
Subject: omega3+6

Posted by [mrmetal](#) on Fri, 11 Jan 2008 22:30:57 GMT

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

hallo!

hab irgendwo gelesen das man die omega3 und 6 fettsäuren in einem bestimmten verhältnis einnehmen soll,weiss aber nimmer in welchem.

kann mich wer aufklären?

Subject: Re: omega3+6

Posted by [Ralf3](#) on Sat, 12 Jan 2008 02:31:40 GMT

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

http://oel-wechsel.com/Probleme/Problem3_Verhaeltnis.htm

Subject: Re: omega3+6

Posted by [pippo24](#) on Sat, 12 Jan 2008 10:14:39 GMT

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

Besorg die hanföl ,da sind sie im optimalen verhältnis

Subject: Re: omega3+6

Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 12 Jan 2008 10:38:33 GMT

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

die o6 kann man sich doch sparen oder?

Subject: Re: omega3+6

Posted by [mrmetal](#) on Sat, 12 Jan 2008 13:44:31 GMT

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

habe leider wieder (wie jedes jahr im winter) probleme mit meiner haut bekommen. lauter juckende ekzeme!

und ich habe gelesen das man mit omega 6 fettsäuren recht gute erfolge erzielen kann .

Subject: Re: omega3+6

Posted by [pilos](#) on Sat, 12 Jan 2008 14:36:36 GMT

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

glockenspiel schrieb am Sam, 12 Januar 2008 11:38die o6 kann man sich doch sparen oder?

genau.... ..die gibt es sowieso überall...

Subject: Re: omega3+6
Posted by [mrmetal](#) on Sat, 12 Jan 2008 14:38:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

interessant! erzähl doch weiter!

Subject: Re: omega3+6
Posted by [Figaro03](#) on Wed, 16 Jan 2008 21:14:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

suche mal unter Borretsche oder Borago
unter der Suchfunktion. Da ist einiges geschrieben.

Subject: Re: omega3+6
Posted by [mrmetal](#) on Wed, 16 Jan 2008 22:29:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

da sind zwar ein paar Ergebnisse, aber nichts was meine eigentliche Frage betrifft.
kann es sein das ein Verhältnis von 3:1 (Omega3/6) als optimal angesehen wird?
d.h: wenn ich 1000mg Fischölkapseln einnehme, die 300mg Omega3 Fettsäuren enthalten
müsste ich 900mg Omega6 Fettsäuren einnehmen.
ist das korrekt so?

Subject: Re: omega3+6
Posted by [Ralf3](#) on Thu, 17 Jan 2008 01:15:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mrmetal schrieb am Mit, 16 Januar 2008 23:29 da sind zwar ein paar Ergebnisse, aber nichts was
meine eigentliche Frage betrifft.
kann es sein das ein Verhältnis von 3:1 (Omega3/6) als optimal angesehen wird?
d.h: wenn ich 1000mg Fischölkapseln einnehme, die 300mg Omega3 Fettsäuren enthalten

müsste ich 900mg omega6 fettsäuren einnehmen.
ist das korrekt so?

Das stimmt so...beim Verhältnis haste ein Zahlendreher drin.

Subject: Re: omega3+6
Posted by [mrmetal](#) on Fri, 18 Jan 2008 00:32:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

alles klar,danke!

Subject: Re: omega3+6
Posted by [1234567](#) on Fri, 18 Jan 2008 14:19:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

und welches handelsprodukt wäre da ratsam um es so im verhältnis einzunehmen?

übrigens die einahme vorbei oder unabhängig von den mahlzeiten?

Subject: Re: omega3+6
Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 18 Jan 2008 17:43:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

1234567 schrieb am Fre, 18 Januar 2008 15:19und welches handelsprodukt wäre da ratsam um es so im verhältnis einzunehmen?

übrigens die einahme vorbei oder unabhängig von den mahlzeiten?

du brauchst nur omega3...

Subject: Re: omega3+6
Posted by [Ralf3](#) on Fri, 18 Jan 2008 17:58:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

1234567 schrieb am Fre, 18 Januar 2008 15:19und welches handelsprodukt wäre da ratsam um

es so im verhältnis einzunehmen?

übrigens die einahme vorbei oder unabhängig von den mahlzeiten?

Du brauchst nur Omega3 (Lachsöl Kaps.), weil genügend Omega6 in der Nahrung vorhanden ist.

http://www.oeaz.at/zeitung/3aktuell/2005/20/haupt/haupt20_20_05oele.html

http://www.google.de/search?q=omega+3++++omega+6+++verh%C3%A4ltnis++fisch%C3%B6l++lein%C3%B6l&hl=de&lr=lang_de&start=50&sa=N

Subject: Re: omega3+6
Posted by [1234567](#) on Fri, 18 Jan 2008 18:52:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

oki, danke!

hab mir das omega 3 von doppelherz gekauft.

