



Omega 3



Omega-3-Fettsäuren sind für ihre zahlreichen positiven Wirkungen auf die Gesundheit bekannt. Sie wirken entzündungshemmend, beugen Thrombosen vor, regulieren den Cholesterinspiegel, verbessern die Fließeigenschaften des Blutes, wirken Krebs entgegen, senken zu hohen Blutdruck, verbessern die geistige Leistungsfähigkeit und lindern Arthrose-Schmerzen – um nur eine kleine Auswahl zu nennen.

Im September 2017 erschien eine weitere Studie. Diesmal zeigte sich, dass Omega-3-Fettsäuren auch für eine gesunde Darmflora sorgen – eine großartige Neuigkeit, da eine gesunde Darmflora als Garantie für Wohlbefinden und Gesundheit gilt. Die Fettsäuren scheinen sich auch um einen gesunden Darm zu kümmern, indem sie die Diversität der Darmflora fördern.

Der Begriff Diversität bezieht sich auf die Zahl der unterschiedlichen Darmbakterienstämme. Der Gesundheitszustand der Darmflora wird daher nicht nur anhand der Zahl der Bakterien an sich beurteilt, sondern vielmehr anhand der Zahl der vorhandenen Stämme. Eine hohe Diversität der Darmflora zeigt einen sehr guten Zustand der Darmflora an – und ein guter Zustand der Darmflora wiederum ist ein hoher Garant für eine gute Allgemeingesundheit. Denn nur mit einer gesunden Darmflora verfügen wir über eine optimale Verdauung, eine beste Nährstoffversorgung, eine gute Entgiftung und natürlich über ein leistungsfähiges Immunsystem.

Möglicherweise ist es – gemeinsam mit der entzündungshemmenden Wirkung – genau dieser positive Einfluss auf die Darmflora, der dazu führt, dass Omega-3-Fettsäuren so viele gesundheitliche Vorteile mit sich bringen. Denn ob es nun das Herz-Kreislauf-System ist, das Blut, die Knochen, das Gehirn oder die Gelenke – Omega-3-Fettsäuren sorgen in allen diesen Körperbereichen für mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Bei einer Studie stellte sich heraus, dass mit steigendem Omega-3-Verzehr besonders die Zahl jener Bakterien zunahm, die Entzündungen eindämmen und beim Abbau von Übergewicht helfen können.

Da Omega-3-Fettsäuren zu den essentiellen Fettsäuren gehören, also zu jenen Fetten, die vom Körper selbst nicht hergestellt werden können, müssen sie mit der Nahrung aufgenommen werden. Dabei gilt es zu berücksichtigen, dass es unterschiedliche Omega-3-Fettsäuren gibt: kurzkettige und langkettige.

Die kurzkettige Omega-3-Fettsäure heißt Alpha-Linolensäure (ALA). Sie ist in pflanzlichen Lebensmitteln wie Leinsaat, Leinöl, Hanfsaat, Hanföl, Chiasamen und in unterschiedlichen Anteilen auch in vielen anderen Nüssen und Saaten enthalten. Auch in anderen pflanzlichen Lebensmitteln ist die ALA enthalten, jedoch meist nur in geringen Mengen.

Zu den langkettigen Omega-3-Fettsäuren gehören die DHA (Docosahexaensäure) und die EPA (Eicosapentaensäure). Man findet sie in manchen Fischarten, in geringen Mengen in Fleisch, Eiern und Milch sowie in speziellen Algen.

Da der Körper die ALA auch zu EPA und DHA umwandeln kann, gilt im Grunde nur die ALA als essentiell. Die Umwandlungsrate ist jedoch von Mensch zu Mensch verschieden und hängt von vielen Einflüssen ab.

Wollte man sich direkt aus der Nahrung mit DHA und EPA versorgen, müsste man täglich fetten Fisch essen, was heutzutage aufgrund der Überfischung der Meere, Flüsse und Seen und den unhaltbaren Zuständen in Aquakulturen nicht mehr möglich ist.

Zu den hochwertigsten Omega-3-Fettsäuren-Präparaten zählt das Krillöl mit seinen besonders leicht verträglichen und optimal resorbierbaren Omega-3-Fettsäuren.

Eine tierfreundliche, ökologisch sinnvolle und nicht zuletzt auch gesunde Lösung bieten rein pflanzliche Algenöle – entweder in Kapselform oder auch ohne Kapsel. Achten Sie jedoch darauf, dass das von Ihnen gewählte Produkt auch die von Ihnen erwünschte Omega-3-Dosis enthält, da es sowohl niedrig- als auch hochdosierte Omega-3-Präparate auf dem Markt gibt.

Omega-3-Fettsäuren werden idealerweise zu den Mahlzeiten eingenommen. Teilen Sie die Tagesdosis auf mindestens zwei Einzeldosen auf, um die Resorption zu verbessern, also z. B. eine Portion zum Mittagessen, die zweite zum Abendessen. Omega-3-Fettsäuren-Präparate gehören zu jenen Nahrungsergänzungen, die man dauerhaft einnehmen kann, da die Fettsäuren ja immer essentiell bleiben und dies nicht nur zeitweise sind. Beginnt man ganz neu mit der Einnahme, so kann sich bei chronischen Erkrankungen eine Wirkung auch erst im dritten Einnahmemonat zeigen. Bei akuten Problemen, wie z. B. Hautausschlägen, kann sich eine Wirkung jedoch schon nach drei bis fünf Tagen bemerkbar machen.

Nahezu überall im Körper sind die wertvollen Fettsäuren vonnöten:

- für die Produktion von Hormonen
- für die Eiweißsynthese
- für den Zellstoffwechsel
- für die Versorgung der Gelenke mit Schmierstoff
- für die Vermeidung von Entzündungen
- für die Feuchtigkeit und Spannkraft von Haut und Haaren
- für die Bildung der körpereigenen Abwehrzellen
- für den Schutz vor Infektionskrankheiten

Studien belegen eine Senkung des Herzinfarkt-Risikos um 30 bis 50 Prozent, wenn der Körper ausreichend mit Omega-3-Fettsäuren versorgt ist. Eine in Shanghai durchgeführte Studie mit 18.000 Probanden ergab sogar eine Quote von 70 Prozent Risikoreduktion. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, aber auch die Zellalterung können im Laufe des Lebens zu einem Gedächtnisverlust bis hin zu Demenz führen. Hier können Omega-3-Fettsäuren nicht nur durch ihre positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System helfen. Sie schützen auch die Erbinformationen in den Zellen.

Forscher aus Griechenland und den USA zeigten, dass eine Nahrungsergänzung mit Omega-3-Fettsäuren den Erblindungsprozess bei einer trockenen Makuladegeneration nicht nur stoppen kann. Die Sehfähigkeiten der fünfundzwanzig Studienteilnehmer verbesserten sich unter der Supplementierung sogar wieder.

Es zeigt sich also, dass eine dauerhafte Einnahme von Omega-3-Fettsäuren für den gesunden und ganz besonders für einen erkrankten Menschen wichtig ist. Wenn Sie wissen wollen wie viel Omega 3 Sie in Ihrer jetzigen Situation benötigen und wo hochwertige Produkte erhältlich sind, können Sie sich gerne an mich wenden.