



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 24. März 2016

Omega-3-Fettsäuren nicht nur wichtig für unser Gehirn

Eine wichtige aktuelle Meldung hat mich erreicht: Wissenschaftler der Charité – Universitätsmedizin Berlin konnten nachweisen, dass sich die menschliche Gedächtnisleistung bei einer Einnahme von Omega-3-Fettsäuren (O-3-FS) verbessert. Gerade in einem Zeitalter, in dem Veränderungen der Gedächtnisleistung bis hin zum Verlust scheinbar zum normalen Alterungsprozess gehören, macht solch ein Studienergebnis Mut. Aber Achtung: Wichtig dabei ist, auf das ausgewogene Verhältnis von Omega-3 zu Omega-6-Fettsäuren zu achten. Diese beiden gehören zu den essentiellen Fetten, die wir mit unserer Nahrung zu uns nehmen müssen, da sie der Körper nicht selbst herstellen kann. Die WHO schätzt, dass mehr als 70 Prozent der Bevölkerung an einen Omega-3-Mangel leiden. Das optimale Verhältnis sollte 1:1 bis höchstens 1:4 betragen. Die Realität sieht leider völlig anders aus, nämlich 1:20 oder sogar noch mehr. Solche Ungleichgewichte sind gefährlich. Hohe Mengen an Omega-6 sind für chronische Entzündungen mit verantwortlich, verringern die Fließeigenschaft des Blutes, verschlechtern die Sauerstoffversorgung unserer Zellen und fördern die Entstehung vieler Krankheiten wie Krebs, Allergien, Rheuma und Altersdemenzen. Sie stimulieren unseren Appetit und lassen Fettzellen wachsen.

Omega-3-Fette wirken genau entgegengesetzt: Sie schützen unser Herz und Gefäßsystem, indem sie den Blutzuckerspiegel reduzieren, die Blutfettwerte senken, die Fließeigenschaften des Blutes verbessern und den Blutdruck senken. Sie verbessern die Hirnleistung und wirken Altersdemenzen entgegen. Sie lindern Konzentrationsprobleme und andere „ADHS“-Symptome. Selbst bei Schlafstörungen helfen sie, lassen uns tiefer schlafen und besser ein-

schlafen. Auch die trockene Makuladegeneration, eine Augenerkrankung, die zur Erblindung führen kann, konnte durch eine ausreichende Versorgung nicht nur aufgehalten werden. Die Sehfähigkeit verbesserte sich sogar.

Insbesondere die entzündungshemmenden Auswirkungen sind beeindruckend, da die meisten Zivilisationserkrankungen wie Diabetes, Herzerkrankungen, Allergien, Autoimmunerkrankungen sowie Krebs auch wegen chronischer Entzündungsvorgänge im Körper entstehen. Omega-3 wirken ihnen entgegen, indem sie das Hormonsystem wieder ins Gleichgewicht bringen, den Stoffwechsel normalisieren und das Immunsystem stärken.

Die besten pflanzlichen Quellen für Omega-3-Fettsäuren finden sich in Leinöl, Walnuss-, Hanf- oder Rapsöl. Ein Esslöffel Leinöl pro Tag liefert 2 – 4 g dieser wertvollen Fettsäure und ist somit die beste pflanzliche Quelle. Achtung: Andere pflanzliche Öle (Sonnenblume, Distel, Mais, Kürbiskern) enthalten wesentlich mehr Omega-6 als Omega-3. Auch Meeresfische enthalten große Mengen der wertvollen Omega-3. In Anbetracht der überfischten Meere und der hohen Schwermetallkonzentrationen in den Meerestieren ziehen mittlerweile viele Menschen pflanzliche Quellen vor.

Ihre

Dr. Petra Bracht