<http://www.ted-style.de/shopcategories/gesundheit/vitamine-und-mineral-/mineralien/Doppelherz-Lachsoel-Omega3-1000-mg.cfm>

drinne sind 1000 laut packungsbeilage.

wieviel muss man nehmen um ne wirkung auf die haare zu erzielen?
1 kapsel erscheint mir wenig am tag oder was meint ihr?

Subject: Re: omega3+6
Posted by [mrmetal](#) on Fri, 18 Jan 2008 20:41:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich weiss nicht ob das so stimmt,denn gerade wenn man an neurodermitis leidet *soll* einem das zugute kommen und den hautstatus verbessern.

ich habs leider noch nicht probiert um da eine genaue aussage zu treffen,aber genau wegen meinem hautproblem werde ich es einmal versuchen.

Subject: Re: omega3+6
Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 18 Jan 2008 22:49:36 GMT

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

1234567 schrieb am Fre, 18 Januar 2008 19:52oki, danke!

hab mir das omega 3 von doppelherz gekauft.

<http://www.ted-style.de/shopcategories/gesundheit/vitamine-und-mineral-/mineralien/Doppelherz-Lachsoel-Omega3-1000-mg.cfm>

drinne sind 1000 laut packungsbeilage.

wieviel muss man nehmen um ne wirkung auf die haare zu erzielen?
1 kapsel erscheint mir wenig am tag oder was meint ihr?

4-8.

Subject: Re: omega3+6

Posted by [1234567](#) on Fri, 18 Jan 2008 23:28:42 GMT

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

4 bis 8 kapseln am tag

ist das nicht ein wenig zuviel?ich meine, nicht das man dann irgendwelche nebenwirkungen befürchten muss, wie durchfall oder aber das das verhältnis zum omega 6 nicht mehr stimmig ist???

hmmmm....und wenn ich mal überlege, wann will man auch 8 kapseln am tag verzehren?
2 kapseln morgens....2 kapseln mittags2 kapseln abends und 2 kapseln nachts?

is ja heftig.....ist man ja nur kapseln am schlucken und man schaut auf die uhr wann die nächste kapselnration fällig ist

Subject: Re: omega3+6

Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 19 Jan 2008 07:57:13 GMT

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

1234567 schrieb am Sam, 19 Januar 2008 00:284 bis 8 kapseln am tag

ist das nicht ein wenig zuviel?ich meine, nicht das man dann irgendwelche nebenwirkungen befürchten muss, wie durchfall oder aber das das verhältnis zum omega 6 nicht mehr stimmig ist???

hmmmm....und wenn ich mal überlege, wann will man auch 8 kapseln am tag verzehren?
2 kapseln morgens....2 kapseln mittags2 kapseln abends und 2 kapseln nachts?

is ja heftig.....ist man ja nur kapseln am schlucken und man schaut auf die uhr wann die nächste kapselnration fällig ist

also 4-8 musst du natürlich nicht nehmen. auf die haare hat das ganze auch keinen einfluss. falls du es nur für deine gesundheit an sich nehmen willst, was ja das sinnvolle bei omega3 ist, dann wären ca 4 super. 2 wären auch besser als nichts. dann hättest du immernoch 600mg reine omega3fettsäure!

Subject: Re: omega3+6

Posted by [1234567](#) on Sat, 19 Jan 2008 10:25:02 GMT

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

oki, in einem punkt muss ich dir allerdings etwas widersprechen.

ich denke schon, dass omega 3 einen einfluss auf haarwachstum haben kann jedoch und da geb ich dir wieder recht, kann man davon keine wunder erwarten das es haarausfall stoppt oder kahle stellen mit haarwachstum gesegnet werden.

ich denke es ist wie mit einem eisenmangel.liegt eine unterversorgung mit omega 3 vor oder nimmt man weniger fettsäure dessen zu sich allgemein, kann so eine dosiszufuhr von dir beschrieben mit 4 bis 8 kapseln schon m.e. helfen das haarwachstum zu unterstützen, halt so ähnlich wie beim eisen wenn man es zuführt oder dem zink.

Subject: Re: omega3+6

Posted by [tito](#) on Sun, 27 Jan 2008 22:35:55 GMT

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

Also eine Verschiebung des Verhältnis (Omega3:Omega6) in Richtung Omega3 hat eine antiinflammatorische Wirkung. Wirkt also Entzündungen entgegen.

Gabs hier nicht mal die Theorie das Haarausfall mit Microentzündungen einhergeht ?
