

**Info-Event des Arbeitskreis Omega-3 e. V.  
16. April 2026, 14:00-16:00 Uhr  
Work-Lab der Design Offices Hamburg Hammerbrook  
Sachsenstraße 20 (9. Etage) in Hamburg  
sowie online**

## **Brain Food Omega-3 und mentale Gesundheit**

### **Programm**

- 14:00 Uhr Begrüßung und Einklang**  
*Barbara Studer*
- 14:15 Uhr Omega-3: Das muss man wissen!**  
*Nils Helge Schebb und Clemens von Schacky*
- Ω ALA, EPA, DHA: Um welche Fettsäuren es geht
  - Ω Lebensmittel, die für die Versorgung relevant sind
  - Ω Bin ich gut versorgt?
  - Ω Der Biomarker „Omega-3 Index“: Was er uns zeigt.
- 14:40 Uhr Brain Food Omega-3 und mentale Gesundheit**  
*Barbara Studer und Gunter Eckert*
- Ω Gehirngesundheit und mentale Stärke im Alltag fördern
  - Ω Omega-3: Wichtig schon beim Kinderwunsch
  - Ω Omega-3 für kluge Köpfe – von Anfang an
  - Ω Mental fit bis ins hohe Alter
- 15:05 Uhr Pause mit Verkostung an den Info-Ständen der Kooperationspartner aus der Industrie**
- 15:20 Uhr Omega-3 ist bei zu vielen Mangelware**  
*Clemens von Schacky und Gunter Eckert*
- Ω Omega-3-Index-Studien decken Lücken auf
  - Ω Omega-3 könnte ein Faktor sein für ein längeres Leben bei guter Lebensqualität
  - Ω Empfehlungen für eine gute Versorgung
- 15:45 Uhr Take-Home-Messages und Ausklang**  
*Barbara Studer*

**ca. 16:00 Uhr Ende der Veranstaltung**

### **Arbeitskreis Omega-3 e.V.**

#### **Geschäftsstelle:**

Kuhgasse 9  
63571 Gelnhausen.  
Tel: 0 60 51 - 4 90 84 – 36  
Fax: 0 60 51 - 4 90 84 – 46  
E-Mail: [info@ak-omega-3.de](mailto:info@ak-omega-3.de)  
[www.ak-omega-3.de](http://www.ak-omega-3.de)

#### **Vorstand:**

Prof. Dr. phil. nat. Gunter P. Eckert,  
Gießen (Vorsitzender)  
Dipl. oec. troph. Dirk Neuberger,  
Flensburg (Stellv. Vorsitzender)  
Prof. Dr. rer. nat. Nils Helge Schebb,  
Wuppertal (2. stellv. Vorsitzender)

#### **Wissenschaftlicher Beirat:**

Prof. Dr. phil. nat. Gunter P. Eckert,  
Gießen  
Prof. Dr. troph. Sarah Egert,  
Bonn  
Prof. Dr. med. Hans-Ulrich Klör,  
Gießen  
Dipl. oec. troph. Dirk Neuberger,  
Flensburg  
Prof. Dr. med. Clemens von Schacky,  
München  
Prof. Dr. rer. nat. Nils Helge Schebb,  
Wuppertal  
Prof. Dr. med. Christian Sina,  
Lübeck

#### **Vereinsregister VR 12683**

Amtsgericht Frankfurt am Main

### Wir bitten darum:

- Ω Bei persönlicher Teilnahme vor Ort ein Smartphone griffbereit zu haben, um sich an Abstimmungen beteiligen zu können.
- Ω Sich zwischendurch an kleinen interaktiven BrainGym-Übungen zu beteiligen.
- Ω Fragen zu stellen, wann immer Sie eine Frage haben.

### Referent\*innen:

- Ω *Dr. phil. Barbara Studer* – Neurowissenschaftlerin an der Universität Bern, Mitgründerin von Hirncoach und Musikerin
- Ω *Prof. Dr. phil. nat. Gunter Eckert* – Institut für Ernährungswissenschaft der Universität Gießen, Vorsitzender des Arbeitskreis Omega-3 e. V.
- Ω *Prof. Dr. rer. nat. Nils Helge Schebb* – Fakultät für Mathematik und Naturwissenschaften der Universität Wuppertal, stellvertretender Vorsitzender des Arbeitskreis Omega-3 e. V.
- Ω *Prof. Dr. med. Clemens von Schacky* – Kardiologe und Geschäftsführer der OmegaMetrix GmbH, Martinsried

### Veranstalter:

Arbeitskreis Omega- e. V.  
Kuhgasse 9  
63571 Gelnhausen  
info@ak-omega-3.de

### Diese Veranstaltung wird unterstützt durch:

- Ω Queisser Pharma GmbH & Co. KG, Flensburg
- Ω Goerlich Pharma GmbH, Edling
- Ω Fauser Vitaquellwerk KG (GmbH & Co.), Hamburg
- Ω OmegaMetrix GmbH, Martinsried

### Arbeitskreis Omega-3 e.V.

#### Geschäftsstelle:

Kuhgasse 9  
63571 Gelnhausen.  
Tel: 0 60 51 - 4 90 84 – 36  
Fax: 0 60 51 - 4 90 84 – 46  
E-Mail: [info@ak-omega-3.de](mailto:info@ak-omega-3.de)  
[www.ak-omega-3.de](http://www.ak-omega-3.de)

#### Vorstand:

Prof. Dr. phil. nat. Gunter P. Eckert,  
Gießen (Vorsitzender)  
Dipl. oec. troph. Dirk Neuberger,  
Flensburg (Stellv. Vorsitzender)  
Prof. Dr. rer. nat. Nils Helge Schebb,  
Wuppertal (2. stellv. Vorsitzender)

#### Wissenschaftlicher Beirat:

Prof. Dr. phil. nat. Gunter P. Eckert,  
Gießen  
Prof. Dr. troph. Sarah Egert,  
Bonn  
Prof. Dr. med. Hans-Ulrich Klör,  
Gießen  
Dipl. oec. troph. Dirk Neuberger,  
Flensburg  
Prof. Dr. med. Clemens von Schacky,  
München  
Prof. Dr. rer. nat. Nils Helge Schebb,  
Wuppertal  
Prof. Dr. med. Christian Sina,  
Lübeck

#### Vereinsregister VR 12683

Amtsgericht Frankfurt am Main