



---

ES IST DIE  
GESUNDHEIT,  
DIE DER WAHRE  
REICHTUM IST,  
NICHT GOLD-  
ODER  
SILBERSTÜCKE.

- MAHATMA GANDHI -

---

**Mia Sommer und Kim W. Sommer**

**Stark durch Omega:**

**Eine Geschichte für kleine  
und große Gesundheits-  
held:innen**



1. Auflage 2025

© 2025 Mia Sommer und Kim W. Sommer

Umschlag: Mia Sommer und Kim W. Sommer mit Unterstützung durch Canva, Bild auf der Vorderseite wurde mit Bing Image Creator erstellt und mit Canva verändert.

Illustration Innenteil: selbstgezeichnete Bilder von Arla Reiche; Mia Sommer und Kim W. Sommer: restliche Bilder erstellt mit Bing Image Creator; Piktogramme aus Microsoft Word

Druck und Distribution im Auftrag der Autorinnen:

tredition GmbH, Halenreie 40-44, 22359 Hamburg, Deutschland

ISBN:

Softcover 978-3-384-45035-7

Hardcover 978-3-384-45036-4

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte sind die Autorinnen verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmungen unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorinnen, zu erreichen unter: tredition GmbH, Kim W. Sommer, c/o WirFinden.Es, Naß und Hellie GbR, Kirchgasse 19, 65817 Eppstein, Deutschland.

# **Inhaltsverzeichnis**

<b>Inklusive Sprache .....</b>	<b>9</b>
<b>Einführung: .....</b>	<b>10</b>
Warum Fette wichtig sind .....	11
Wer sind Omega-6 und Omega-3? .....	13
<b>Kapitel 1: Die Geschichte von Omega-6 und Omega-3 .....</b>	<b>16</b>
<b>Kapitel 2: Ein Tag im Land des Körpers.....</b>	<b>24</b>
Wie helfen Omega-6 und Omega-3 dem Körper? .....	24
<b>Kapitel 3: Die Freunde der Omega-Geschwister....</b>	<b>29</b>
Vitamine und Mineralstoffe .....	29
<b>Kapitel 4: Das Gleichgewicht der Kräfte .....</b>	<b>36</b>
Beispiele für gesunde Lebensmittel .....	40
<b>Kapitel 5: Das Ungleichgewicht – Die große Gefahr .....</b>	<b>46</b>
Was passiert, wenn Omega-6 zu viel wird? .....	46

Die Folgen für den Körper: Chaos und Müdigkeit .....	48
Die Warnung der Geschwister .....	52
<b>Kapitel 6: Der Rat des Körpers.....</b>	<b>55</b>
Tipps und Tricks für eine ausgewogene Ernährung.....	57
Die Botschaft an die Menschen .....	60
<b>Kapitel 7: Rezepte und Snacks für kleine Körperhelden .....</b>	<b>63</b>
<b>Kapitel 8: Die Zaubertropfen – Magische Hilfe für den Körper .....</b>	<b>67</b>
Wenn Omega-3 zu wenig wird.....	67
Was sind die Zaubertropfen?.....	70
Warum sind die Zaubertropfen wichtig? .....	71
<b>Eine Botschaft an kleine Gesundheitshelden  ...</b>	<b>75</b>
<b>Kapitel 9: Der Abschluss – Gemeinsam stark bleiben .....</b>	<b>77</b>
Zusammenfassung des Abenteuers .....	77
Warum es wichtig ist, sich gut um den Körper zu kümmern ...	80
Eine letzte Botschaft an alle kleinen Gesundheitshelden  ..	82

<b>Das Ende und ein neuer Anfang .....</b>	<b>86</b>
<b>Bonuskapitel: Mitmachideen .....</b>	<b>88</b>
Lerne die Arbeit von Omega-3 und Omega-6 noch besser zu verstehen .....	88
Mitmach-Geschichte: Der Balance-Balken im Körper .....	89
Spiel: Lebensmittel-Sortierhelden.....	90
Bastelidee: Omega-Geschwister zum Mitnehmen .....	91
Ausmalbilder:.....	92
<b>Bonuskapitel 2: Das Omega-Quiz .....</b>	<b>96</b>
Teste dein Wissen über die Omega-Geschwister!.....	96
Lösungen:.....	104
Ergebnisse:.....	105
<b>Bonuskapitel 3: Mini-Lexikon mit kindgerechten Erklärungen .....</b>	<b>107</b>
<b>Erklärungen und Tipps für die Erwachsenen .....</b>	<b>122</b>
Erklärung von Omega-3:.....	123
Warum Fisch heutzutage weniger Omega-3-Fettsäuren enthält als früher:.....	128
Erklärung von Omega-6:.....	131

