
Subject: Achtung Omega-3 in hohen dosen
Posted by [pilos](#) on Thu, 19 Oct 2023 09:36:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

<https://www.pharmazeutische-zeitung.de/vorhofflammern-durch-fischoel-kapseln-129248/>

<https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/news/artikel/2022/02/22/vorhofflammern-durch-fischoel>
l

<https://schlagenfallbegleitung.de/news/omega-3-nahrungsergaenzung>

und auch immer achten, ob es konzentrat als triglycerid oder als ethyl ester.

das kann man auch leicht testen. einfach kapselinhalt in bisschen Ethanol 94-99% geben. (wichtig kein Isopropanol / 2Propanol !!!)

löst es sich glatt und klar...ist es das schlechte ethyl-ester

löst es sich nicht, sondern wird milchig-tübe beim schütteln und nach langem stehen wieder klar mit 2 Phasen...ist es das bessere triglycerid

Subject: Aw: Achtung Omega-3 in hohen dosen
Posted by [HerrOber](#) on Thu, 19 Oct 2023 16:53:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gute Info. Gibt es eigentlich irgendwelche empfehlenswerte Formen, das zu sich zu nehmen in Form von Nahrungsergänzungsmittel? Weil hatte mal irgendwo gelesen, dass das Zeug ranzig wird, also in Form von Fischöl. Essensmäßig kann man natürlich Fisch essen, oder gar Algen, wenn man es verträgt, aber Leinöl z.b. hält auch nicht lange.

Subject: Aw: Achtung Omega-3 in hohen dosen
Posted by [pilos](#) on Thu, 19 Oct 2023 17:21:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

HerrOber schrieb am Thu, 19 October 2023 18:53 Gute Info. Gibt es eigentlich irgendwelche empfehlenswerte Formen, das zu sich zu nehmen in Form von Nahrungsergänzungsmittel? Weil hatte mal irgendwo gelesen, dass das Zeug ranzig wird, also in Form von Fischöl. Essensmäßig kann man natürlich Fisch essen, oder gar Algen, wenn man es verträgt, aber Leinöl z.b. hält auch nicht lange.
alles was hoch ungesättigt ist...ist anfällig

da reaktionsfreudig
öl ist öl....mit was willst öl ersetzen? mit hartfett..das hält sehr lange ;)

es gibt keine "formen"

man sollte für jedes gramm mehrfach ungesättigtes öl 1mg vit E nehmen

Subject: Aw: Achtung Omega-3 in hohen dosen
Posted by [HerrOber](#) on Thu, 19 Oct 2023 18:21:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja, also Formen im Sinne von Produkte, die möglichst optimale Eigenschaften haben, und bei denen man weiß dass sie noch einen guten Zustand haben.

Also Beispiel, hab hier 1g Omega 3 Kapseln rumliegen, die u.a. Fischöl und auch Vit e enthalten. MHD ist 04/2025, was ja ganz schön lange wäre.

Subject: Aw: Achtung Omega-3 in hohen dosen
Posted by [pilos](#) on Thu, 19 Oct 2023 19:01:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

HerrOber schrieb am Thu, 19 October 2023 20:21Ja, also Formen im Sinne von Produkte, die möglichst optimale Eigenschaften haben, und bei denen man weiß dass sie noch einen guten Zustand haben.

Also Beispiel, hab hier 1g Omega 3 Kapseln rumliegen, die u.a. Fischöl und auch Vit e enthalten. MHD ist 04/2025, was ja ganz schön lange wäre.
es gibt omega-3 als ethyl ester und als triglycerid

das vit e ist nur damit es bis 2025 hält

Subject: Aw: Achtung Omega-3 in hohen dosen
Posted by [ferdo](#) on Mon, 08 Dec 2025 11:48:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe meinen Hausarzt wegen des möglichen Risikos von Vorhofflimmern gefragt, und daraufhin hat er mir davon abgeraten, Fischöl einzunehmen – obwohl ich keine

gesundheitliche Probleme habe.

Das hat mich eine Weile beschäftigt. Inzwischen sehe ich es jedoch so, dass niedrig dosiertes Fischöl dem Herzen auch Nutzen bringen kann und die möglichen Nebenwirkungen in diesen Dosierungen eher zu vernachlässigen sind.

Subject: Aw: Achtung Omega-3 in hohen dosen
Posted by [pilos](#) on Mon, 08 Dec 2025 11:49:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ferdo schrieb am Mo., 08 Dezember 2025 12:48Inzwischen sehe ich es jedoch so, dass niedrig dosiertes Fischöl dem Herzen auch Nutzen bringen kann und die möglichen Nebenwirkungen in diesen Dosierungen eher zu vernachlässigen sind.
:thumbup:

Subject: Aw: Achtung Omega-3 in hohen dosen
Posted by [Fliesengott](#) on Mon, 08 Dec 2025 13:02:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich nehme immer einmal täglich diese hier. Ist das von der Zusammenstellung und Menge okay? Ist laut Beschreibung Tryglycride form.
<https://www.sunday.de/omega-3-kapseln-dha-epa-vegan.html>

Subject: Aw: Achtung Omega-3 in hohen dosen
Posted by [pentro](#) on Tue, 16 Dec 2025 10:18:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wieviel ist zu viel?
Ich nehme Sinoplasan Omega-3 Algenöl DHA 300mg + EPA 150mg Öl. Immer so einen halben Teelöffel.
