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

Omega-3 (Fett) kann vom Körper **nicht** selbst hergestellt werden, auch nicht von Fischen, **wir müssen es zuführen**: gewonnen aus Krill, Algen, Plankton (!!- Nicht aus Pflanzen!)

Fischöl ist nicht ideal. Entgegen der gängigen Meinung produzieren Fische keine Omega-3-Fettsäuren, sondern nehmen diese beim Verspeisen anderer Meerestiere auf. Wie zum Beispiel über Krill oder Algen!!
Krill sind garnelenähnliche sehr kleine Meerestierchen, **Das bekannteste Plankton ist der Krill**. 80 verschiedene Arten von Krustentieren werden zum Krill gezählt. Krill lebt weltweit in großen Schwärmen. Sie bilden die Nahrungsgrundlage für viele Meeresbewohner, sind aber auch wegen ihres hohen Gehalts an Omega-3-Fettsäuren für den Menschen von Interesse. Der Antarktische Krill ist die bekannteste Art und ein Schlüsselbestandteil des antarktischen Ökosystems.

Nur wenn Sie Omega-3-Fettsäuren aus einer solchen „Primärquelle“ zu sich nehmen, profitieren Sie von ihrer gesamten Wirkkraft:
Weniger Cholesterin, freie Arterien, ein weniger beanspruchtes Herz, ein besseres Gedächtnis, „gut geschmierte“, schmerzfreie Gelenke, Besserung geschwollener Füße (Ödeme). ...

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

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

Meide also alle Öle aus Pflanzensamen, -Kernen: z.B. Rapsöl, Sonnenblumenöl, Sojaöl, Leinöl, Kürbiskernöl, Maisöl, Palmöl usw. sie enthalten alle die schädlichen LEKTINE:
Erlaubt und nützlich sind Butter, Olivenöl (ist nicht aus Kernen), Kokosöl und Avocado.

Gundry, Dr. Steven "Böses Gemüse: Wie gesunde Nahrungsmittel uns krank machen. Lektine - die versteckte Gefahr im Essen" 392 Seiten; 2018 / 7.Aufl.2023. (engl. THE PLANT PARADOX: The Hidden Dangers in Healthy Foods That Cause Disease and Weight Gain. 2017)

Hier ein weiterer wissenswerte Zusatz-Artikel zu diesem Thema:
English: Why Omega 6 fatty acids are the PRIMARY cause for heart attacks, heart insufficiency, strokes, cancer, diabetes **and macular degeneration - Öle aus Pflanzensamen MEIDEN**
https://www.youtube.com/watch?v=7kGnfXXIKZM&feature=emb_title
https://www.jeffnobbs.com/posts/death-by-vegetable-oil-what-the-studies-say

Fast alle Menschen essen **viel zu viele Omega 6 Fettsäuren** (Ungesättigte Pflanzenöle).
(siehe Paul Jaminet; Ulrike Gonder) und **essen zu wenig Omega 3** (Enthalten in Meeresalgen, Krill, daher auch im fetten Hochsee-Fisch wie Makrele, Lachs, Sardine, die diese Algen fressen)

In der Nahrung muss ein Gleichgewicht zwischen Omega-6 und Omega-3-Fettsäuren herrschen (2 zu eins, bis vier zu eins) - **Ein zu viel an Omega-6, führt zu Entzündungen in den Körperzellen,** die bereits lange, bevor sie Beschwerden oder Schmerzen verursachen, großen Schaden anrichten, ohne dass wir es bemerken.

Was macht Omega 3 so einzigartig?

Die Omega-3-Fettsäuren sind eine Untergruppe innerhalb der Omega-n-Fettsäuren, die zu den ungesättigten Verbindungen zählen. **Sie sind essenzielle Stoffe** für die menschliche Ernährung, **sind also lebensnotwendig und können vom Körper nicht selbst hergestellt werden**.
Omega-3 bedeutet, dass die letzte Doppelbindung in der mehrfach ungesättigten Kohlenstoffkette der Fettsäure bei der – von dem Carboxy-Ende aus gesehen – drittletzten C-C-Bindung vorliegt. (Omega heißt: Am Ende)

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

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

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

Langlebige Raubfische enthalten Methylquecksilber, das aus toxikologischen Gründen bereits ab einem monatlichen Fischverzehr von 114g (Schwertfisch) oder 454g (Thunfisch) bedenklich wird. **Fast unbedenklich sind Sardine, Anchovis oder Makrele** (toxikologisch unbedenkliche monatliche Aufnahme 2724g), **noch besser Wild-Lachs** (3623g/Monat).

