

Omega 3 – der Schlüssel zur Gesundheit

Im Folgenden möchte ich Ihnen wissenschaftlich fundierte Informationen geben, wie Sie mit einem speziellen Omega-3 Balance Öl Ihr Gesundheitslevel anheben, Krankheiten vorbeugen, körperliche Leistungsfähigkeit steigern sowie Lebensqualität und Vitalität verbessern können.

Die wertvollsten Omega-3 Fettsäuren EPA und DHA sind für die gesunde Entwicklung und Funktion jeder Körperzelle, vor allem der Zellwände, unerlässlich. Aktuelle klinische Studien belegen, dass Entzündungsprozesse durch diese beiden Omega-3 Fettsäuren EPA und DHA reduziert bzw. abgebaut werden. Daher werden sie bei entzündlich geprägten Erkrankungen wie Allergien, Asthma, Migräne oder Rheuma, entzündlichen Hauterkrankungen, chronischen Darmerkrankungen und Entzündungen im Körper erfolgreich eingesetzt. Die Omega-3 Fettsäuren EPA und DHA regulieren den Informationsaustausch und die Reizübertragung im Gehirn und im ganzen Nervensystem, wirken harmonisierend und fördern die Hirnleistung. EPA und DHA werden auch erfolgreich bei ADHS, Depressionen, Demenz und zur Förderung der Gedächtnisleistung eingesetzt. Sie stärken die Schleimhäute und die Schutzbarrieren der Haut, stärken Knochen und Gelenke, helfen also bei Arthrose und Osteoporose, stabilisieren das Herz-Kreislauf-System, senken erhöhten Blutdruck und erhöhte Fettwerte, unterstützen die Entgiftung, verbessern die Fließeigenschaften des Blutes und die Sauerstoffversorgung der kleinen Gefäße, beugen der Verklumpung der roten Blutkörperchen vor, weshalb sie auch vor Herzinfarkt und Schlaganfall schützen. Sie beugen bösartigen Erkrankungen vor und unterstützen die Wirksamkeit der Krebstherapie, wobei sie die Nebenwirkungen verringern und die Lebensqualität des Patienten verbessern. Bei Profisportlern konnten deutliche Leistungssteigerungen durch die Omega-3 Fettsäuren EPA und DHA festgestellt werden

Kann ich meine Omega-3 Versorgung überprüfen?

Ob Sie ausreichend mit EPA und DHA versorgt sind, lässt sich ganz einfach labordiagnostisch mit dem Omega-3 Index überprüfen. Bei dieser Diagnostik werden alle wichtigen Fettsäuren gemessen sowie auch das wichtige Omega-6 zu Omega-3 Verhältnis. Aktuelle Untersuchungen der Ludwig-Maximilian-Universität bestätigen, dass die deutsche Bevölkerung einen erheblich erniedrigten Omega-3 Index aufweist, also eine deutliche Unterversorgung mit den wichtigen Omega-3 Fettsäuren. Ein gesunder Omega-3 Index (8-11%) reduziert deutlich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Herzinfarkt, Schlaganfall). Auch die gesunde

Hirnentwicklung, Sehfunktion und kognitive Leistungsfähigkeit sind von einer guten Versorgung mit EPA und DHA abhängig.

Wie komme ich jetzt aber an diese hochwertigen Omega-3 Fettsäuren EPA und DHA in ausreichender Menge?

Die mehrfach ungesättigten Omega-3 Fettsäuren EPA und DHA kommen vor allem in Kaltwasser-Meeresfischen (Hering, Makrele, Wildlachs) vor. Um die ausreichende Menge an EPA und DHA zu bekommen, müssten wir täglich 1,5 kg hochwertigen Kaltwasser-Meeresfisch zu uns nehmen, was ja ziemlich unmöglich ist. Ernährungswissenschaftler haben in den letzten Jahren ein spezifisches Omega-3 Öl erforscht und entwickelt. Sie haben die unterschiedlichen Fettsäuren mit einem hohen Anteil an EPA und DHA so intelligent kombiniert und aufeinander abgestimmt, dass durch die Einnahme dieses hochwertigen Öls das EPA und DHA Niveau sowie auch das wichtige Omega-6 zu Omega-3 Verhältnis im Körper reguliert und optimiert werden kann. Diese Wissenschaftler haben auch herausgefunden, wieviel von diesem Balance Öl jeder täglich zu sich nehmen muss, um seine Mängel auszugleichen und alle Fettsäuren zu bilanzieren, egal wo und wie hoch der Mangel ist, und zwar innerhalb von 4 Monaten. Es braucht diese Zeit, weil genau in 4 Monaten sämtliche roten Blutkörperchen vollständig ausgetauscht sind, d.h. nach 4 Monaten sind alle roten Blutkörperchen neu und die alten sind entsorgt.

