

Tabelle: **Welche Omega-3 helfen bei welchen Krankheiten am besten?**

	Krillöl	Fischöl	Leinöl	Algenöl
ADS, ADHS , 1000 bis 2000 mg pro Tag, EPA und DHA wichtig	++	+++		+++
Konzentration, Gedächtnis , fördert ab 1000mg die Konzentration	++	++		+++
Alzheimer, Demenz , präventiv täglich 1000mg soll das Risiko für eine Erkrankung um 65% senken	++	+++ Nervennahrung DHA und Entzündungsschutz EPA		++ Kaum Schutz vor Entzündungen
Psyche, Depression , mindestens 2000 mg pro Tag, eher EPA-lastig	+++	+++	++	+++
Nerven, Stressresistenz , 1500 bis 2000 mg pro Tag, EPA-lastig	++	++	++	+++
Herz-Kreislauf, Schlaganfall , präventiv 1000 mg, sonst 2000 bis 3000 mg pro Tag, eher EPA-lastig	+++	+++	++ Nur hochdosiert	++
Cholesterin, erhöhte Blutfette , EPA ist wichtiger	++	++	+++	++
Arteriosklerose, Arterienverkalkung	++	+++	+	++
Entzündungen im Körper , EPA ist wichtiger	+++	+++	++ Nur hochdosiert	+
Haut, trockene Haut und Schleimhäute , Leinöl hilft gut	+	+	+++	+
Augen: Netzhaut, trockene Augen	+++	+++	+++ trockene Augen	++
Wechseljahrsbeschwerden	+++	++	++	+
Immunsystem , Omega-3 leisten einen Beitrag, Vitamin D und andere Vitalstoffe sind hier wichtiger	++	++	++	+
Allergien , Omega-3 stärken die Schleimhäute; das beste Duo gegen Allergien ist Schwarzkümmelöl kombiniert mit Kapern-Extrakt (Quercetin)	++	++	++	+
Schwangerschaft, Stillzeit , DHA ist wichtig für Augen, Hirn	+	+++	+	+++
Kleinkinder bis 5 Jahre , circa 1000mg Omega-3, mehrheitlich DHA für Augen- und Hirnentwicklung		+	+	+++
Darmentzündungen, Leaky gut , vor allem EPA hemmt die Entzündungen und beruhigt die Darmschleimhaut	+	+++	+	++
Happy Aging	+++	+++	+++ Genügend hoch hochdosiert	++