

Die positive Wirkung der Omega-3 Fettsäuren – Teil 2

Auch der menschliche Körper bleibt mit Omega-3 beweglich



Gesundheitspraktiker Rigo Koble

Wie bei den Fischen, die Dank Omega-3 Anteil in der Lage sind auch im eiskalten Wasser beweglich zu sein, wirkt die Omega-3 Fettsäure auch ähnlich im menschlichen Körper. Ein hoher Anteil an diesen Fettsäuren hält unsere Zellen äußerst beweglich und sorgt für eine ausgesprochen gute Beweglichkeit der Haut- und Blutgefäße.

Omega-3 wirkt dabei wie ein kleiner „Schutzmantel“ und wird dabei unverändert von den Körperzellen aufgenommen. Von dort aus lagert es der Körper direkt in die Zellmembranen ein. Der positive Einfluss auf den Fettstoffwechsel und besonders auf den Triglyceridspiegel, wirkt regulierend und ausgleichend bei Herz-Rhythmusstörungen und schützt das Herz langfristig.

Fettsäuren werden in die Zellwände eingebaut und beeinflussen so die Beweglichkeit. So werden z.B. die roten Blutkörperchen durch den Einbau mehrfach gesättigter Fettsäuren in ihrer Membran elastischer und verformbarer. Auf diese Weise können sie durch die Kapillaren fließen und das gesamte Gewebe ausreichend mit Sauerstoff versorgen.

Aus Omega-6 und aus Omega-3 Fettsäuren werden Botenstoffe, die so genannten Eikanoide, produziert. Dafür werden die Fettsäuren aus Zellwänden freigesetzt und von bestimmten Enzymen umgebaut. Die aus Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren entstehenden Eikanoide erzielen völlig unterschiedliche Wirkungen. Die aus Omega-6 Fettsäuren entstehenden Eikanoide fördern zwar die Blutgerinnung, sind aber auch für Entzündungsvorgänge im Körper verantwortlich.

Die guten Omega-3 Fettsäuren dagegen werden zu Eikanoiden umgebaut, die die Entzündungsreaktionen stark vermindern und eine Verklumpung der Blutplättchen verhindern.

Dadurch besteht ein hoher Schutz vor Thrombosen und die Durchblutung wird gefördert. Damit zu Eikanoiden umge-

baut werden kann, benötigen beide Fettsäuren die gleichen Enzyme. Werden zwar viele Omega-6 Fettsäuren, jedoch nur wenige Omega-3 Fettsäuren aufgenommen, entstehen mehr Eikanoide aus Omega-6 Fettsäuren.

Daher ist es so wichtig, dass beide Fettsäurearten in einem ausgewogenen Verhältnis aufgenommen werden. Dieses Verhältnis sollte idealerweise bei 1:5 liegen.

Die Menge macht's – Machen Sie es sich leicht

Wer Omega-3 Fettsäuren auf natürliche Art aufnehmen möchte, wählt fettreiche Fischarten wie Heringe, Makrelen, Lachs und Thunfisch. Für Menschen, die keinen Fisch essen, sind die kurzkettigen Aufnahme-Varianten wie Leinsamen, Nüsse und Sojaprodukte keine Alternative, da der Körper sie nicht sehr

effektiv in die essentiellen langkettigen Omega-3 Fettsäuren umwandeln kann. Um die richtige Menge mit der gewünschten Wirkung aufzunehmen, müssen wöchentlich mindestens zwei bis drei Fischmahlzeiten mit jeweils 150-200 Gramm Fettfisch verzehrt werden. Nicht immer will man abends kochen und dann auch noch ausgerechnet Fisch essen. Auserdem besitzt die westliche Bevölkerung ein breites Spektrum an Nahrungsmitteln, die ebenfalls verführerisch sind, aber die natürlich nicht alle diese Erfolge erzielen können.

Deswegen ist eine Nahrungsergänzung mit Omega-3 Fettsäuren äußerst empfehlenswert ...

... da sie in jedem Fall einen ausreichenden Bedarf zum Schutz des Herzens sicherstellen und dauerhaft den Körper versorgen. Das ist einfach, geht schnell und vor allen Dingen ist es sicher.



(Foto: Cornerstone/pixelio.de)



Cura-Sanitas
ambulante Intensivpflege GbR

Hochstraße 21 | 66606 St. Wendel
Tel.: 0171-8921139 | 06851-9744072
Fax: 06851-9744294
mail: cura-sanitas@gmx.de
Web: www.cura-sanitas.de



Unsere Leistungen:

- » Bis zu 24h ambulante Beatmungs- und Intensivpflege täglich 365 Tage im Jahr
- » Versorgung von auch schwerst pflegebedürftigen Kindern und Erwachsenen
- » Alle gesetzlichen und privaten Kassen
- » Individuelle Beratung und Hilfestellung

Gesundheits-Praxis Koble

Gesundheitspraktiker | Medizinisch geprüfter Massagetherapeut | Psychologischer Berater

Unsere Leistungen

- Massagen für Wellness und Prävention • Faszientherapie • Entspannung
- Vitalität • Autogenes Training • Meditation
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson • Ernährungsberatung
- Psychologische Beratung
- Paarberatung • Sexualpädagogik



DGAM
Deutsche Gesellschaft
für Alternative Medizin

Mitglied im Berufsverband für
Gesundheitspraktiker der Deutschen
Gesellschaft für Alternative Medizin



Dunantstraße 26 • 66540 Neunkirchen
Tel.: 0 68 21 / 14 95 46 • Fax: 0 68 21 / 9 72 59 90
www.koble-massage.de • e-mail: info@koble-massage.de