

---

Subject: OMEGA-3

Posted by [pilos](#) on Sun, 07 Jan 2018 08:43:41 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

[http://www.parisan.de/fileadmin/parisan/user\\_upload/2013\\_2.\\_Artikel\\_Bioverfuegbarkeit\\_verschiedener\\_Formen\\_von\\_Omega-3\\_Fettsaeuren.pdf](http://www.parisan.de/fileadmin/parisan/user_upload/2013_2._Artikel_Bioverfuegbarkeit_verschiedener_Formen_von_Omega-3_Fettsaeuren.pdf)

---

## File Attachments

1)

[2013\\_2.\\_Artikel\\_Bioverfuegbarkeit\\_verschiedener\\_Formen\\_von\\_Omega-3\\_Fettsaeuren.pdf](#), downloaded 494 times

---

---

Subject: Aw: OMEGA-3

Posted by [OhNoHair](#) on Sun, 07 Jan 2018 16:15:35 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Pilos

Kannst du eventuell ein Produkt mit gutem P/L Verhältnis empfehlen ?

---

---

Subject: Aw: OMEGA-3

Posted by [pilos](#) on Sun, 07 Jan 2018 16:22:30 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

<https://www.dm.de/das-gesunde-plus-omega-3-1000-mg-kapseln-p4010355920409.html>

---

---

Subject: Aw: OMEGA-3

Posted by [OhNoHair](#) on Sun, 07 Jan 2018 16:26:27 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Sun, 07 January 2018 17:22

<https://www.dm.de/das-gesunde-plus-omega-3-1000-mg-kapseln-p4010355920409.html>

---

Danke, dann hab ich bisher immer das richtige geholt

---

---

Subject: Aw: OMEGA-3

Posted by [Jürgen87](#) on Mon, 08 Jan 2018 09:56:26 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich kann mir nicht vorstellen, dass es für 3 Doppelmark anständige Qualität gibt.

---

Subject: Aw: OMEGA-3

Posted by [pilos](#) on Mon, 08 Jan 2018 10:14:49 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Jürgen87 schrieb am Mon, 08 January 2018 11:56 Ich kann mir nicht vorstellen, dass es für 3 Doppelmark anständige Qualität gibt.

das zeug kostet nix

wird aus abfälle hergestellt

auf 1 liter gerechnet ist der endpreis 55 euro....

der einkaufspreis für fischöl beträgt 1,5 USD/Liter

ihr habt kein gefühl für sowas

---

Subject: Aw: OMEGA-3

Posted by [Jürgen87](#) on Mon, 08 Jan 2018 10:18:16 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wie liegt das Omega vor? Gibt es Tests von der Schwermetallbelastung? Warum gibt es seriöse und große Supplementhersteller die wesentlich höhere Preise aufrufen?

Merkt man, wenn das Zeug oxidiert?

---

Subject: Aw: OMEGA-3

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Sat, 24 Feb 2018 14:35:40 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

also meins ist deutlich teurer pilos (heisst "zodin") wird aber von der KK bezahlt und die günstigeren wollen sie eben nicht bezahlen nur das teure Zodin! wird wsl irgendein besonders spezieller lachs sein

---

---

Subject: Aw: OMEGA-3

Posted by [pilos](#) on Sat, 24 Feb 2018 15:24:01 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Jürgen87 schrieb am Mon, 08 January 2018 12:18Wie liegt das Omega vor? Gibt es Tests von der Schwermetallbelastung? Warum gibt es seriöse und große Supplementhersteller die wesentlich höhere Preise aufrufen?

Merkt man, wenn das Zeug oxidiert?

als triglycerid

ja, einen öko-test gab es mal

diese frage nehme ich nicht ernst...  
von profit noch nix gehört

es oxidiert nicht..weil erstens verkapselt und 2-tens is immer tocopherol 1% als antiox drin

---

Subject: Aw: OMEGA-3

Posted by [pilos](#) on Sat, 24 Feb 2018 15:37:44 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Haar-in-der-Suppe schrieb am Sat, 24 February 2018 16:35also meins ist deutlich teurer pilos (heisst "zodin") wird aber von der KK bezahlt und die günstigeren wollen sie eben nicht bezahlen nur das teure Zodin! wird wsl irgendein besonders spezieller lachs sein

märchen

es wird aus den gleichen fischabfälle wie jedes andere omega-3 auch

der unterschied ist, es liegt als ethylester vor und ist 3,X fach konzentrierter als das triglycerid aber auch schlechter verfügbar

---

Subject: Aw: OMEGA-3

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Sun, 25 Feb 2018 10:47:12 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

also der britische thronfolger nimmt es gegen AGA das wurde ihm von seinem arzt so verschrieben, kam mal in den Nachrichten

---

Subject: Aw: OMEGA-3  
Posted by [pilos](#) on Sun, 25 Feb 2018 11:11:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Haar-in-der-Suppe schrieb am Sun, 25 February 2018 12:47also der britische thronfolger nimmt es gegen AGA das wurde ihm von seinem arzt so verschrieben, kam mal in den Nachrichten

meinst du den

---

Subject: Aw: OMEGA-3  
Posted by [NKM64](#) on Sun, 25 Feb 2018 11:59:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Welches Omega 3 6 9  
ist eigentlich empfehlenswert unter gesundheitlichen Aspekten? Also nicht wegen AGA.  
Irgendwie gibt's nichts was 100% empfehlenswert ist scheint mir?

