



**BIOGENA**  
Good Health Study

FOKUSTHEMA OMEGA-3-FETTSÄUREN

Zahlen, Daten, Fakten, die unter die Haut gehen:

**Good Health Study:**

# Omega-3-Fettsäuren

Ergebnisse aus Europas umfangreichster Studie zu Mikronährstoffen,  
Gesundheit & Wohlbefinden

# Paradebeispiel eines kompetenhaften Aufstiegs

Omega-3-Fettsäuren. Wohl kein anderer Nährstoff erlebte in der Ernährungswissenschaft einen vergleichbaren Paradigmenwechsel. Haftete an Fetten lange Zeit ein schlechtes Image, betonen ErnährungsexpertInnen heute, welchen unglaublichen gesundheitlichen Wert Omega-3-Fettsäuren für uns Menschen haben. **Gerade in unserer modernen und schnelllebigen Zeit, in der Stress und psychische Belastungen auf dem Wohlfühl und der Lebensqualität vieler Menschen lasten, scheinen Omega-3-Fettsäuren die perfekte Antwort fürs Wohlbefinden zu sein.**

## Good Health Study zeigt: Guter Omega-3-Status, starke Psyche

Die BIOGENA Good Health Study mit ihren 1377 österreichischen StudienteilnehmerInnen unterstreicht einmal mehr die Bedeutung einer guten Omega-3-Versorgung für viele Aspekte unserer psychischen Gesundheit. Schlafqualität, Stresserleben und Wohlbefinden stehen mit unserem Omega-3-Haushalt in Verbindung.

### Optimale Omega-3-Versorgung: starker Schutz gegen Stress

Jeder kennt ihn, viele beklagen ihn: Stress ist ein häufig verwendetes Wort in unserer modernen Gesellschaft. Allerdings muss man Stress nicht einfach so hinnehmen. Es gibt vielerlei Wege und Strategien, die uns dabei helfen, mit diesem Ungemach besser umzugehen. Zu diesen zählen auch die Omega-3-Fettsäuren, die Ernährungs- und StressforscherInnen schon seit einiger Zeit mit Argusaugen beobachten.

Und das zu Recht, wie die Daten der Good Health Study einmal mehr belegen. **So war in der Gruppe der über 50-Jährigen eine optimale Omega-3-Versorgung (Omega-3-Index von 10 %) mit einer beachtlichen Verringerung der Stressbelastung und des Risikos für Depressionen verbunden.**

GUT ZU WISSEN!
i

**Durch einen optimalen Omega-3-Index (10 %)**

---

25,2 %  
besserer Schutz vor Stress

---

9,8 %  
weniger Depressionen

**GUT ZU WISSEN!** 

**Durch einen optimalen Omega-3-Index (10 %)**

 4,1 % bessere Resilienz

**GUT ZU WISSEN!** 

**Durch einen optimalen Omega-3-Index (10 %)**

 3,7 % bessere Schlafqualität

 6 % erholt durch guten Schlaf

**GUT ZU WISSEN!** 

**Durch einen optimalen Omega-3-Index (10 %)**

 4,1 % besseres psychisches Wohlbefinden

## Optimale Omega-3-Versorgung bei Stress: für innere Stärke und psychische Widerstandskraft

Jeder hat Stress. Doch nicht jeder geht gleich gut damit um. Resiliente Menschen sind Stehaufmännchen, die gegen Stress besonders widerstandsfähig sind (Resilienz), sich nicht so leicht unterkriegen lassen und an schwierigen Situationen sogar wachsen. Dass eine optimale Omega-3-Versorgung die innere Stressabwehr stärkt, unterstreichen auch die Daten der Good Health Study. **So wiesen optimal versorgte StudienteilnehmerInnen (Omega-3-Index von 10 %) eine um 4,1 % bessere Resilienz auf als die mangelversorgten.**

## Omega-3-Fettsäuren verbessern den Schlaf

„Wie man sich bettet, so schläft man.“ lautet ein altes Sprichwort. Ein gutes Omega-3-Polster scheint in dieser Sache besonders komfortabel zu sein, wie die Ergebnisse der Good Health Study vermuten lassen. **So zeigte die Datenauswertung, dass die Schlafqualität der StudienteilnehmerInnen mit einem hohen Omega-3-Index (10 %) um 3,7 % besser war und sie sich um 6 % erholt fühlten.**

## Omega 3: Balsam fürs Wohlbefinden

Gesundheit. Allein der Gedanken daran ruft verschiedene Bilder in uns hervor: in den meisten Fällen wohl körperliche Assoziationen oder Risiken wie Krankheiten oder Unfälle. An die Psyche hingegen denken wohl die wenigsten. (Außer sie oder jemand aus dem nahen Umfeld leiden an einem psychischen Problem oder gehören einem Gesundheitsberuf an, in dem es um dieses wichtige Gut geht.)

Omega-3-Fettsäuren spielen für die Entwicklung, Funktion und Alterung unseres Gehirns eine wichtige Rolle. Gute Gehirnfunktionen helfen uns, einen klaren, aktiven Geist zu bewahren. Ein Omega-3-Mangel hingegen kann mit einem erhöhten Risiko für bestimmte psychiatrische Störungen wie Depressionen in Verbindung gebracht werden. Darauf Bezug nehmend untersuchte die Good Health Study einen möglichen Zusammenhang zwischen der Höhe des Omega-3-Status und dem psychischen Wohlbefinden. **Tatsächlich führte ein höherer Omega-3-Index (10 %) zu einem um 4,1 % höheren psychischen Wohlbefinden und einer damit verbundenen höheren Lebensqualität.**

# Omega-3-Versorgung in Österreich: Ein blinder Fleck



## GUT ZU WISSEN!

### Omega-3-Index nach Ernährung

Mischkost	6,25 %
Flexitarisch	6,59 %
Vegetarisch	6,06 %
Vegan	4,44 %

Omega-3-Fettsäuren – jeder braucht sie, kaum jemand hat genug davon. Das führt uns einmal mehr die BIOGENA Good Health Study vor Augen, denn die **Versorgungslage der 1377 österreichischen TeilnehmerInnen war in den meisten Fällen dürftig.**

## Omega-3-Versorgung – ein österreichweites Phänomen



**88 von 100**

nicht optimal versorgt  
(Omega-3-Index: <8 %)



VeganerInnen am schlechtesten versorgt (durchschnittlicher Omega-3-Index: 4,4 %)

## Abschließende Fakten

- ✓ Die Ergebnisse der Good Health Study erlauben einen tieferen Einblick in die zahlreichen positiven Effekte der Omega-3-Fettsäuren fernab ihrer Herz-Kreislauf-schützenden Wirkungen.
- ✓ Die aktuellen Daten zeigen klar: **Die Optimierung des Omega-3-Status bietet ganz neue Möglichkeiten zur Verbesserung des psychischen Wohlbefindens, der Schlafqualität und der Stressabwehr.**
- ✓ Ein **optimaler Omega-3-Status (≥10 %)** stellt eine **wichtige Präventionsmaßnahme** im Rahmen der ganzheitlichen Gesundheitsvorsorge dar.

## Die Vision der BIOGENA Good Health Study

Die BIOGENA Good Health Study 2021 mit 1377 TeilnehmerInnen nahm sich zum Ziel, ein aktuelles Bild über den Gesundheits- und Versorgungszustand der österreichischen Bevölkerung zu zeichnen und **zu belegen, dass eine bessere Mikronährstoffversorgung mit einem Plus an körperlichem und geistigem Wohlbefinden belohnt wird.**



**BIOGENA**  
Good Health Study