Omega-3 Toolkit

Quick-Dosierung, Lab-Checkliste & Team-Rollout-Plan

Kompakte Anleitung für die effektive Omega-3-Supplementierung

Was ist Omega-3?

Omega-3-Fettsäuren sind essentielle Nährstoffe mit vielfältigen gesundheitlichen Benefits. Die wichtigsten Formen sind:

Typ	Quelle	Hauptwirkung
EPA	Fischöl, Algenöl	Entzündungshemmend
DHA	Fischöl, Algenöl	Gehirn & Augen
ALA	Leinsamen, Walnüsse	Grundlage für EPA/DHA

Wichtig: EPA und DHA sind die biologisch aktiven Formen. ALA muss im Körper erst umgewandelt werden (Effizienz < 10%).

Toolkit-Inhalt

Quick-Dosierung
Präzise Dosierungsanleitung für verschiedene Anwendungsgebiete

Lab-Checkliste
Wichtige Laborparameter zur Erfolgskontrolle

Team-Rollout
Schritt-für-Schritt Implementierung im Team

Monitoring
Verlaufskontrolle und Optimierung

Quick-Dosierung: Grundlagen

Empfohlene Tagesdosis

Zielgruppe	EPA+DHA/Tag	Anmerkung
Gesunde Erwachsene	250-500 mg	Grundversorgung
Herzgesundheit	1000 mg	Prävention
Entzündungen	2000-3000 mg	Therapeutisch
Schwangere	200-300 mg DHA	+ 100 mg EPA

Dosierungsrechner

Formel: Körpergewicht (kg) × Faktor = Tagesdosis (mg EPA+DHA)

Anwendung	Faktor	Beispiel 70kg
Grundversorgung	3-5	210-350 mg
Herzgesundheit	15	1050 mg
Entzündungen	30-40	2100-2800 mg

Sicherheitshinweis: Maximal 3000 mg EPA+DHA/Tag ohne ärztliche Rücksprache. Bei Blutverdünnern Vorsicht!

Quick-Dosierung: Praktische Anwendung

Produktauswahl

Kriterium	Empfehlung	Warum?
Konzentration	Min. 60% Omega-3	Weniger "Füller"
Triglyceride	Re-TG Form	Bessere Bioverfügbarkeit
Reinheit	GOED® zertifiziert	Keine Schadstoffe
EPA:DHA	Je nach Ziel	Siehe Tabelle

EPA:DHA Verhältnis

Ziel	Empfehlung	Produktbeispiel
Stimmung/Gehirn	Höheres EPA (>60%)	EPA 600mg, DHA 240mg
Augen/Schwangerschaft	Höheres DHA (>50%)	DHA 500mg, EPA 150mg
Allgemein	Ausgeglichen	EPA 400mg, DHA 400mg

Einnahmeempfehlungen

- **Zeitpunkt:** Zu einer fetthaltigen Mahlzeit (Aufnahme +50%)
- **Form:** Kapseln oder flüssiges Öl
- **Dauer:** Mindestens 8-12 Wochen für Effekt
- **Kombination:** Mit Vitamin E (schützt vor Oxidation)

Praxistipp: Teile die Tagesdosis auf 2 Einnahmen auf (morgens/abends) für stabilere Spiegel.

Lab-Checkliste: Grundlagen

Welche Omega-3-Werte?

Omega-3-Index ist der wichtigste Parameter: % Omega-3 in Erythrozytenmembranen

Wert	Bewertung	Empfehlung
< 4%	Defizit	Hohe Dosierung nötig
4-8%	Suboptimal	Moderate Dosierung
8-12%	Optimal	Erhaltungsdosis
> 12%	Sehr gut	Reduktion möglich

Wichtige Laborparameter

Parameter	Optimalbereich	Bedeutung
Omega-3-Index	8-12%	Gesamtstatus Omega-3
AA/EPA Ratio	< 5	Entzündungsbalance
Triglyceride	< 150 mg/dl	Herzgesundheit
hs-CRP	< 1 mg/dl	Entzündungswert

Kosten: Omega-3-Index Test ca. 40-60€, oft von Krankenkasse erstattet bei Vorerkrankungen.

Lab-Checkliste: Interpretation

Messzeitpunkte

Zeitpunkt	Zweck	Parameter
Baseline	Ausgangswert	Omega-3-Index, AA/EPA
Nach 3 Monaten	Erstkontrolle	Omega-3-Index, Triglyceride
Nach 6 Monaten	Erstkontrolle	Vollständiges Panel
jährlich	Monitoring	Omega-3-Index

Optimierungsstrategien

Problem	Lösung	Erwartete Verbesserung
Omega-3-Index < 4%	Dosis verdoppeln	+2-3% in 3 Monaten
AA/EPA > 10	Mehr EPA, weniger Omega-6	Ratio halbieren in 2 Monaten
Triglyceride hoch	Dosis 2000+ mg	-20-30% in 3 Monaten

Dokumentation

Datum	Omega-3-Index	AA/EPA	Dosis
Start			
+3 Monate			
+6 Monate			

Qualität: Nur zertifizierte Labore verwenden (z.B. OmegaQuant, Dr. Dengel).