Tabelle mit wichtigen Lebensmitteln, die viel Omega-6 und/ oder Omega-3 enthalten.....	139
<b>Haftungsausschluss:.....</b>	<b>150</b>
<b>Quellen: .....</b>	<b>151</b>
<b>Danksagung .....</b>	<b>153</b>
<b>Autorenporträt Mia Sommer: .....</b>	<b>155</b>
Weitere Bücher von der Autorin:.....	156
<b>Autorenporträt Kim W. Sommer .....</b>	<b>158</b>
Weitere Bücher von der Autorin:.....	159

# Inklusive Sprache

## Hinweis zur Sprache:

In diesem Buch wird zur besseren Lesbarkeit auf die gleichzeitige Verwendung männlicher, weiblicher und diverser Sprachformen verzichtet.

Es wird jedoch ausdrücklich darauf hingewiesen, dass stets alle Geschlechter gemeint sind, auch wenn nur eine Form verwendet wird.

# Einführung:

In einem kleinen Körper, da lebten viele winzige Helfer, die Tag und Nacht dafür sorgten, dass alles reibungslos funktionierte.

Zwei kleine Helfer waren besonders wichtig für den Körper: Omega-6 und Omega-3.

Sie waren Geschwister – immer in Bewegung, immer beschäftigt und immer auf der Suche nach einer Aufgabe, um zu helfen.

Aber bevor ich euch ihre Geschichte erzähle, lasst uns verstehen, warum sie so wichtig sind.

## Warum Fette wichtig sind

Fette – ja, genau, das Wort klingt vielleicht komisch – sind so etwas wie das Benzin für unseren Körper. Sie geben Energie, helfen dabei, Wunden zu heilen, und sorgen dafür, dass wir denken, lernen und wachsen können.

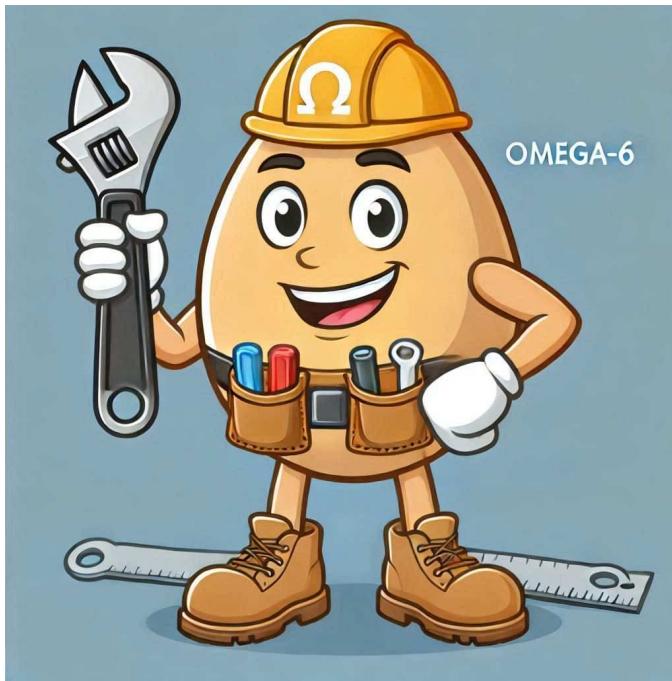
Aber nicht alle Fette sind gleich. Manche sind wie die besten Freunde, die immer helfen, und manche... naja, die sind eher wie die faulen Kumpels, die nur im Weg stehen, anstatt zu helfen.

Omega-6 und Omega-3 gehören zu deinen **besten Freunden**. Sie sind sogenannte **gesunde Fette** oder auch „gute Fettsäuren“. Ihr Job ist es, dem Körper zu helfen, gesund zu bleiben. Sie arbeiten als Team, aber nur, wenn sie sich gut verstehen.



## Wer sind Omega-6 und Omega-3?

Stell dir vor, Omega-6 ist wie ein Bauarbeiter  . Er repariert, verstärkt und sorgt dafür, dass alles im Körper stabil bleibt. Wenn irgendwo ein Kratzer oder eine Verletzung ist, kommt Omega-6 mit seinem Werkzeugkasten und legt los.



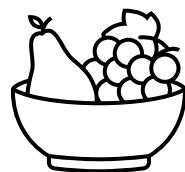
Omega-3 dagegen ist wie ein ruhiger, weiser Gärtner  . Er sorgt dafür, dass alles friedlich bleibt. Omega-3 hilft, das Chaos zu verhindern, das manchmal entsteht, wenn Omega-6 zu eifrig arbeitet. Außerdem kümmert er sich um das Herz, das Gehirn und die Augen – damit alles gut wächst und stark bleibt.



„Gemeinsam schaffen wir das!“ sagen die beiden immer. Aber was passiert, wenn Omega-6 zu viel arbeitet oder Omega-3 nicht genug Unterstützung bekommt? Genau das erfährst du in der nächsten Geschichte!