---

Subject: Aw: OMEGA-3  
Posted by [pilos](#) on Sun, 25 Feb 2018 12:51:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

NKM64 schrieb am Sun, 25 February 2018 13:59Welches Omega 3 6 9  
ist eigentlich empfehlenswert unter gesundheitlichen Aspekten? Also nicht wegen AGA.  
Irgendwie gibt's nichts was 100% empfehlenswert ist scheint mir?

ausser omega 3 muss man sich um nichts kümmern

die anderen nimmt man so oder so zu sich...ob man will oder nicht

---

Subject: Aw: OMEGA-3  
Posted by [NKM64](#) on Sun, 25 Feb 2018 13:03:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Sun, 25 February 2018 13:51NKM64 schrieb am Sun, 25 February 2018  
13:59Welches Omega 3 6 9  
ist eigentlich empfehlenswert unter gesundheitlichen Aspekten? Also nicht wegen AGA.  
Irgendwie gibt's nichts was 100% empfehlenswert ist scheint mir?

ausser omega 3 muss man sich um nichts kümmern

die anderen nimmt man so oder so zu sich...ob man will oder nicht

---

Danke, das stimmt wobei ich meinte, welches Produkt , welche Dosierung

---

---

Subject: Aw: OMEGA-3

Posted by [pilos](#) on Sun, 25 Feb 2018 13:15:54 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

NKM64 schrieb am Sun, 25 February 2018 15:03Danke, das stimmt wobei ich meinte, welches Produkt , welche Dosierung

lachsöl aus kapseln und leinöl aus der flasche

mehr braucht man nicht

---

---

Subject: Aw: OMEGA-3

Posted by [Bauo](#) on Sun, 25 Feb 2018 16:36:32 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

soll der thread jetzt eigentlich mit der bioverfügbarkeit von omega 3 auf die gesundheit allgemein abzielen oder ist es grundsätzlich (erwiesenermaßen) sinnvoll omega 3 bei aga zu supplementieren?

---

---

Subject: Aw: OMEGA-3

Posted by [Al86](#) on Sun, 25 Feb 2018 21:49:48 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich meine, dass Omega 3 aus pfl. Quellen viel zu gering umgesetzt wird???

---

---

Subject: Aw: OMEGA-3

Posted by [pilos](#) on Sun, 25 Feb 2018 22:00:03 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Al86 schrieb am Sun, 25 February 2018 23:49Ich meine, dass Omega 3 aus pfl. Quellen viel zu gering umgesetzt wird???

liest du auch mit

---

---

Subject: Aw: OMEGA-3

Posted by [Al86](#) on Mon, 26 Feb 2018 15:14:00 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Sun, 25 February 2018 23:00Al86 schrieb am Sun, 25 February 2018 23:49Ich meine, dass Omega 3 aus pfl. Quellen viel zu gering umgesetzt wird???

liest du auch mit

[https://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/31834/406208/#msg\\_406208](https://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/31834/406208/#msg_406208)

klar doch.

verstehe aber jetzt nicht, was du meinst.

Die Umsetzungsrate aus pfl. Quellen ins das EPA beträgt ca. 5-8%.

---

---

Subject: Aw: OMEGA-3

Posted by [pilos](#) on Mon, 26 Feb 2018 16:01:34 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Al86 schrieb am Mon, 26 February 2018 17:14pilos schrieb am Sun, 25 February 2018 23:00Al86 schrieb am Sun, 25 February 2018 23:49Ich meine, dass Omega 3 aus pfl. Quellen viel zu gering umgesetzt wird???

liest du auch mit

[https://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/31834/406208/#msg\\_406208](https://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/31834/406208/#msg_406208)

klar doch.

verstehe aber jetzt nicht, was du meinst.

Die Umsetzungsrate aus pfl. Quellen ins das EPA beträgt ca. 5-8%.

Zitat:lachsöl aus kapseln und leinöl aus der flasche

---

---

Subject: Aw: OMEGA-3

Posted by [Jürgen87](#) on Mon, 12 Mar 2018 13:31:37 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Sat, 24 February 2018 16:24Jürgen87 schrieb am Mon, 08 January 2018 12:18Wie liegt das Omega vor? Gibt es Tests von der Schwermetallbelastung? Warum gibt es seriöse und große Supplementhersteller die wesentlich höhere Preise aufrufen?

