

# Omega-3 und seine Wirkungen

Diverse Studien und Untersuchungen an Menschen und Tieren belegen, dass sich eine **ausreichende Zufuhr an Omega 3 Fettsäuren** positiv auf die Gesundheit auswirkt. So profitieren vor Allem das Gehirn, die Nervenzellen und das Herz-Kreislaufsystem von einer guten Dosis an EPA, DHA und ALA.

Es gibt eine große Zahl von Studien, die die Effekte auf den Gehirnstoffwechsel und bei verschiedenen chronischen Erkrankungen wie Herz-Kreislauferkrankungen, Entzündungen und bei Übergewicht beschrieben haben.

## Omega 3 Fette und Entzündungen

Besonders gut untersucht ist die Wirksamkeit von Omega 3 Öl bei Entzündungen in den verschiedenen Organen und unter Beteiligung unterschiedlicher Zellen. Es unterdrückt entzündungsfördernde Vorgänge, reduziert den oxidativen Stress und senkt den Triglycerid-Gehalt.

## Omega 3 Fettsäuren und das Immunsystem

Eine überschießende Immunantwort führt zu verschiedenen auto-immunen Erkrankungen. Mit hochdosiertem EPA aus Fischöl kann die Regulation des Immunsystems verbessert werden, ohne die Immunabwehr zu unterdrücken.

## Omega 3 und das Herz-Kreislauf-System

Zahlreiche Publikationen belegen die Bedeutung von Organischem Omega 3 Öl bei der Verminderung des Risikos für **Herzkrankungen** und Thrombosen. Gleichzeitig sind Omega 3 Kapseln in der Lage, die Herzfunktion, insbesondere nach einem Herzinfarkt zu verbessern, wie eine Studie an Hunden zeigen konnte. In einer neueren Studie konnte beim Menschen gezeigt werden, dass sich durch die Einnahme von Omega 3 Öl Risikofaktoren für die Herausbildung von Herz-Erkrankungen wie **Fettstoffwechsel, Blutdruck, Gefäßstoffwechsel** und Herzfunktionen enorm verbessern ließen. **Thromboserisiko** und oxidativer Stress konnten herabgesetzt werden. Die Empfehlung hierzu lautet: Gesunde sollten vorbeugend etwa **500 Milligramm EPA und DHA aus Fischöl** als Tagesbedarf einnehmen, Patienten mit Herzkrankungen ein Gramm und Patienten mit erhöhten Triglycerid-Werten im Blut bis zu vier Gramm täglich.

## Omega 3 Fette und Gelenkerkrankungen: Arthritis

Die rheumatoide Arthritis ist eine Autoimmunerkrankung unter Beteiligung der Gelenke. Schmerzhaftes Entzündungen begleiten diese Erkrankung. Fischöl Kapseln unterstützen wegen der immunmodulierenden, entzündungshemmenden und schmerzlindernden Effekte die Therapie, wie im Ratten-Modell gezeigt werden konnte. Beim Menschen konnte nach der Einnahme von EPA und DHA aus Fischöl **Verbesserung bezüglich der Gelenkschmerzen** und der Morgensteifigkeit festgestellt werden.

## Omega 3 und Entzündliche Darmerkrankungen

Sowohl in Tierversuchen wie auch an Patienten konnten Verbesserungen bei verschiedenen Darmerkrankungen nach Gabe von Fischöl nachgewiesen werden. Entzündungshemmende Wirkungen kommen als wahrscheinlichste Ursache infrage.

## Omega 3 Fettsäuren und Diabetes

Die Gabe von Omega 3 Öl kann die Insulin-Resistenz, die den Diabetes vom Typ 2 verursacht, nachweislich enorm verringern. Gleichzeitig scheint EPA aus Fischöl die körpereigene **Kontrolle des Blutzuckers** und der Lipide verbessern.

## Omega 3 Wirkung auf psychische und Gehirn

Insbesondere DHA spielt eine große Rolle für die Entwicklung und die Funktion des Gehirns. Bisherige Studien zur Frage, ob die Einnahme von Omega 3 Fettsäuren **Demenzkrankungen** beeinflusst oder Alzheimer Erkrankungen vorbeugt, beantworten diese Fragen nicht abschließend, dokumentieren jedoch positive Effekte nach Einnahme von DHA. Einigen Publikationen berichten von Verbesserungen der geistigen Fähigkeiten, wenn sich der EPA und DHA Spiegel im Blut nach Anwendung von Organischem Omega 3 Öl erhöhte.

In einer weiteren Studie wurden Veränderungen von Allelen beschrieben, die mit der Alzheimer Erkrankung korrelierten. In Mausversuchen konnte darüber gezeigt werden, dass der bei niedrigem DHA Spiegel auftretende **Verlust an kognitiven Fähigkeiten** (lernen, motorische Fähigkeiten etc.) bei Fischöl Gabe geringer wurde.

## Omega 3 und Erkrankungen der Haut

Hautallergien oder atopische Hauterkrankungen werden oftmals unterschätzt. Sie haben ihre Ursache in überschießenden Immunreaktionen. Organisches Omega 3 Öl wirkt **immunmodulierend** und versorgt die Haut mit den Fettsäuren, die sie zur Regeneration benötigt. Patienten mit **Psoriasis haben** für sechs und zwölf Monate Omega 3 Pure Arctic Oil eingenommen und auf diese Weise täglich 3 Gramm EPA und DHA aus Fischöl aufgenommen. Nach drei bis vier Monaten wurden erste Verbesserungen sichtbar.