Das Überangebot von Omega-6 Fettsäuren (gegenüber Omega-3) in unserer Nahrung gilt als **Hauptverursacher entzündlicher Reaktionen in unserem Körper**. Experten wissen heute, dass fast alle chronischen Gesundheitsprobleme - Herzerkrankungen, Arthrose, Arthritis, Gelenkschmerzen, Diabetes, PMS, Magen- Darmprobleme, Depressionen und eine Vielzahl anderer Leiden - **durch chronische Entzündungsprozesse verursacht** werden. Die beste Antwort auf dieses Dilemma wäre es, das Fettsäure-Ungleichgewicht im Körper zu korrigieren, indem mehr Omega-3 Säuren (aus dem Meer - nicht von Pflanzen) aufgenommen werden. (Nützlich ist auch **Vitamin E und Selen** gegen Entzündungen) Entzündungen werden auch **durch KH und Zucker geförder**t! Zucker führt zu Übersäuerung und zu Entzündungen.

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

Jede Zelle unseres Körpers benötigt für ihre Gesundheit Phospholipide, und das in ausreichenden Mengen, um den Stress und alle Giftstoffe aus unserer Umwelt zu bekämpfen, die ständig versuchen, unsere Gesundheit zu sabotieren. Phospholipide werden auch als «Zellpförtner» bezeichnet, weil sie eine mikroskopische Barriere bilden, die es der Zelle ermöglicht, krankheitserregende Toxine herauszufiltern.
Die Phospholipide **im Krill-Öl** ähneln sehr stark den Phospholipiden im menschlichen Gehirn, dem Organ, das die phospholipidreichsten Zellmembranen im ganzen Körper besitzt.

Einzigartig beim Krill-Öl ist, dass die Omega-3 Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosohexaensäure (DHA) an Phospholipide gebunden sind - anders, als bei den typischen Fischölen (Lachsöl, Lebertran), wo die Omega-3 – Fettsäuren an Triglyceride gebunden sind. Außerdem spielen die Omega-3 Verbindungen eine wichtige Rolle bei der Steuerung von Muskeln, Gedächtnis, Stimmung, Schlaf und wichtigen Organen wie dem Herzen.
Antioxidantien: Das Krill-Öl enthält eine Reihe von äußerst effektiven Antioxidantien. Diese Stoffe helfen, den schädlichen Wirkungen von instabilen Sauerstoffmolekülen oder freien Radikalen entgegen zu wirken. Freie Radikale sind die Verursacher von oxidativem Stress und können große Schäden an Zellen und Geweben hervorrufen

Das zentrale Antioxidans im Krill-Öl ist das Astaxanthin, das die Oxidation der Omega 3-Fettsäuren verhindert (lange Haltbarkeit von Krillöl) und ihre Bioverfügbarkeit erhöht.

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

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

Omega-3 aus Meerestieren ist besonders für das Herz, für die Nerven, für das Gehirn! Die Omega-3-Fettsäuren werden deshalb scherzweise das "Einstein-Vitamin" genannt.

Studienautor James O'Keefe empfiehlt aufgrund der Datenlage Menschen, die bereits an einer koronaren Herzerkrankung leiden**, täglich ein Gramm Omega-3-Krillöl (aus dem Meer) zu sich zu nehmen. Für gesunde Menschen reichen bereits 500 mg am Tag.**
Patienten, deren Triglyzerid-Spiegel erhöht ist, profitieren von **drei bis vier Gramm Omega-3 täglich. Omega-3 ist für's Gehirn höchst wichtig** (gegen Alzheimer…) und wichtig auch für die Augen: alle Zellen brauchen Omega-3 für den Aufbau.