Merkt man, wenn das Zeug oxidiert?

als triglycerid

ja, einen öko-test gab es mal

diese frage nehme ich nicht ernst...  
von profit noch nix gehört

es oxidiert nicht..weil erstens verkapselt und 2-tens is immer tocopherol 1% als antiox drin

Das Thema mit der Oxidation ist scheinbar doch wichtiger als gedacht. Viele Produkte oxidieren! Was aber scheinbar stimmt, dass das Triglycerid oxidationsbeständiger ist und kein Vit E zugesetzt werden muss. Folgt man dieser Argumentation, die von vielen recht glaubwürdigen Personen vertreten wird, sind die meisten Produkte auf dem Markt mit Vit E nicht empfehlenswert, da diese niemand freiwillig zufügen würde, wenn es nicht nötig wäre. Vitamin E ist ein fettlösliches Vitamin und wird normalerweise genügend über normale Ernährung aufgenommen, hier besteht durchaus eine Überdosierungsgefahr bei zusätzlicher Einnahme. Die zugesetzten Mengen sind auch meist sehr hoch.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4300506/figure/f2/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4678768/figure/fig04/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4300506/>

Auszug aus dem letzten Link, wie kann man Oxidation annähern messen:

Zitat:While specific oxidation species are difficult to measure, the degree of oxidation can be described by measuring the peroxide value (PV) and the anisidine value (AV). PV reflects the primary oxidation products (lipid peroxides) while AV reflects secondary oxidation products (aldehydes and ketones). Together, these parameters are used to estimate the total oxidation value (Totox). A number of organisations have recommended maximum levels for these indices<sup>10,11,12</sup>.

Meine pers. Schlussfolgerung: Nur Omega 3 in Tryglycerideform, bei Herstellern mit Schadstoffanalyse und ohne Vit E. Eventuell im Kühlschrank lagern um auf Nummer ganz sicher zu gehen (und mögliche Geschmacksirritationen vorzubeugen)

---

Subject: Aw: OMEGA-3

Posted by [pilos](#) on Mon, 12 Mar 2018 14:02:52 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

na ja....manche schlucken 400 mg vit e forte am tag

von den 10mg in der kapsel wird keiner eingehen

100 ml pflanzenöl enthalen auch bis zu 40mg/100g von natur aus...

---

Subject: Aw: OMEGA-3

Posted by [Jürgen87](#) on Mon, 12 Mar 2018 14:43:16 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Glaube auch nicht, dass es so schädlich ist, aber manche nehmen halt 5-6 Kapseln, dann sind wir auch knapp bei 60-70mg Vit E täglich. Empfohlen sind für Männer 14mg täglich, dann sind wir da doch um ein vielfaches drüber.

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/info/tagesbedarf-vitamine>

Ich bleibe für mich daher bei:

Zitat:Meine pers. Schlussfolgerung: Nur Omega 3 in Tryglycerideform, bei Herstellern mit Schadstoffanalyse und ohne Vit E. Eventuell im Kühlschrank lagern um auf Nummer ganz sicher zu gehen (und mögliche Geschmacksirritationen vorzubeugen)

---

Subject: Aw: OMEGA-3

Posted by [chess](#) on Mon, 12 Mar 2018 15:25:08 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ihr seid ja sonst so kritisch  
in sachen NEM. sind diese  
omega 3 kapseln wirklich  
empfehlenswert?  
und in wie fern bringt  
es was zum stopp des  
HA bzw auch Neuwuchs?

---

Subject: Aw: OMEGA-3

Posted by [pilos](#) on Mon, 12 Mar 2018 15:29:42 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

chess schrieb am Mon, 12 March 2018 17:25

---

und in wie fern bringt  
es was zum stopp des  
HA bzw auch Neuwuchs?

fürs haar bringt es wahrscheinlich nix

---

Subject: Aw: OMEGA-3

Posted by [chess](#) on Mon, 12 Mar 2018 15:33:16 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

wow dann muss es ja  
ein wundermittel sein  
wenn es hier empfohlen  
wird

also wozu ist es gut?  
für jeden oder nur für  
wenige leute mit Mangel?

---

Subject: Aw: OMEGA-3

Posted by [Jürgen87](#) on Mon, 12 Mar 2018 15:50:48 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Du kannst ja selber googlen. Omega 3 ist zumindest ein Supplement, was von verschiedenen Fraktionen (Veganer, Vegetarier, Fleischessern, Bodybuildern, Fitnessyoutubern, Gesundheitsbloggern...) fast durchgängig empfohlen wird und das unabhängig voneinander, und bei vielen steht noch nicht mal nen Affiliate Link hintendran. Das ist selten.

