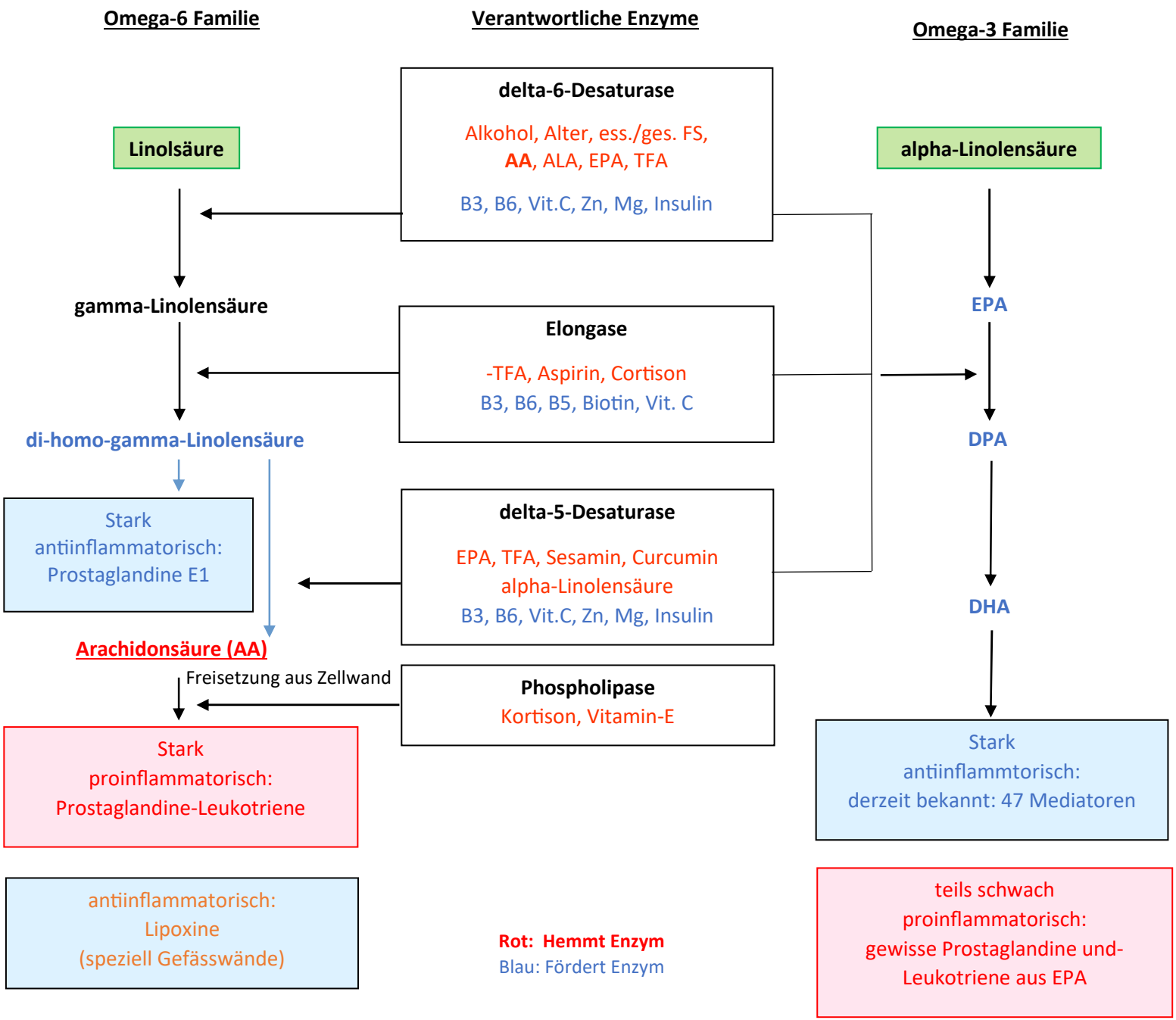ω-6 und ω-3 Reihe beeinflussen sich gegenseitig