Versteckte Entzündung:

EPA und DHA haben unter anderem die Fähigkeit, Antientzündungsfaktoren zu bilden und wirken damit jeglichen Entzündungen in Körper, egal ob akut oder chronisch, entgegen. Dieser Mechanismus funktioniert nur, wenn das Omega-6 zu Omega-3 Verhältnis mit 3:1 ausgeglichen ist. Eine aktuelle Studie hat nachgewiesen, dass die Europäer im Schnitt ein Omega-6 zu Omega-3 Verhältnis von 15:1 haben, d.h. sie haben 5 mal so viel Omega-6 oder andersherum gesehen haben sie 5 mal zu wenig Omega-3 (beziehungsweise EPA und DHA), was durch spezifische Labortest nachgewiesen werden kann. Eine versteckte Entzündung wird auch silent inflammation genannt. Symptome, die mit derartigen Entzündungen in Zusammenhang stehen können, sind: Abgeschlagenheit, Allergien, Gelenkbeschwerden, Konzentrationsstörungen, migräneartige Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, depressive Verstimmungen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Ohrgeräusche, schlechte Regeneration, Schwindel, Sehstörungen, geringe Stressresistenz, und Vieles mehr.

Warum haben Europäer im Schnitt einen 5-fach erniedrigten EPA und DHA Spiegel?

Diese beiden wichtigen, entzündungshemmenden Omega-3 Fettsäuren EPA und DHA konnten wir früher aus der Omega-3 Fettsäure Alpha-Linolen-Säure (ALA) herstellen, was heute so gut wie nicht mehr möglich ist, weil die dazu notwendigen Coenzyme in unserer heutigen Ernährung fehlen. Das ist also der Hauptgrund, warum wir alle einen Mangel an den beiden wichtigen Fettsäuren EPA und DHA haben, die ja Antientzündungsfaktoren bilden sollen. Wenn das also nicht mehr passiert, explodiert Entzündung in unserem Körper, weil sie nicht mehr abgebaut werden kann. Dieser Mechanismus, silent inflammation genannt, führt zu den zahlreichen oben genannten Erkrankungen.

Es gibt auch noch interessante aktuelle Forschungsergebnisse bezüglich neurologischer Erkrankungen bei Kindern wie auch bei Gedächtnisstörungen, Alzheimer, Depressionen und Schizophrenie. Es wurde herausgefunden, dass diese Erkrankungen, wie auch das Aufmerksamkeitsdefizit Hyperaktivitätssyndrom (ADHS), Rechtsschreibschwäche, Konzentrationsschwierigkeiten, Lernstörungen, Beeinträchtigung der motorischen Koordination, autistische Auffälligkeiten und Demenz mit einem Mangel an den beiden wichtigen Fettsäuren EPA und DHA ursächlich zusammenhängen. Wie klinische Studien belegen, kann sich bei einer Einnahme von 40 mg EPA/DHA pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag die ADHS Symptomatik deutlich verbessern.

Auch im Bereich Anti Aging, bei Augenerkrankungen wie Makula Degeneration, bei Diabetes mellitus, Fettstoffwechselstörungen, entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus –Crohn, Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt, Hypertonie, Schlaganfall, Migräne, Rheumatoide Arthritis, Schuppenflechte und Neurodermitis. Bei all diesen Erkrankungen wurde ein Zusammenhang mit deutlich erniedrigten Spiegeln der beiden lebenswichtigen, entzündungshemmenden Fettsäuren EPA und DHA festgestellt.

Da man aber 1,5 kg Fisch täglich essen müsste, um einen gesunden Omega-3 Index von mindestens 8% zu haben, empfehle ich meinen Freunden und Patienten das oben erwähnte hochwertige Omega-3 Balance Öl ganz regelmäßig täglich einzunehmen, um innerhalb von wenigen Monaten ein ausgeglichenes, gesundes EPA und DHA Level und eine Bilanzierung sämtlicher anderer Fettsäuren zu erreichen.

Wir sind gerne bereit, Ihre Fragen zu diesem Thema zu beantworten. Mit den besten Wünschen für einen nachhaltig guten Gesundheitszustand!

Reinhard Danne