

Das sagen Gesundheitsexperten über Omega-3-Fettsäuren

Es bedarf oftmals nur einer geringen Veränderung der Lebensweise, um die Gesundheit wesentlich zu verbessern. Eine dieser Maßnahmen ist die vermehrte Zufuhr von Omega-3-Fetten. Es ist hochinteressant, was Fachleute dazu sagen:

„Mehrfach ungesättigte Fettsäuren machen die Zellhüllen durchlässiger für Insulin. Das Diabetesrisiko sinkt dadurch.“

Dr. med. Ulrich Strunz, Autor des Buches „Fit mit Fett“

„Da Omega -3-Fette anti-entzündliche Wirkung haben, vermindern sie die Entzündungen der Gefäßwände. Dies wiederum vermindert die Anziehung von weißen Blutkörperchen, Blutplättchen und Wachstumsfaktoren, die alle zusammen später zu Ablagerungen und damit zur Verengung der Gefäße führen.“

Artemis Simopoulos, National Institute of Health, USA

„Es werden im Verhältnis zu viele Omega-6-Fettsäuren konsumiert und die Omega-3-Fettsäuren bleiben auf der Strecke.“

Prof. Dr. Michaela Döll, Lehrbeauftragte der Uni Braunschweig

„Omega-3-Fettsäuren sind der Schlüssel zur Heilung zahlreicher Zivilisationserkrankungen: Sie sind wichtig für Herz und Kreislauf, die Sehkraft, besonders aber für das Gehirn, für Denkvermögen, Gefühle, auch für das Verhalten. Omega-3-Fettsäuren sind wichtig für fast alle Körpersysteme. Ohne sie kann der Mensch nicht leben. Omega-3-Mangel führt zu zahlreichen Krankheiten und heilsam ist folgerichtig ein erhöhter Omega-3-Verzehr. Das ist mit zahlreichen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen.“

Hans Ulrich Grimm, Wissenschaftsjournalist

„In meiner Praxis habe ich in mehreren hundert Blutzellanalysen über viele Jahre keinen einzigen Patienten mit ausreichender Omega-3-Versorgung entdecken können.“

Dr. med. Frank Liebke

„Ein Mangel an alpha-Linolensäure (Omega-3) äußert sich in Sehstörungen, Muskelschwäche, Zittern sowie Sensibilitätsstörungen. Auch Wachstums- und Koordinationsstörungen, Lernschwierigkeiten, Verhaltensstörungen, trockene Haut, Ödeme und ein verringerter Energieumsatz werden als Mangelsymptome genannt bzw. als Beschwerden, die auf eine erhöhte Zufuhr gut ansprechen.“

Ulrike Gonder, Ernährungswissenschaftlerin

„Durch die vielfältigen positiven Auswirkungen auf unsere Gesundheit sind Omega-3- Fettsäuren ein Star unter den Lebensmitteln-Inhaltsstoffen.“

Dr. Stefan Siebrecht, Vitalstoffexperte

„Aus Omega-3-Fetten bildet unser Körper Prostaglandine, sehr aktive hormonähnliche Substanzen. Immer mehr Funktionen der Prostaglandine werden jedes Jahr entdeckt. Bis jetzt wissen wir, dass sie die Blutgefäße entspannen und den Blutdruck senken, die Immunität stärken, Entzündungen und Schmerzen verringern und Insulin, welches den Blutzuckerspiegel ausgleicht, bei seiner Arbeit unterstützen.“

Im Gehirn regulieren sie die Bildung und Funktion von Neurotransmittern. Niedrige Werte stehen bekanntermaßen mit bestimmten Zuständen in Verbindung. Omega-3-Fette verbessern das Lernen, Verhaltensprobleme, ADHS, Depression und Schizophrenie.“

Patrik Holford, Ernährungstherapeut und Autor von 20 Büchern über Gesundheit

„Unsere Erfahrung mit sehr vielen Patienten, deren Fettsäurestatus bestimmt wurde, hat gezeigt, dass die meisten chronisch Kranken einen Mangel an Omega-3-Fettsäuren aufweisen.“

Dr. med. Thomas Rau, Leiter der Paracelsusklinik

„Das größte Nahrungsdefizit, von dem westliche Länder heute betroffen sind, ist die mangelhafte Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren.“

Prof. Dr. Richard Béliveau, kanadischer Krebsforscher

„Im Hirn liegt das Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren bei ca. 1:1, für den Gesamtorganismus geht man davon aus, dass es idealerweise unter 5:1 liegen sollte. Heute liegt das Verhältnis im Durchschnitt bei 20:1.