Bist du bereit für das Abenteuer Körper?

Dann schnapp dir einen kleinen gesunden Snack und starte mit mir in das Land des Körpers!



# Kapitel 1: Die Geschichte von Omega-6 und Omega-3

In einem weit entfernten Reich, das wir „Körper“ nennen, lebten zwei Geschwister ②, die unterschiedlicher nicht sein könnten:

Omega-6 und Omega-3.

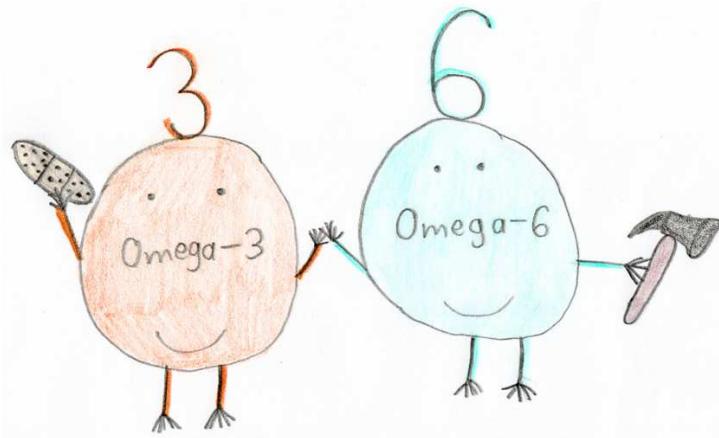
Sie waren keine gewöhnlichen Geschwister. Nein, sie waren etwas ganz Besonderes – sie waren die Beschützer des Körpers ♡.

Omega-6 war ein kleiner Wirbelwind . Er hatte einen Helm auf dem Kopf, einen

Werkzeugkasten in der Hand und war immer bereit, Dinge zu reparieren .

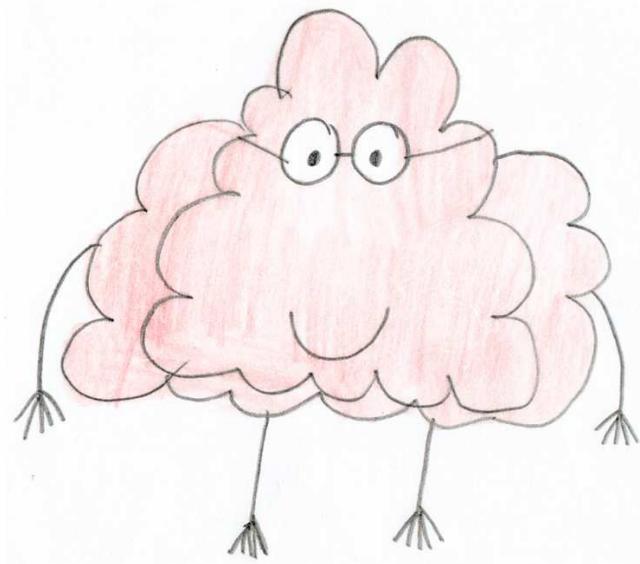
Wenn ein Kratzer auf der Haut erschien oder ein Schnupfen drohte, war er zur Stelle. „Ich bin hier, um zu helfen!“ rief er jedes Mal laut und stolz .

Omega-3 dagegen war leise und bedacht. Mit einer Gießkanne voller „Ruhewasser“ lief er durch den Körper und brachte Frieden, wo er konnte. Wenn das Herz zu schnell schlug,  oder die Gedanken im Kopf durcheinandergerieten , war Omega-3 da. „Alles wird gut, ich kümmere mich darum“, sagte er ruhig.



Die beiden Geschwister hatten eine wichtige Mission: Sie mussten zusammenarbeiten, um den Körper gesund und stark zu halten. Doch wie bei vielen Geschwistern gab es auch zwischen Omega-6 und Omega-3 manchmal Streit.

Eines Tages rief der Bürgermeister des Körpers, Herr Gehirn , die beiden zu sich. „Omega-6 und Omega-3“, begann er, „ihr seid unglaublich wichtig für unser Land. Aber wir haben ein Problem.“



Die Geschwister schauten ihn verwundert an. „Ein Problem? Was denn für eins?“ fragte Omega-6.

„Es ist so“, erklärte Herr Gehirn. „Omega-6, du bist so fleißig und hilfsbereit, aber manchmal übertreibst du es. Wenn du zu viel arbeitest, dann wird der Körper, unser Land, unruhig. Die Straßen werden eng, und es gibt Staus in unseren Adern. Das tut uns allen nicht gut.“

Omega-6 schaute verlegen auf seinen Werkzeugkasten. „Ich will doch nur helfen“, murmelte er .