

# Das 1x1 von Omega 3 – Teil 1

## Wie wir vor allem unser Herz auf ganz natürliche Weise schützen können



Gesundheitspraktiker Rigo Koble

In dieser mehrteiligen Reihe möchte ich Ihnen gerne mal viel wissenswertes zum Thema Omega-3 Fettsäuren näher bringen und welche „Wunder“ es in unserem Körper bewirken kann.

### Ein Leben lang gesund bleiben wie die Eskimos

Das hauptsächlich eine gesunde Ernährung unser Lebensalter beeinflusst ist ja mittlerweile bekannt. Omega-3 reiche Ernährung führt zu einem geringeren Risiko für Herzkrankheiten. In den letzten 75 Jahren ist der Anteil an Omega-3 in der Nahrung um 80% gesunken. Vor Jahren war es für viele Menschen nicht ungewöhnlich, an sechs oder sieben Tagen pro Woche fetten Fisch zu essen. Heute leiden die meisten Menschen an einem Mangel an Omega-3 in ihren Zellen. Dies hat zu einem erhöhten Auftreten Herzkreislauferkrankungen und andern Krankheiten geführt.

Die Menschen in Europa und den USA haben einen niedrigen Omega-3-Spiegel in ihren Zellen. Dort sind Herzkrankheiten häufig. Dagegen haben die Eskimos in Grönland den höchsten Omega-3-Spiegel in ihren Zellen und die niedrigste Rate an Herzkrankheiten auf der Welt.

### Omega-3-Fettsäuren verringern das Herzinfarkt-Risiko!

Bereits im Jahre 1944 stellte ein britischer Wissenschaftler fest, daß bei den in Kanada lebenden Eskimos seltener Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, wie z.B. Herzinfarkte auftraten, als anderswo auf der Welt. Das schien im ersten Moment völlig absurd, da gerade Eskimos sehr fettreichen Fisch oder Robben essen und vor allen Dingen wenig frisches Obst und Gemüse zu sich nehmen.

Doch dann bewies eine Studie, daß genau diese fette fischreiche Nahrung der Eskimos Grund für einen natürlichen Schutz ihres Herzens war. Als diese Theorie genauer untersucht wurde, konnte auch bewiesen werden, dass bereits eine geringe aber regelmäßige Einnahme an Omega-3-Fettsäuren das Risiko eines Herzinfarktes um 15% verringert!

Und diese verblüffende Tatsache betrifft nicht nur die Eskimos in Kanada, sondern alle fischessenden Bevölkerungsgruppen wie die Eskimos in Grönland oder auch Inselbewohner im Pazifik. All-



Forellen im Bergsee (Foto: Joujou/pixelio.de)

gemein lässt sich sagen, daß der Körper besser geschützt ist, je häufiger Fisch auf den Teller kommt. Der regelmäßige Verzehr von Fisch wirkt sich günstig auf das Herz-Kreislauf-System aus und bereits eine Menge von 30 Gramm Fisch täglich senkt das kardiovaskuläre Risiko um bis zu 50 Prozent.

**Dabei gilt: Je fetter der Fisch dabei ist, desto mehr ungesättigte gesunde Omega-3 Fettsäuren stecken darin.**

**Was genau ist Omega-3 und warum schützt es so intensiv das Herz, den Organismus, bewahrt vor den immer stärker werdenden Allergien und sogar vor Depressionen?**

Die Antwort liegt in den Bestandteilen der Fettsäuren. Als wichtige Komponenten einzelner Zellen, erfüllen Omega-3-fettsäuren lebenswichtige Aufgaben. Wenn sie sich bewußt ernähren, halten die Fettsäuren das Blutfettsystem, bestehend aus Cholesterin und Triglyceriden, im Normalbereich.

Ausserdem wird der Adernverkalkung vorgebeugt. Die fleissigen Omega-3-Fettsäuren halten die Adernwände

von Ablagerungen frei und lassen das Blut leichter und schneller fließen. Was die Durchblutung fördert. Und genau das macht den besonderen Schutz für Herz und Kreislauf aus.

### Der Körper kann die gesunden Fettsäuren nicht selbst produzieren

Omega-3-Fettsäuren sind essenziell, was bedeutet, daß sie unser Körper nicht selbst herstellen kann. Deshalb müssen wir die Fettsäuren durch die Nahrung aufnehmen. Das ist allerdings nur bedingt möglich.

Selbst wenn Sie 5-mal so viel Fisch wie bisher essen würden, decken Sie damit noch lange nicht den Bedarf, um so gesund zu leben wie die Eskimos, die mindestens 10-mal mehr Fisch essen als wir in unseren Breitengraden.

Um diesen „Speicher“ genügend aufzufüllen und die gleichen positiven Eigenschaften zu erzielen, sollten Sie das Omega-3 ihrem Körper zusätzlich und vor allen Dingen dauerhaft zuführen. Dadurch hält ihr Blut bis ins hohe Alter eine Fließfähigkeit, die es nur so durch die Adern schießen lässt und Sie fit und gesund hält.

### Warum Fische in eiskaltem Wasser so beweglich sind

Wer schon einmal im eiskalten Wasser geschwommen ist, weiß um die Konsequenzen: Steigt man nicht sofort aus dem kalten Wasser, kämpft man im Anschluss mit Unbeweglichkeit, blauen Gliedmaßen und Fröstelgefühl.

Die Fische im eiskalten Grönlandwasser bewegen sich geschmeidig und leben ohne Probleme. Das liegt daran, daß das Gewebe dieser Fische einen sehr hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren enthält, der die Fische beweglich bleiben lässt.

Meisterbetrieb GmbH  
**T. Eissel**  
 FeBa Feinblech und Türen  
**Internorm-FACHHÄNDLER**

**100 Jahre Eissel in Neunkirchen**  
**Fenster, Türen, Rollläden,**  
**Glaserei, Reparaturservice**

  
**Qualität zu fairen Preisen!**

*Wir freuen uns auf Ihren Besuch.*  
 Irrgartenstraße 30, 66538 Neunkirchen  
 Tel. (068 21) 1495 92, www.t-eissel-gmbh.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**