Evolution an der Meeresküste
Menschheitsgeschichte BBC Film

Die starken Klimawechsel, Eiszeiten und Hohe Hitze und Trockenheit machten der Spezies homo in den letzten 3 Millionen Jahren sehr zu schaffen.
Von 13 menschenähnlichen Rassen **starben damals alle aus,** bis auf unsere.
Vor etwa 70.000 Jahren gibt es einen "genetischen Flaschenhals" - es überlebten damals von unserer Art nur maximal 100 bis 500 Individuen - und von diesen stammen 95 % der ganzen heutigen Weltbevölkerung ab.
Unser Bild vom Wechsel des homo erectus vom Wald in die Savanne … muss revidiert werden. Das Überleben war praktisch **nur an den Meeresküsten möglich**, z. in Südafrika, später die Wanderung "Out of Afrika" geschah wieder an den Küsten nach dem Osten. Neandertaler lebten an der Küste von Gibraltar. Die Entwicklung des menschlichen Vorderhirns, der hohen Stirne, war nur durch fette, Omega-3-haltige tierische Nahrung möglich - also nicht so sehr durch das Fett aus Tierknochen, **vielmehr an der Meeresküste durch die fette und Omega-3-haltige Nahrung aus dem Meer!**

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

Nehls, Michael "Algenöl. Die Ernährungsrevolution aus dem Meer. ─ Lebenswichtiges Omega-3 in seiner wirksamsten Form" 270 Seiten, HEYNE:

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

Gundry, Dr. Steven "Böses Gemüse: Wie gesunde Nahrungsmittel uns krank machen. Lektine - die versteckte Gefahr im Essen" 392 Seiten; 2018 / 7.Aufl.2023. (engl. THE PLANT PARADOX: The Hidden Dangers in Healthy Foods That Cause Disease and Weight Gain. 2017)

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

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

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

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

Hamm, Michael & Dirk Neuberger "Omega-3 aktiv. Gesundheit aus dem Meer" 2. Aufl.

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

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

Myers, Amy "Die Autoimmun-Lösung: Ein gesundes Immunsystem beginnt im Darm" 448 Seiten; Irisiana: April 2016; ISBN: 978-3424153101

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

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

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

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

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

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

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

Der folgende Text stammt aus:
https://www.nutrisolution.info/antarktis-krillol/unbekannte-losung-aus-der-antarktis.php?

Ihre Zellen und Krillöl sind aus demselben Material gemacht!

Deshalb kann Krillöl viel leichter in die Zellen gelangen als Fischöl.

Da Krillöl leichter absorbiert werden kann, **ist seine Wirkung höher.**

Die Wirkkraft des Antarktis Krillöl von NutriSolution ist so hoch, dass es Ihr Herz gleich dreifach unterstützt. Es fördert, die Durchblutung verbessert und verschafft Linderung für geschwollene Beine.
Ganz zu schweigen von den zahlreichen weiteren Vorteilen für Herz, Gelenke und Gehirn.

Tatsächlich ist es ein UNVERZICHTBARES MITTEL für alle gesundheitsbewussten Personen.

mit unseren hochwertigen Omega-3-Fettsäuren aus antarktischem Krill ist dieses Ziel zum Greifen nahe.

Antarktis Krillöl funktioniert aufgrund von sogenannten „Phospholipiden"

Die Omega-3-Fettsäuren in Fischöl bestehen aus *Triglyceriden*,
die vom Körper SEHR schwer absorbiert werden können.

Die Omega-3-Fette im Krill liegen hingegen in Form von Phospholipiden vor.

Die Forscher stellten mit Erstaunen fest, dass Krillöl die Gesundheit Ihres Herzens DREIFACH schützt:

Krillöl senkt den Triglyceridgehalt um **11 bis 12 %***

Krillöl senkt LDL (schlechtes Cholesterin) um **32 bis 35 %***

Krillöl erhöht HDL (GUTES Cholesterin) um **44 %*** (beim Fischöl sind es zum Vergleich nur durchschnittlich 4 %*)

Die verwendete Krillart enthält von Natur aus die Substanz namens Astaxanthin.

Astaxanthin gehört zur Familie der Carotinoide und ist für die rosa-rote Farbe des Krills verantwortlich. Genau wie andere Carotinoide verfügt Astaxanthin über starke antioxidative Eigenschaften.

In vielen Studien wird es sogar als „Königsklasse der Antioxidantien" bezeichnet, da es folgende Vorteile bringt:

