



Wir grüssen Sie herzlich zur nächsten Reihe unseres Gesundheits-Newsletters über “gesunde und ungesunde Fettsäuren”.

Hier erhalten Sie von uns einen Überblick, welche Fette Sie in Ihrem Alltag am besten für Ihre Gesundheit nutzen und welche Sie vermeiden sollten.

Einige unserer Patienten wollten noch mehr Informationen zu den Wirkungen, insbesondere von Omega-3-Fettsäuren, auf die wir in diesem Blogbeitrag nun explizit eingehen werden.

Omega-3-Fettsäuren gehören zu den *essentiellen Fettsäuren*, das bedeutet, dass unser Körper diese Fettsäuren nicht selbst herstellen kann und durch die Nahrung aufnehmen muss, um gesund zu bleiben.

Dabei sind Omega-3-Fettsäuren u.a. an folgenden Aufgaben und Funktionen in unserem Körper beteiligt:

- am Zellstoffwechsel
- an der Eiweißsynthese
- an der Produktion von Hormonen
- an der Regulierung von Blutfettwerten
- an der Bildung von körpereigenen Abwehrzellen
- am Schutz vor Infektionskrankheiten und Entzündungen
- an der Versorgung von Haut und Haaren

Dessen positive Wirkungen auf unsere Gesundheit u.a. auf unser Herz-Kreislauf-System sind bereits wissenschaftlich erwiesen. Des Weiteren wirken sie aufgrund ihrer zellschützenden Wirkung sehr wahrscheinlich vorbeugend gegen Demenz. Weitere nachweislich positive Wirkungen auf unsere Gesundheit sind:

- senkt den Blutdruck

- senkt die Blutfettwerte
- reduziert den Blutzuckerspiegel
- lindert Entzündungsprozesse im Blut
- stärkt das Immunsystem
- präventiv gegen Thrombose

Dadurch wird das Risiko von Herz-Kreislauferkrankungen und Herzinfarkten erheblich reduziert und unser allgemeines Wohlbefinden gefördert.

Dabei unterscheidet man zwischen kurzkettigen [α -Linolensäure (ALA)] und langkettigen [Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA)] Omega-3-Fettsäuren. Kurzkettige sind vor allem zu finden in Leinöl, Rapsöl, Walnussöl, Chiaöl, Hanföl sowie in ganzen Lein-, Chia- und Hanfsamen sowie in Walnüssen. Während die langkettigen in Fisch wie Lachs und Makrele und auch besonders in bestimmten Algen zu finden sind. Die langkettigen Omega-3-Fettsäuren weisen dabei eine höhere Bioverfügbarkeit auf und haben stärkere positive Wirkungen auf unseren Körper. Besonders in *Algenöl aus Schizochytrium* sind langkettige und reine Omega-3-Fettsäuren enthalten, die unseren Körper optimal versorgen.

Interessant zu wissen: Fische enthalten nur einen hohen Omega-3-Fettsäuren Gehalt, weil sie Algen fressen. Um in gleicher Konzentration Omega-3-Fettsäuren aufzunehmen, müsste man täglich sehr große Mengen an Fisch essen, die häufig sehr von Gift- und Schadstoffen aus dem Meer belastet sind.

Unser Gesundheitstipp an Sie: Verwenden Sie für eine optimale Omega-3 Versorgung am besten Algenöl bzw. -Kapseln, da diese im Gegensatz zu Fisch(öl) frei von Gift- und Schadstoffen, leicht verdaulicher und viel höher konzentriert sind. Darüber hinaus wird das Öl von Algen weitaus umweltfreundlicher gewonnen. Wir empfehlen Ihnen die Produkte von Kingnature, die wir auch selbst verwenden. Diese sind gereinigt von Schadstoffen aus dem Meer und von sehr hoher Qualität. Über folgenden Link können Sie das Produkt direkt beziehen:

<https://www.kingnature.ch/nahrungsergaenzungsmittel/omega-3/omega-3-vegan/>

Laut einer Studie im August 2020 an der University of Derby und der Nottingham Trent University zeigte sich, dass eine ungenügende Aufnahme bestimmter Omega-3-Fettsäuren in engem Zusammenhang mit aggressivem Verhalten, Gefühllosigkeit, Impulsivität und Depression steht.

Es konnte bei Personen mit einer besseren langkettigen Omega-3 (EPA) Versorgung nachgewiesen werden, dass sie jene Gehirnregionen besser aktivieren konnten, die für die Regulation der eben genannten Verhaltensweisen zuständig sind.

Auch hierbei zeigt sich wieder die enge Verbindung zwischen unserem Körper und unserer Psyche und damit zu unserem alltäglichen Wohlbefinden.

Bei weiteren Fragen kontaktieren Sie uns einfach direkt in unserer Praxis.

Wir sind gerne für Sie da!

Herzliche Grüsse,

Gisela Bucher
& Steven Miloradovic



www.tcmundnaturheilkunde.com