Die Folgen sind gravierend, wenn wir uns einmal die Funktionen genauer ansehen, die beide Fettsäuren im Organismus haben: Omega-6-Fettsäuren fördern zum Beispiel die Einlagerung von Fett; und sie fördern Entzündungen, was ja auch im Fall einer erforderlichen Abwehrreaktion sehr wichtig ist.

Omega-3-Fettsäuren reduzieren demgegenüber die Synthese und den Transport von Fetten. Überschüssige Kalorien werden bei Anwesenheit von Omega-3-Fettsäuren also weniger eingelagert, sondern eher verbrannt. Und sie treten auf die Entzündungsbremse – die Moleküle, die aus ihnen entstehen, wirken entzündungshemmend.

Stimmt das Verhältnis beider Fettsäuren nicht mehr und verschiebt sich stark in Richtung Omega-6, führt das u.a. zu zunehmendem Übergewicht und einem Ansteigen von chronisch vor sich hinschwelenden Entzündungen. Die Wirkungen von Omega-3-Fettsäuren auf unsere Gesundheit sind dabei wissenschaftlich sehr gut dokumentiert.“

Uschi Eichinger und Kyra Hoffmann, beide Heilpraktikerinnen und Autorinnen des Buches „Der Burnout-Irrtum“

„Weltweit wurden in den vergangenen 10 Jahren sehr viele Studien über die Eigenschaften und Wirkungen von Omega-3-Fettsäuren durchgeführt. Dabei zeigte sich einerseits, dass Omega-3-Fettsäuren zur Prävention von vielen Krankheiten eingesetzt werden können.“

Uli Burgerstein, Handbuch Nährstoffe

„Beginnen wir mit dem spektakulärsten Gute-Laune-Fett. Es nennt sich Omega-3 und es gelangt zuerst ins Gehirn. Jedes Mal, wenn sie dieses außergewöhnliche Öl zu sich nehmen, bekommt ihr Gehirn die erste Portion, da kein anderes Fett so viel leisten kann.

Omega-6-Fettsäuren sind möglicherweise das größte Problem für das Gehirn und die Ursache einiger ihrer schlimmsten Launen. Die Wahrscheinlichkeit von Depressionen geht exakt mit dem Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren im Gehirn einher. Je mehr Omega-3, umso besser Ihre Laune; je mehr Omega-6, umso schlechter Ihre Laune.

In der westlichen Welt haben wir sehr wenig Omega-3. Wenn wir mehr davon zu uns nehmen, können wir rasch die Bildung eines wirksamen natürlichen Antidepressivums im Gehirn namens „Dopamin“ um 40 Prozent steigern. Das führt zu geistiger und körperlicher Wachheit, Konzentration und Achtsamkeit.“

Julia Ross, Ernährungspsychologin

„Noch vor 150 Jahren gewährleistete die richtige Nahrungsmittelauswahl und schonende Zubereitung eine sechsfach höhere Versorgung mit Omega-3 als heute. Vor allem die Menschen in küstennahen Regionen konnten sich von gehaltvollem Seefisch ernähren. Im Binnenland war früher der regelmäßige Verzehr von Leinöl selbstverständlich. Wir sind aktuell die vierte oder fünfte Generation mit einer unzureichenden Versorgung mit diesen Fetten, was eine Erklärung für die zunehmende Zahl von psychischen Erkrankungen sein kann.“

Dr. med. Petra Wenzel, Präventologin und Bestsellerautorin

Quellen:

Ölwechsel für Ihren Körper, Reiner Schmid

Leinöl macht glücklich, Hans-Ulrich Grimm

Die Öl-Eiweiss-Kost, Dr. Johanna Budwig

Der Burnout-Irrtum, Uschi Eichinger und Kyra Hoffmann