Team-Rollout: Vorbereitung

Projektplanung

Phase	Dauer	Aktivitäten
Vorbereitung	2 Wochen	Bedarfsanalyse, Budget, Zieldefinition
Kommunikation	1 Woche	Information, Schulung, Material
Implementierung	4 Wochen	Bestellung, Erstausgabe, Support
Monitoring	Laufend	Feedback, Anpassung, Erfolgskontrolle

Zielgruppenanalyse

Gruppe	Bedürfnisse	Ansprache
Führungskräfte	Performance, Stressresistenz	Vorbildwirkung/Kosten
Mitarbeiter	Gesundheit, Wohlbefinden	Work-Life-Balance
HR	Kostenreduktion, Prävention	ROI-Betrachtung

Budgetkalkulation

Position	Kosten	Anmerkung
Produkt (30 Tage)	15-25€/Person	Qualitätsabhängig
Labor-Tests	40-60€/Person	Optional
Schulung	500-1500€	Webinar oder Präsenz
Monitoring	200-500€	Software/Zeit

ROI: Studien zeigen 2-3% reduzierte Krankheitstage durch Omega-3-Supplementierung.

Team-Rollout: Implementierung

Kommunikationsstrategie

Kanal	Botschaft	Timing
E-Mail	Ankündigung & Benefits	2 Wochen vor Start
Info-Session	Wissenschaft & Anwendung	1 Woche vor Start
Poster	Visuelle Erinnerung	Laufend
Newsletter	Erfolge & Tipps	Monatlich

Schulungsinhalte

Modul	Dauer	Inhalt
Grundlagen	30 Min.	Was sind Omega-3, Wirkungen
Dosierung	20 Min.	Richtige Einnahme, Produkte
Monitoring	15 Min.	Laborwerte, Erfolgskontrolle
Q&A	15 Min.	Fragen & Antworten

Implementierungs-Checkliste

Aufgabe	Verantwortlich	Fertig bis
Produktauswahl	Projektleitung	Woche 1
Bestellung	Einkauf	Woche 2
Info Material	Marketing	Woche 2
Schulung	Externer Experte	Woche 3
Ausgabe	HR	Woche 4

Erfolgsfaktor: Sichtbares Commitment der Führungskräfte erhöht die Teilnahmequote um 40-60%.

Team-Rollout: Monitoring

Erfolgsmessung

KPI	Messmethode	Zielwert
Teilnahmequote	Anzahl Teilnehmer / Gesamtmitarbeiter	> 70%
Zufriedenheit	Umfrage (1-5)	> 4.0
Omega-3-Index	Laborwert	+2% Durchschnitt
Krankheitstage	HR-Daten	-10% vs. Vorjahr

Feedback-Mechanismen

Tool	Frequenz	Zweck
Umfrage	Monat 1, 3, 6	Zufriedenheit, Nebenwirkungen
Focus Group	Monat 2, 4	Qualitatives Feedback
Digital Dashboard	Laufend	Teilnahme, Laborwerte

Optimierungsmaßnahmen

Problem	Lösung	Timing
Geringe Teilnahme	Personalisierte Ansprache	Sofort
Nebenwirkungen	Dosisanpassung	Innerhalb 1 Woche
Keine Laborverbesserung	Produktwechsel, Dosiserhöhung	Nach 3 Monaten

Langfristig: Jährliche Refresh-Trainings und erneute Laborbestellung zur nachhaltigen Wirkung.

FAQ & Anhang

Häufige Fragen

Frage	Antwort
Wie schnell wirkt Omega-3?	Erste Effekte nach 2-4 Wochen, volle Wirkung nach 8-12 Wochen
Kann man zu viel nehmen?	Ja, >3000mg/Tag kann Blutungsrisiko erhöhen
Vegetarische Alternativen?	Algenöl mit EPA/DHA, nicht nur Leinsamen (nur ALA)
Wechselwirkungen?	Blutverdünners, Aspirin - immer Arzt konsultieren

Wichtige Adressen

Ortsinhalten	Spezialisierung	Kontakt
Labor OmegaQuant	Omega-3-Index Tests	www.omegaquant.com
GOED	Qualitätszertifizierung	www.goedomega3.com
Dr. Dengel	Laboranalyse	www.dengel.de

Checkliste: Erste Schritte

- ☐ Aktuellen Omega-3-Index bestimmen
- ☐ Zielgruppe und Dosierung festlegen
- ☐ Qualitätsprodukt auswählen
- ☐ Baseline-Laborwerte erstellen
- ☐ 3-Monats-Kontrolle terminieren

Haftungsausschluss: Dieses Toolkit ersetzt keine ärztliche Beratung. Bei Vorerkrankungen oder Medikamenteneinnahme immer Arzt konsultieren.

Wissenschaftliche Grundlagen

Studienergebnisse

Studie	Ergebnis	Relevanz
GISSI-Prevenzione (1999)	-45% kardiovaskuläre Mortalität	Herzgesundheit
JELIS (2007)	-19% koronare Ereignisse	Prävention
REDUCE-IT (2018)	-25% kardiovaskuläre Ereignisse	Hochrisikopatienten

Wirkmechanismen

Effekt	Ursache	Bedeutung
Entzündungshemmung	Reduktion von Prostaglandinen	Chronische Entzündungen
Triglyceridsenkung	Hemmung der Lipogenese	Herzgesundheit
Membranfluidität	Einbau in Zellmembranen	Zellfunktion

Qualitätsmerkmale

Test	Akzeptanzwert	Warum wichtig?
Peroxidwert	< 5 mEq/kg	Frische, Oxidation
Schwermetalle	unter Nachweisgrenze	Sicherheit
PCBs/Dioxine	unter Nachweisgrenze	Umweltbelastung
Total Omega-3	> 60%	Effizienz

Referenzen: Vollständige Studienliste unter www.norvis.de/omega3-studien

© 2024 Norvis – Gesundheitsmanagement. Dieses Toolkit darf für nicht-kommerzielle Zwecke frei verwendet werden.
info@norvis.de | www.norvis.de