Offizielle Empfehlungen würde ich nicht so wirklich trauen, die sind eher neutral, bis negativ oder auf bestimmte Fälle begrenzt. Teilweise ist auch schon fraglich was man lesen muss, bspw. die tolle Verbraucherschutzzentrale schreibt:

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/omega3fettsaeurekapseln-sinnvolle-nahrungsergaenzung-8585>

Zitat:

Öle mit hohem Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren wie Omega-3-Fettsäuren sind besonders oxidations-anfällig, d.h. sie werden schnell ranzig. Dies wird durch den Zusatz von Antioxidantien verhindert. Daher enthalten Omega-3-Fettsäure-haltige Nahrungs-ergänzungsmittel meist noch Vitamin E.

1. Wir hatten ja schon besprochen, dass es wichtig ist, wie das Omega 3 vorliegt, kein Wort dazu im Artikel.

2. Wir hatten ja schon besprochen, dass Vitamin E zugefügt wird, es ist aber lt. Studienlage (Siehe meinen Auszug) nicht richtig, dass das durch Vit E-Gabe verhindert wird. Eventuell gemindert / gebremst.

3. Auch ist es so nicht richtig, dass die Dinger ranzig werden, zumindest wenn man ranzig mit "Schlechtem Geschmack" assoziiert, sprich man es merken könnte. Die Fettsäuren können schon total oxidiert sein und dennoch merkt man als Endverbraucher i.d.R. nichts!

Allgemein geht es auch nicht nur um die ausreichende Menge von Omega 3, wie der Artikel suggeriert, sondern auch um das Verhältnis zu Omega 6! Hier gibt es einen Korridor.

Wenn man ganz grob die ganzen Studien ansieht, dann sind die Wirkungen von Omega 3 von neutral über tendenziell positiv bis absolut positiv. Die am häufigsten genannten Kritikpunkte sind meist die Antioxidantien oder die Oxidation selber, was man leicht umgehen kann. Teuer ist das Zeug auch nicht.

---

Subject: Aw: OMEGA-3

Posted by [Intoleranz1](#) on Fri, 13 Apr 2018 09:25:37 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hab gerade gelesen das eine Frau vor 25 Jahren Omega 3 anfang einzunehmen und seitdem ihre psoriasis los ist, später hat sie dann irgendwann Asthma bekommen. Weil ich mal irgendwo las das Asthma mit Fettsäuren Mangel zusammenhängen kann - könnte es sein das sie sich das Fettsäuren Verhältnis in die andere Richtung ungünstig verschoben hat über die Jahre und deswegen -psoriasis los/Asthma bekommen?

Kann mir vielleicht jemand erklären wie man vorgeht um ein gutes Verhältnis zu bekommen?

---

Subject: Aw: OMEGA-3

Posted by [chrisan](#) on Fri, 13 Apr 2018 12:49:05 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Intoleranz1 schrieb am Fri, 13 April 2018 11:25 Hab gerade gelesen das eine Frau vor 25 Jahren Omega 3 anfang einzunehmen und seitdem ihre psoriasis los ist, später hat sie dann irgendwann Asthma bekommen. Weil ich mal irgendwo las das Asthma mit Fettsäuren Mangel zusammenhängen kann - könnte es sein das sie sich das Fettsäuren Verhältnis in die andere Richtung ungünstig verschoben hat über die Jahre und deswegen -psoriasis los/Asthma bekommen?

Kann mir vielleicht jemand erklären wie man vorgeht um ein gutes Verhältnis zu bekommen?

das ist gar nicht so leicht zu beantworten, denn es geht letztlich um das Verhältnis der Fettsäuren untereinander, wobei über die Vor- und Nachteile der Linoläure weiterhin diskutiert wird ... abkürzend kann man aber sagen, kurz-kettig schlecht - lang-kettig gut

---

Subject: Aw: OMEGA-3  
Posted by [Intoleranz1](#) on Fri, 13 Apr 2018 13:36:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kennt das irgendjemand?

[https://www.amazon.de/Omega-Irrtum-VOLKSMANGEL-Entzndungsmediator-Prostaglandine/dp/1542931673/ref=sr\\_1\\_4?ie=UTF8&qid=1523626246&sr=8-4&](https://www.amazon.de/Omega-Irrtum-VOLKSMANGEL-Entzndungsmediator-Prostaglandine/dp/1542931673/ref=sr_1_4?ie=UTF8&qid=1523626246&sr=8-4&)

Das Thema ist so widersprüchlich

---

Subject: Aw: OMEGA-3  
Posted by [pilos](#) on Fri, 13 Apr 2018 17:12:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Intoleranz1 schrieb am Fri, 13 April 2018 16:36Kennt das irgendjemand?