1. **Lindert Gelenkschmerzen und verbessert die Gesundheit von Gelenken** und Knorpeln, indem es Entzündungen reduziert Hilft gegen geschwollene Füße.
2. **Verbessert die Sehkraft und schützt vor Ermüdung der Augen*** - Sie blicken zu oft auf Ihr Telefon oder auf Bildschirme, dieser Superstar der Augengesundheit kann Ihnen helfen!
3. **Stärkt die Hirngesundheit** – Tierstudien haben gezeigt, dass **Astaxanthin** die Bildung neuer Gehirnzellen fördert und das Gedächtnis verbessert*
4. **Erhöht die Leistungsfähigkeit des Herzens und verbessert die Durchblutung*** – da Blut und Sauerstoff das Gewebe und Zellen besser erreichen, kann dies zum Abklingen von Schwellungen beitragen
5. **Reguliert den Blutdruck** durch Stärkung der Arterienwände, laut Tierstudien*
6. **Fördert eine gesunde Entzündungsreaktion und bekämpft oxidativen Stress,** was wiederum zu einem gestärkten Immunsystem beiträgt*
7. **Mindert Falten und Altersflecken und trägt dazu bei, den Feuchtigkeitsgehalt der Haut zu erhalten,** wodurch das Hautbild jünger aussieht.
8.

Astaxanthin ist als eines der stärksten natürlichen Antioxidantien anerkannt. Seine Fähigkeit zur Bekämpfung freier Radikale ist:

6.000 Mal stärker als Vitamin C.*
770 Mal stärker als Coenzym Q10.*
100 Mal stärker als Vitamin E.*

Astaxanthin bekämpft freie Radikale auf natürliche Weise – und das weitaus besser und schneller als Vitamin C, Vitamin E und Coenzym Q10.
Als Forscher eine Woche lang entweder Krillöl oder ein Placebo gaben, konnten sie das Ergebnis kaum fassen.

Die Ergebnisse nach nur sieben Tagen der Anwendung:

Entzündungen waren um **19,3 %*** zurückgegangen.

Gelenkbeschwerden wurden um **20,3 %*** reduziert.

Werte auf der Schmerzskala waren um **28,9 %*** gesunken.

Funktionsbeeinträchtigungen wurden um **22,8 %*** reduziert.

Sie müssen sich nicht mit anhaltenden Gelenkschmerzen abfinden. Krillöl kann diese erfolgreich bekämpfen!

Langfristiger Einnahme: Um die Wirkung der Omega-3-Fettsäuren voll auszuschöpfen, wird eine langfristige tägliche Einnahme empfohlen.

Wo wird das Krillöl von **NutriSolution** hergestellt?

Das Antarktis Krillöl von NutriSolution wird aus nachhaltigem Fischfang im Antarktischen Ozean gewonnen, von wo aus es über einen sicheren Transportweg in unser Labor in der Nähe von Angers in Frankreich gelangt. Unser Produkt kommt weder aus China oder Indien noch aus anderen Ländern mit fragwürdigen Sicherheits- und Qualitätsstandards. Sie können sich auf die unvergleichliche Reinheit und Wirksamkeit unseres Krillöls verlassen.

https://www.nutrisolution.info/antarktis-krillol/unbekannte-losung-aus-der-antarktis.php?part=emlhade&data1=120325-2&utm_source=klaviyo&utm_medium=email&utm_campaign=emlhade&utm_term=120325-2&utm_content=antarktis

Das **Krill-Paradoxon** bezeichnet den Rückgang der Krill-Menge infolge des dramatischen Rückgangs der Walpopulationen in der Antarktis. Das kommt daher, dass der Dung aus den Walfischen nötig ist für Krillwachstum - Rückgang der Wale ist gleich Rückgang Krille.

Norwegische und chinesische Fischereien wie Bio Marine und The CNFC fangen jährlich rund 450.000 Tonnen Krill aus dem Südpolarmeer. Norwegische Schiffe fangen etwa 60 Prozent des insgesamt gefangenen Krills ab, um ihn als Futter für die Aquakultur und zur Gewinnung von Krillöl für Omega-3-Nahrungsergänzungsmittel zu verwenden. Die derzeitige Fanggrenze der CCAMLR liegt bei **rund 620.000 Tonnen**, was 10 Prozent des nachhaltigen Ertrags entspricht. https://en-m-wikipedia-org.translate.goog/wiki/Krill_paradox?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=de&_x_tr_hl=de&_x_tr_pto=rq

www.josef-stocker.de/alzheimer_demenz.pdf

http://josef-stocker.de**/lektine_meiden_gundry.pdf**

Schweinefleisch: **http://josef-stocker.de/schweinefleisch_meiden.pdf**

Kuhmilch bringt viele Krankheiten, bis Krebs: http://josef-stocker.de/**milch_meiden.pdf**

Diese Seite: http://www.josef-stocker.de/**omega3_wichtig.pdf**

Josef Stocker, Haus Salurn, 6112 Wattens 2025-09-09