Hering, Sardine).	_____
Leinöl, Walnüsse, Chia- oder Hanfsamen kommen <i>nicht</i> regelmäßig (mind. 4×/Woche) auf den Tisch.	_____
Ich esse häufig industriell verarbeitete Lebensmittel, Fertigsaucen, Margarine oder Sonnenblumen-/Distelöl.	_____
Ich ernähre mich vegetarisch oder vegan (ohne EPA/DHA-Algenöl).	_____
KÖRPERLICHE SIGNALE	
Trockene Haut, brüchige Nägel oder stumpfes Haar.	_____
Trockene oder müde Augen, Sehstörungen am Bildschirm.	_____
Gelenkschmerzen, Steifigkeit am Morgen, Entzündungstendenz.	_____
Erhöhter Blutdruck oder erhöhte Triglyceride im letzten Blutbild.	_____
KOPF & STIMMUNG	
Konzentrationsprobleme, Brain Fog, schlechtes Kurzzeitgedächtnis.	_____
Stimmungstiefs, depressive Verstimmungen, innere Unruhe.	_____
LEBENS PHASE	
Ich bin schwanger, stillend oder im Kinderwunsch.	_____
Ich treibe regelmäßig intensiven Sport (mind. 5 h/Woche).	_____
Summe (max. 24)	_____

AUSWERTUNG

0 – 6 PUNKTE · WAHRSCHEINLICH GUT VERSORGT

Dein Lebensstil deckt deinen Omega-3-Bedarf ziemlich sicher. Für volle Klarheit kannst du einmalig den Omega-3-Index messen lassen (Zielbereich 8–11 %).

7 – 14 PUNKTE · VERMUTLICH LÜCKE – QUELLEN AUFSTOCKEN

Es lohnt sich, in der Ernährung gezielt nachzulegen: 2× pro Woche fetten Seefisch *oder* ein hochwertiges EPA/DHA-Präparat (Fischöl oder Algenöl, mind. 1.000–2.000 mg EPA+DHA/Tag).

15 – 24 PUNKTE · KLARE MANGELHINWEISE

Sehr wahrscheinlich brauchst du eine zuverlässige Quelle. Empfehlung: Omega-3-Index messen lassen und gezielt mit hochwertigem Algen- oder Fischöl supplementieren – 2.000 mg EPA+DHA/Tag, bis sich Symptome bessern, dann auf Erhalt anpassen.

Zwei Wege führen zum Ziel: **Lebensmittel** und **gezielte Supplementierung**.

PFLANZLICHE QUELLEN (ALA)

· **Leinöl (kalt)** – 1 EL/Tag · **Geschrotete Leinsamen** – 1–2 EL/Tag · **Chiasamen, Hanfsamen** · **Walnüsse** – eine Handvoll täglich

TIERISCHE QUELLEN (EPA & DHA)

· **Wildlachs** – 2× pro Woche · **Makrele, Hering, Sardine** · **Forelle**

VEGANER KÖNIGSWEG

· **Algenöl mit EPA und DHA** – gleichwertig zum Fischöl, ohne Fisch

WORAUF ACHTEN BEIM KAUF

- **EPA+DHA-Gehalt** auf der Verpackung – mind. 1.000 mg/Tag.
- **Reinheitszertifikat** (IFOS, Friend of the Sea, Algen aus geschlossener Kultur).
- **Frisch:** nicht ranzig, dunkle Flasche, im Kühlschrank lagern.
- **Mit fetthaltiger Mahlzeit** für beste Aufnahme.

MEINE PRODUKTEMPFEHLUNG

Ich arbeite mit ausgewählten Marken, deren Reinheit, Dosierung und Frische ich selbst geprüft habe. Mit meinem Code bekommst du dort einen Rabatt.

Produkt: Omega 3 Complete EPA 300 + DHA 200 + ALA 5 Vegan

Bezugsquelle: Sunday Natural

Rabattcode: TAN09420

HINWEIS

Bei Blutverdünnern, vor Operationen bitte vorher mit Hausarzt oder Apotheker absprechen.