[https://www.amazon.de/Omega-Irrtum-VOLKSMANGEL-Entzndungsmediator-Prostaglandine/dp/1542931673/ref=sr\\_1\\_4?ie=UTF8&qid=1523626246&sr=8-4&](https://www.amazon.de/Omega-Irrtum-VOLKSMANGEL-Entzndungsmediator-Prostaglandine/dp/1542931673/ref=sr_1_4?ie=UTF8&qid=1523626246&sr=8-4&)

Das Thema ist so widersprüchlich

die wahrheit liegt irgendwo dazwischen

<https://images-na.ssl-images-amazon.com/images/I/51UG9Y86UHL.jpg>

es ist richtig dasss sie sowohl sonnenblumen wie auch distel seit 2 jahre auf "high oleic" getrimmt haben

<https://de.wikipedia.org/wiki/Sonnenblumen%C3%B6l#Zusammensetzung>

aber oliveöl ist auch "high oleic"

<https://de.wikipedia.org/wiki/Oliven%C3%B6l#Zusammensetzung>

somit entspricht das neue sonnenblumen und distel öl..etwas dem olivenöl..ohne oliven

und die mediterane diät wird ja als so gesund gehyped

wenn sich ein mediteranaer nur mit dem angeblich so gesunden olivenöl ernährt...oder hier vom high oleic sonnenblume/distel...dann ist es gleich und somit würden den gesunden mediteraner auch jede menge omega fehlen

---

Subject: Aw: OMEGA-3

Posted by [yogimax](#) on Fri, 13 Apr 2018 20:19:40 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Omega 3 scheint Quatsch zu sein. Ich bin Veganer, also nie Fisch gegessen und keine Omega 3 Fischöl-Tabletten im Leben geschluckt.

Aber meine Haare sind für das Alter 43 perfekt und um fach besser, als bei meinem Vater in meinem Alter, obwohl er über seine ganzes Leben Fleisch und Fisch gegessen hat. Gut habe ich vor 2-3 Jahren für ein Paar Monaten Tabletten mit Omega 3 aus Leinöl geschluckt, aber das war es dann. Seit mehr als 2 Jahren nehme ich keine.

---

Subject: Aw: OMEGA-3

Posted by [Intoleranz1](#) on Fri, 13 Apr 2018 20:53:53 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich denke es wird in der Regel nur einen kleinen Effekt haben.  
Hilft halt gegen Entzündungen, aber bestimmt nicht genug.

---

Subject: Aw: OMEGA-3

Posted by [pilos](#) on Fri, 13 Apr 2018 20:58:01 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

yogimax schrieb am Fri, 13 April 2018 23:19Aber meine Haare sind für das Alter 43 perfekt und um fach besser, als bei meinem Vater in meinem Alter, obwohl er über seine ganzes Leben Fleisch und Fisch gegessen hat.

alles genetik...die ernährung ist bei haare völlig schnuppe..

Subject: Aw: OMEGA-3

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 13 Apr 2018 21:01:00 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Intoleranz1 schrieb am Fri, 13 April 2018 22:53Ich denke es wird in der Regel nur einen kleinen Effekt haben.

Hilft halt gegen Entzündungen, aber bestimmt nicht genug.

Wohl eher das Gegenteil. Fettsäuren sind das A und O!

Schweineschmalz (enthält 1,7% Arachidonsäure) lässt Haare sprießen:

<http://cltri.gov.in/Pugazhendani/Beneficial%20Effect%20of%20Lard%20in%20Androgenic%20Alopecia.pdf>

(Erste Seite funktioniert nicht!)

Arachidonsäure als möglicher Modulator von Östrogen-, Progesteron-, Androgen- und Glukokortikoidrezeptoren im zentralen und peripheren Gewebe:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2516582>

Nachtkerzenöl + Fischöl (hoch an Omega 3 und 6) lässt Haare sprießen:

<http://www.freepatentsonline.com/EP0309086.html>

Arachidonsäure lässt Haare sprießen:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4737836/>

EPA aus Fischöl hemmt Prostaglandin D2:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10457118>

Essentielle Fettsäure (EFA) -defiziente Tiere entwickeln eine schwere Osteoporose, gepaart mit einer erhöhten renalen und arteriellen Verkalkung (AGA ist immer eine Verkalkung!!)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9624425>

75% weniger Verkalkung durch Nachtkerzenöl + Fischöl:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8533210>

Die Wirkung von verschiedenen n-6 / n-3 essentiellen Fettsäureverhältnissen auf Calcium-Gleichgewicht und Knochen bei Ratten.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7675819>

- DHT bewirkt eine Verkalkung von Gewebe und Blutgefäßen um das 3-4-fache:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19176322>

Dickkopf-1 ist ein wesentlicher Auslöser für AGA:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26222765>

Und Dickkopf-1 steht in Zusammenhang mit Verkalkung:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4336498/>

- Prostaglandin D2 steht im Zusammenhang mit Verkalkung  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2930558>

Jetzt wissen wir, warum Fin und Dut wirken.

