

Omega 3 - die Basis gesunder Zellen

Das Omega-3-Fettsäuren für unsere Gesundheit von unschätzbarem Wert ist das haben zahlreiche Wissenschaftler und auch Studien belegt. Sie zählen zu den lebenswichtigen Fettsäuren, zu den essenziellen.

Hier in diesem Beitrag möchte ich tiefer in das Thema eintauchen, um weiterzugeben, warum es heutzutage so wichtig ist, den Omega-3-Wert zu kennen und worauf es bei guten Omega-3-Quellen drauf ankommt.

Doch zuvor noch paar Sätze zu den Fettsäuren:

Es gibt gesättigte und ungesättigte Fettsäuren. Der Mensch braucht sowohl gesättigte als auch ungesättigte Fettsäuren. Zu den ungesättigten Fettsäuren zählt man die Omega 9 Fettsäuren, von denen man über Olivenöl in einfacher Weise ausreichend zuführt, und die Omega 3 und 6 Fettsäuren. Omega 6 Fettsäuren isst man als Otto Normalverbraucher meist viel zu viele, da sie in vielen gängigen Ölen der Alltagsernährung in sehr großen Mengen vorhanden sind. Doch an genügend Omega 3 Fettsäuren heranzukommen ist durch die tägliche Ernährung heutzutage kaum noch möglich.

Omega 3 - Aufgaben und Funktionen:

Wir brauchen Omega 3 nahezu überall im Körper und sie sind an den folgenden Aufgaben und Funktionen beteiligt:

- **Vorbeugung eines chronischen Entzündungsgeschehen im gesamten Körper.** Silent Inflammation und akut entzündliches Geschehen werden positiv beeinflusst!
- **Regulierung des Fett- und Cholesterinstoffwechsels**
Omega-3-Fettsäuren bewirken eine Senkung der Triglyzeridwerte und das „gute“ HDL Cholesterin steigt.
- **Einfluss auf das Gehirn, Nervensystem und die Augen**
Fett macht etwa 60 % der Gehirntrockenmasse aus. Das Gehirn besteht aus ca. 60-70% Fett, davon 90 % Omega 3! Es findet sich im

Gehirn und in den Gehirnnerven die höchste Konzentration an DHA. Dank dem EPA kommt es zur verbesserten Durchblutung des Gehirns. DHA ist entscheidend am Aufbau der nervalen Myelinschicht beteiligt und spielt eine wichtige Rolle in der Reizweiterleitung. DHA ist auch für die Keimdrüsen, die Nebennieren und die Augen. In den Augen ist es speziell die Makula, die besonders viel DHA für ihren Aufbau benötigt, Omega-3 beeinflusst darüber hinaus aber die gesamte Sehstärke.

- **Einfluss auf das Herz-Kreislaufsystem:** Die gute Fließeigenschaften des Blutes wird gefördert. Omega-3 Fettsäuren bewirken eine gute Elastizität der Arterien.
- **Verbesserung des Immunsystems:** Omega 3 Fettsäuren wirken antiviral, sie beeinflussen verschiedene Immunzellen und die Bildung zellschädigender Botenstoffe in Entzündungsprozessen wird vermindert. Zudem wird die Durchblutung gefördert und es werden mehr entzündungshemmender Signalstoffe produziert.
- **Produktion von Hormonen**
Zahlreiche Studien zeigen, dass Entzündungen und oxidativer Stress durch Omega 3 verringert wird und auch die Konzentration männlicher Hormone gesenkt werden kann.

Es gibt verschiedene Arten von Omega-3-Fettsäuren:

Zu den wichtigsten Omega-3-Fettsäuren gehören:

- Eicosapentaensäure (EPA)
- Docosahexaensäure (DHA)
- Alpha-Linolensäure (ALA)

Wir benötigen alle dieser drei essentiellen Omega-3-Fettsäuren, wobei ALA von unserem Körper in DHA und EPA umgewandelt werden kann.

Wichtig: liegt hier nur bei etwa 5%. Um den täglichen Bedarf mit EPA und DHA damit zu decken, müssten wir 100ml Leinöl/Tag zu uns nehmen.

DHA und EPA sind zwei der drei Omega-3 Fettsäuren. Sie werden vom Körper nicht selbst produziert und müssen über die Nahrung aufgenommen werden.

DHA ist eine sehr wichtige Bausubstanz für Nervenzellen v.a. im Gehirn. **EPA** wirkt u.a. als natürliches Mittel gegen Entzündungen im Körper. DHA macht 97 Prozent der Omega-3-Fettsäuren im menschlichen Gehirn aus. Der Körper benötigt für sein Nervensystem und das Gehirn mehr DHA. Bei Bedarf kann der Körper DHA selbst in EPA umwandeln. Deshalb sollten Omega 3 Produkte mehr DHA als EPA aufweisen. Wir benötigen alle dieser drei essentiellen Omega-3-Fettsäuren (DHA, EPA & ALA) wobei **ALA** von unserem Körper in DHA und EPA umgewandelt werden kann.

