

Wenn man medizinische Fachzeitschriften liest und die bezahlten Fake-Massenmedien verfolgt, kommt man leicht auf die Idee, dass Fischöl etwas ist, das jeder vernünftige Mensch zu sich nehmen sollte. Das ist natürlich ein Irrtum, da es bessere Omega-3-Fettsäuren-Quellen gibt - und zwar in der normalen Ernährung. Es ist selten zu erkennen, dass etwas darauf hindeutet, dass Fischöl, das durchaus Schwermetalle enthalten kann, gefährlich sein könnte.

Die Omega-3-Fette, auch in Fischölen, sollen Babys intelligenter machen, für gutes Sehen notwendig sein und Krebs, Herzkrankheiten, Fettleibigkeit, Arthritis, Depressionen, Epilepsie, Psychosen und Demenz vorbeugen, und Geschwüre, Ekzeme und trockene Haut heilen. Na ja, schön wäre es. Doch Schwermetalle sind weniger gesund für unseren Körper und synthetisches Zeug auch nicht.

Bestimmte Fischölergänzungen enthalten laut einer Sammelklage gegen The Bountiful Company und ihre Tochtergesellschaft Nature's Bounty "kein einziges Milligramm" der in Fisch enthaltenen Omega-3-Fette. Infolgedessen können Menschen, die diese Nahrungsergänzungsmittel in der Hoffnung konsumieren, von den vielen vorteilhaften Wirkungen von Omega-3 zu profitieren, in die Irre geführt werden.

Sie müssen auch nicht jede Woche Fisch mit Schwermetallen essen. Denn im Fisch, auch im fetten Lachs, der komplett vergiftet auf dem Teller landet, sind nur wenige Omega-3-Fettsäuren enthalten, auch wenn das die Fischindustrie in ihrer Werbung anders sieht.

[Lesen Sie hier weiter oder lassen Sie ganz einfach Omega-3 aus Fischöl weg. Ihrer Gesundheit zu LIEBE.](#)

Quellen: <https://www.mercola.com/>

- [ClassAction.org 30. September 2021](#)
- [Sammelklage, eingereicht am 24. September 2021, Seite 1](#)
- [Sammelklage, eingereicht am 24. September 2021, Seite 2](#)
- [Sammelklage, eingereicht am 24. September 2021, Seiten 2-3](#)
- [Sammelklage, eingereicht am 24. September 2021, Seite 3](#)

- [Natural Products Insider 3. Februar 2023](#)
- [Ein Vergleich zwischen synthetischem Fischöl in Ethylesterform und natürlicher Triglyceridform \(PDF\), Was sind Triglyceride und Ethylester?](#)
- [Biochem Biophys Res Commun. 15. April 1988;152\(1\):328-35](#)