

Wie Omega-3 auch Depressionen vorbeugen kann – Teil 3

Selbst bei Tumoren zeigt Omega-3 eine positive Wirkung und Schutz



Gesundheitspraktiker Rigo Koble

Ich könnte noch etlich viel über die positiven Eigenschaften der Omega-3 Fettsäuren berichten, doch möchte ich mich hiermit erstmal auf 3 Teile dieser „Omega-Aufklärung“ beschränken, um mich für die Leser von VIPs, noch weiteren interessanten Themen und Gesundheitstipps zu widmen.

Omega-3 Fettsäuren machen glücklich

Einige Studien haben ergeben, daß Omega-3 Fettsäuren im Fisch möglicherweise sogar vor Depressionen und Stimmungsschwankungen schützen können. Was wiederum bedeutet, daß der Speiseplan regelmäßige und häufige Fischspeisen beinhalten muß. Menschen, die weniger als einmal pro Woche Meeres- oder Süßwasserfische essen, hatten im Vergleich zu Personen, die 3-mal wöchentlich oder häufiger Fisch essen, 30 Prozent häufiger depressive Stimmungsschwankungen. Für diesen Unterschied könnten die Omega-3 Fettsäuren durch das Eingreifen in den Gehirnstoffwechsel verantwortlich sein. So wurde unter anderem festgestellt, daß ein Serotonin-Mangel besonders stark durch einen zu niedrigen Blutspiegel ausgelöst wird und dadurch

depressive Störungen hervorgerufen werden können. Ein Schutz und eine Besserung wird allerdings nicht dadurch erzielt, daß täglich Fisch gegessen wird. Der Bedarf ist weitaus höher und sollte besser durch ergänzende Präparate aufgefüllt werden, die eine regelmäßige Versorgung ohne Omega-3-Lücken sicherstellen. Schon nach einigen Wochen mildern sich die klassischen Symptome und die Stimmung hellt merklich auf.

Positive Wirkung und Schutz bei Tumoren

Durch einen erhöhten Konsum an fettem Fisch, hatten die Eskimos nicht nur seltener Herzinfarkte oder Herz-Kreislaufprobleme, sondern es konnte auch ein verminderntes Auftreten bestimmter Tumore wie zum Beispiel an Brust und Darm festgestellt werden. Dies läßt sich scheinbar unter anderem durch die hohe Aufnahme der Omega-3-Fettsäuren erklären. Ausserdem wird vermutet, daß die schützenden Omega-3-Fettsäuren durch den positiven Einfluss auf das Immunsystem, ein Wachstum der bösartigen Zellen im

Körper eher bremsen oder verlangsamen können. Dieses Ergebnis liefern allerdings nur die Omega-3-Säuren. Bei einer Aufnahme von täglich ca. 2 bis 7 Gramm Omega-3-Fettsäuren teilen sich die bösartigen Zellen langsamer als gewöhnlich. Natürlich muß dabei zusätzlich auf eine gesunde und fettreduzierte Ernährung geachtet werden.

Die Wirkung erstreckt sich nicht nur auf das Herz-Kreislauf-System und Vorbeugung von Schlaganfällen

Regelmäßig fettreichen Fisch auf dem Teller zu haben, hilft nicht nur dem Herz-Kreislaufsystem auf positive Art und Weise, sondern kann sich auch positiv auf entzündliche Schuppenflechte, Darmerkrankungen, Bauchschmerzen, Koliken oder Arthritis auswirken. In skandinavischen Ländern, in denen viel fettreicher Fisch mit einem hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren gegessen wird, finden sich zum Beispiel seltener Probleme im Bereich der Prostata. Dieser positive Einfluss kann auch in unseren Breiten-

graden erfüllt werden, doch ist guter und qualitativ hochwertiger Fisch meist teuer und liegt deswegen nicht jeden Tag auf dem Teller. Präparate, die diese Wirkung ebenfalls erzielen, sind relativ geschmacksneutral und garantieren eine regelmäßige dauerhafte Versorgung mit den Fettsäuren.

Die Sinne ausreichend schärfen und schon früh damit beginnen

Beginnt man am Anfang des „Menschseins“, lässt bereits während der Schwangerschaft eine ausreichende Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren geschärfte Sinne anwachsen. Das Sehvermögen, aber auch die Abwehrkräfte bekommen einen natürlichen Schub und die Fettsäuren fördern bereits in diesem Stadium die Intelligenz des Kindes. Viele Schwangere haben aber das Problem, Fisch während dieser Phase nicht riechen, geschweige denn essen zu können. Deswegen ist eine zusätzliche Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren sinnvoll, damit schon früh alle Sinne des Kindes und auch der Mutter ausreichend geschärft werden.



(Foto: pixabay.de)

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