Sie hemmen die Verkalkung. Aber offensichtlich reicht das nicht. Warum also nicht noch viel mehr tun, um die Verkalkung zu lösen?

Die stärksten DHT-Hemmer:

- Platz 1: Gamma-Linolensäure (Omega 6)
- Platz 2: Docosahexaensäure (Omega 3)
- Platz 3: Arachidonsäure (Omega 6)
- Platz 4: Alpha-Linolensäure (Omega 3)
- Platz 5: Linolsäure (Omega 6)
- Platz 6: Palmitoleinsäure (einfach ungesättigt)
- Platz 7: Ölsäure (einfach ungesättigt)
- Platz 8: Myristoleinsäure (einfach ungesättigt)

Studie:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1132824/>

---

---

Subject: Aw: OMEGA-3

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 13 Apr 2018 21:37:57 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

OhNoHair schrieb am Sun, 07 January 2018 17:26 pilos schrieb am Sun, 07 January 2018 17:22

<https://www.dm.de/das-gesunde-plus-omega-3-1000-mg-kapseln-p4010355920409.html>

Danke, dann hab ich bisher immer das richtige geholt

Das ist aber teuer. Warum nicht gleich einen Liter kaufen für 30 Euro?

<https://www.hinterauer.info/shop/lachsoel-lebensmittel>

Die haben auch Borretschöl für 50 Euro pro Liter. Man findet im ganzen Internet nirgendwo was günstigeres!

---

---

Subject: Aw: OMEGA-3

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 13 Apr 2018 21:58:28 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Sun, 25 February 2018 13:51NKM64 schrieb am Sun, 25 February 2018 13:59Welches Omega 3 6 9 ist eigentlich empfehlenswert unter gesundheitlichen Aspekten? Also nicht wegen AGA. Irgendwie gibt's nichts was 100% empfehlenswert ist scheint mir?

ausser omega 3 muss man sich um nichts kümmern

die anderen nimmt man so oder so zu sich...ob man will oder nicht

So, so. Dann frag mal die Akne-Patienten oder die zahlreichen Frauen mit prämenstruellem Syndrom.

Geschätzt 80% aller Frauen leiden daran. Und das wird erst besser, wenn sie Nachtkerzenöl (Omega 6) zu sich nehmen. Es gibt zahlreiche Erfahrungsberichte dazu.

Wenn Frauen also schon einen so dermaßen großen Omega 6-Mangel haben, dann Männer erst recht. Denn durch das Sperma gehen sehr viele Prostaglandine (Fettsäuren) verloren. Und wenn wir ausreichend Omega 6 intus hätten, würde ja auch das Schweieschmalz oder das Rizinusöl gar nicht wirken.

Zu Nachtkerzenöl gibt es sogar ein Patent, wonach es zu deutlichem Neuwuchs kam. Das würde es wohl kaum, wenn wir mit Omega 6 ausreichend versorgt wären.

Ich weiß ja nicht was DU so alles verzehrst, aber Omega 6-Fettsäuren kommen in der modernen Ernährung so gut wie gar nicht mehr vor. Denn das Sonnenblumenöl was zum braten verwendet wird, hat gar keine Linolsäure mehr, sondern Ölsäure.

Oxidierter noch dazu. Du kannst dir ja mal einen Freie-Radikale-test für den Urin kaufen und dann wirst du sehen, dass der Wert nach jeder fettreichen Mahlzeit EXTREM ansteigt! Das heisst: Entzündungen ohne Ende. Daher wundert mich das nicht, dass so viele unter Kopfhautjucken leiden. Man kann das aber kompensieren mit fettlöslichen Antioxidantien, z.B. Vitamin A, E oder Mariendistel.

Dann bleiben die freien Radikale aus. Ich habe das selbst mehrfach gemessen.

---

Subject: Aw: OMEGA-3

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 13 Apr 2018 22:14:12 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Al86 schrieb am Mon, 26 February 2018 16:14pilos schrieb am Sun, 25 February 2018 23:00Al86 schrieb am Sun, 25 February 2018 23:49Ich meine, dass Omega 3 aus pfl. Quellen viel zu gering umgesetzt wird???

liest du auch mit

[https://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/31834/406208/#msg\\_406208](https://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/31834/406208/#msg_406208)

klar doch.

verstehe aber jetzt nicht, was du meinst.

Die Umsetzungsrate aus pfl. Quellen ins das EPA beträgt ca. 5-8%.

Hast du auch eine Quelle für diese Behauptung?

Wenn das stimmen sollte, dann müsste das selbe ja auch für die Omega 6-Schiene gelten. Denn beide (sowohl Alpha-Linolensäure aus Leinöl, als auch die Linolsäure aus Omega 6-Ölen) brauchen beide das selbe Enzym (Delta-6-Desaturase) zur weiteren Verstoffwechslung zu Prostaglandinen.

Wenn also durch Leinöl nur 5-8% zu Prostaglandinen verstoffwechselt werden (EPA ist die Vorstufe von Prostaglandin E3), dann muss das selbe auch für Omega 6 gelten. Das erklärt natürlich, warum Prostaglandin E2 gegen AGA wirkt. Würde das Omega6-Öl aus der Nahrung zu 100% in Prostaglandine (E1 / E2) konvertiert werden, hätten wir nicht diesen weit verbreiteten Prostaglandin-Mangel.

Und das würde dann auch erklären, warum Schweineschmalz oder Nachtkerzenöl/Fischöl wirken, denn dort kommen die Prostaglandin-Vorstufen bereits fertig vor. Es wird nur noch das Elongase-Enzym benötigt, wovon jedoch kein Mangel bekannt ist.

---

Subject: Aw: OMEGA-3

Posted by [yogimax](#) on Sat, 14 Apr 2018 06:40:01 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Fri, 13 April 2018 22:58yogimax schrieb am Fri, 13 April 2018 23:19Aber meine Haare sind für das Alter 43 perfekt und um fach besser, als bei meinem Vater in meinem Alter, obwohl er über seine ganzes Leben Fleisch und Fisch gegessen hat.

alles genetik...die ernährung ist bei haare völlig schnuppe..

Aber seine Haare von Farbe und Locken sind genauso wie meine, sowie die Form des Gesichtes und die Koerpergroesse. Wie auch die Anzahl grauen Haaren (kaum solche). Nur der Grad des Haarausfalls stimmt zum Glueck nicht ueberein.

---

Subject: Aw: OMEGA-3

Posted by [pilos](#) on Sat, 14 Apr 2018 08:41:07 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

yogimax schrieb am Sat, 14 April 2018 09:40

Aber seine Haare von Farbe und Locken sind genauso wie meine, sowie die Form des Gesichtes und die Koerpergroesse. Wie auch die Anzahl grauen Haaren (kaum solche). Nur der Grad des Haarausfalls stimmt zum Glueck nicht ueberein.

phänotyp ist nicht genotyp

---

---

Subject: Aw: OMEGA-3  
Posted by [Intoleranz1](#) on Sat, 14 Apr 2018 16:52:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Messen lassen kann man die Fettsäuren nicht?  
Hab was von Fettsäure Profilen im Kopf..  
Wäre doch hilfreich um ein passendes Verhältnis zu schaffen

---

Subject: Aw: OMEGA-3  
Posted by [yogimax](#) on Sat, 14 Apr 2018 18:51:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Deine Anmerkung war nicht angemessen. Genotyp ist gemeint, lies hier  
<https://de.wikipedia.org/wiki/Genotyp>  
Phänotyp ist was ganz anderes. Darunter versteht man Gruppierung nach Merkmale von verschiedenen anthropologischen Typen. Ich bin Atlanto-Mediterranid mit Alpidem Einfluss. Wie auch viele Menschen von Schottland über Spanien, Österreich bis nach Balkan. Mit meinem Vater und die Verbindung mit ihm hat dies nichts zu tun.

---

Subject: Aw: OMEGA-3  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 15 Apr 2018 01:06:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Intoleranz1 schrieb am Sat, 14 April 2018 18:52Messen lassen kann man die Fettsäuren nicht?  
Hab was von Fettsäure Profilen im Kopf..  
Wäre doch hilfreich um ein passendes Verhältnis zu schaffen

Kann man messen lassen.  
Am besten auch noch die D6D-Enzymaktivität.

---

Subject: Aw: OMEGA-3  
Posted by [pilos](#) on Thu, 19 Apr 2018 06:18:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

yogimax schrieb am Sat, 14 April 2018 21:51Mit meinem Vater und die Verbindung mit ihm hat dies nichts zu tun.

nicht.....interessant.....

---

---

Subject: Aw: OMEGA-3

Posted by [valesk](#) on Thu, 19 Apr 2018 10:46:46 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich nehme seit ca. 1 Jahr jetzt Omega3 Kapseln(nicht hochdosiert) und ich kann euch sagen das mein Stuhlgang besser geworden ist.

Effekt auf die Haare konnte ich nicht feststellen.

---

Subject: Aw: OMEGA-3

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 19 Apr 2018 12:03:43 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nur Omega 3 funktioniert nicht, weil wir auch Omega 6 brauchen.

---

Subject: Aw: OMEGA-3

Posted by [Intoleranz1](#) on Sun, 20 May 2018 21:03:44 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Kommen ja scheinbar immer mehr negativ Stimmen auf wenn es um Fischöl geht.

Richtet mehr Schäden an als das es nützt, beispielsweise dieser ray peat Typ der eine recht große Anhängerschaft hat.

[https://www.washingtonpost.com/business/economy/claims-that-fish-oil-boosts-health-linger-despite-science-saying-the-opposite/2015/07/08/db7567d2-1848-11e5-bd7f-4611a60dd8e5\\_story.html?noredirect=on&a mp;a mp;a mp;a mp;utm\\_term=.c37f4e891fb3](https://www.washingtonpost.com/business/economy/claims-that-fish-oil-boosts-health-linger-despite-science-saying-the-opposite/2015/07/08/db7567d2-1848-11e5-bd7f-4611a60dd8e5_story.html?noredirect=on&a mp;a mp;a mp;a mp;utm_term=.c37f4e891fb3)

Achja und mein Omega 6 war nicht im Mangel im Test.

<https://youtu.be/F1yQrpXFAqo>

[https://youtu.be/YW\\_YX-OwAfo](https://youtu.be/YW_YX-OwAfo)

---

Subject: Aw: OMEGA-3

Posted by [lfdy](#) on Sun, 20 May 2018 21:57:07 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Lyle McDonald empfiehlt 3000mg EPA/DHA pro Tag und beruft sich da auf die aktuelle

---

Studienlage.

Ich habe knapp fünf Monate 3000mg EPA/DHA zu mir genommen und habe in dieser Zeit fünf akute Mandelentzündung bekommen.

Die Ärzte waren ratlos und keiner hat mir empfohlen das Fischöl abzusetzen.

Nach knapp fünf Monaten habe ich das Fischöl abgesetzt und keine weitere Mandelentzündung bekommen.

Ist Fischöl in der Lage, bei einer täglichen Dosis von 3000mg EPA/DHA, eine akute Mandelentzündung auszulösen?

---

---

Subject: Aw: OMEGA-3

Posted by [pilos](#) on Mon, 21 May 2018 06:40:07 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

lfdy schrieb am Mon, 21 May 2018 00:57Lyle McDonald empfiehlt 3000mg EPA/DHA pro Tag und beruft sich da auf die aktuelle Studienlage.

Ich habe knapp fünf Monate 3000mg EPA/DHA zu mir genommen und habe in dieser Zeit fünf akute Mandelentzündung bekommen.

Die Ärzte waren ratlos und keiner hat mir empfohlen das Fischöl abzusetzen.

Nach knapp fünf Monaten habe ich das Fischöl abgesetzt und keine weitere Mandelentzündung bekommen.

Ist Fischöl in der Lage, bei einer täglichen Dosis von 3000mg EPA/DHA, eine akute Mandelentzündung auszulösen?

hast du den 10 kapseln am tag genommen..oder wie?

---

---

Subject: Aw: OMEGA-3

Posted by [lfdy](#) on Mon, 21 May 2018 09:53:20 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Genau, jeden Tag 10 Kapseln.

Zutaten der Kapseln: Fischöl TG (18% EPA / 12% DHA), Kapselhülle: Gelatine, Feuchthaltemittel Glycerin, gereinigtes Wasser

---

---

Subject: Aw: OMEGA-3

Posted by [Intoleranz1](#) on Mon, 21 May 2018 10:27:26 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hatte es auch irgendeinen positiven Effekt auf dich ?

---

Subject: Aw: OMEGA-3

Posted by [HenryMiller](#) on Mon, 21 May 2018 10:33:27 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ifdy schrieb am Mon, 21 May 2018 11:53 Genau, jeden Tag 10 Kapseln.  
Zutaten der Kapseln: Fischöl TG (18% EPA / 12% DHA), Kapselhülle: Gelatine,  
Feuchthaltemittel Glycerin, gereinigtes Wasser

Da würde ich auf ein Produkt mit höherer Qualität zurückgreifen. Die EPA / DHA Werte haben Luft nach oben...

Ich persönlich nehme seit ewigkeiten Omega 3 und kann nur positives berichten

---

Subject: Aw: OMEGA-3

Posted by [Intoleranz1](#) on Mon, 21 May 2018 10:52:08 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Berichte mal bitte was es positives zu berichten gibt

---

Subject: Aw: OMEGA-3

Posted by [Intoleranz1](#) on Mon, 21 May 2018 11:06:17 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Meinungen hierzu?

<http://raypeat.com/articles/articles/fishoil.shtml>

---

Subject: Aw: OMEGA-3

Posted by [Ifdy](#) on Thu, 24 May 2018 12:15:23 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Intoleranz1 schrieb am Mon, 21 May 2018 12:27 Hatte es auch irgendeinen positiven Effekt auf dich ?

Ich konnte keine positiven Effekte feststellen.

Im Gegenteil, aufgrund der immer wiederkehrende Mandelentzündungen ging es mir in dieser Zeit extrem schlecht.

---