ALA (Alpha-Linolensäure) wird auch als die „Mutter Omega-3 Fettsäure“ betitelt, da sie lediglich die Vorstufe für EPA ist, aber nur, wenn das Enzym Delta-6-Desaturase zur Verfügung steht.

ALA ist ausschließlich in Pflanzen enthalten:

- Lein Öl
- Chia Öl
- Perilla Öl
- Hanf Öl
- Walnuss Öl
- Raps
- Soja Öl

Die meisten Menschen können Alpha-Linolensäure nicht in die wirklich wichtigen Omega-3 Fettsäuren EPA und DHA umwandeln (nur zu ca. 5 %!). Wichtig ist auch darauf zu achten, wieviel Omega-3 Fettsäuren in einem Öl ist, sondern auch in welchem Verhältnis es zu Omega-6 vorliegt. Bei Hanföl zum Beispiel sind auch 50% Omega-6-Fettsäuren enthalten. Somit kann man damit nicht ein ungünstiges Verhältnis ausgleichen.

Daher reicht ein Teelöffel Leinöl pro Tag nicht aus, um den täglichen Bedarf an Omega-3-Fettsäuren zu decken!

EPA ist in folgenden enthalten:

- Fette Meeresfische
- Algen Öl
- Krill- und Fisch Öl
- Plankton (Mikroalgen) der Meere (dienen den Meeresbewohnern als Futter)
- Meeressäuger: Wal, Robbe
- Etwas in Eidotter (abhängig von der Fütterung)
- Etwas in Innereien
- Sehr wenig in Fleisch
- Früher auch im Fettanteil der Milch und deren Produkte

Äußerst wichtig zur Vorbeugung von Zivilisationskrankheiten, gegen Schmerz und Entzündung. In sehr geringem Maß Vorstufe für das ebenso wichtige DHA.

DHA ist in folgenden enthalten:

- Fette Meeresfische
- Algen Öl
- Krill- und Fisch Öl
- Plankton
- Gezüchtete Algen
- Meeresfrüchte
- Eigelb (wenn Huhn viel Gras bekommt)
- Selten in Weidetieren und Wild (je nach Fütterung)
- Früher auch im Fettanteil der Milch und deren Produkte

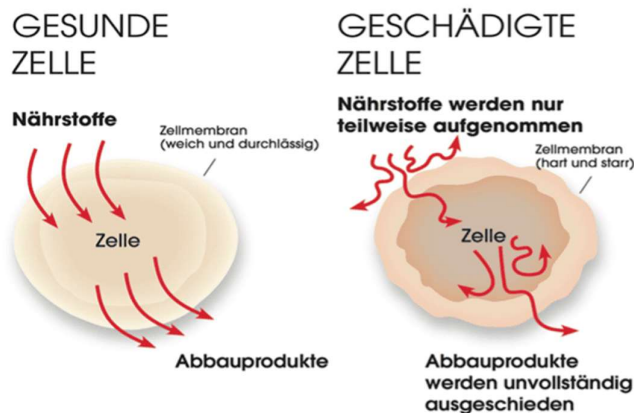
Die Zellen brauchen genügend Omega 3

Die Omega 6 Fettsäuren streiten sich mit den Omega 3 Fettsäuren um die Plätze in der Zellwand, da ihnen dieselben Plätze zugewiesen wurden.

Die folgende Abbildung zeigt links die gesunde Zelle mit ausreichend Omega 3 Fettsäuren in der Zellmembran. Die Nährstoffe gelangen auf ideale Weise in die Zelle hinein und die Zelle wird gründlich gereinigt und

somit funktionsfähig gehalten, da sämtliche Abbauprodukte ausgeschleust werden.

Bei der geschädigten Zelle rechts, überwiegen in der Zellwand die Omega 6 Fettsäuren. So gelangen sowohl weniger Nährstoffe in die Zelle, als auch weniger Abbauprodukte hinaus. Im Worst Case muss die Zelle abgebaut werden oder stellt ein Risiko für Entartung dar.



Übrigens: Der Hauptbestandteil der Fette in der Zellwand sind gesättigte Fettsäuren, was deren überaus wichtige Bedeutung gut hervorhebt.

Omega 3 : 6 Verhältnis

Bei den Hoch ungesättigten Fettsäuren ist das Verhältnis zwischen Omega 3 und Omega 6 das entscheidende Kriterium für die Zellgesundheit (und somit für die Gesundheit des gesamten Menschen) und spiegelt die Entzündungsneigung des Körpers wider.

Die Natur hat ein Verhältnis von Omega 3 zu Omega 6 wie 1 : 1 vorgesehen. Die WHO empfiehlt Verhältniswerte kleiner als 1 : 4. Werte.

Auch der Omega 3 Index, also wie viel Prozent Omega 3 in der Zellmembran vorhanden ist, ist wichtig. Denn dieser Wert zeigt, wie gut die Zelle funktioniert, wie viele Nährstoffe hineinkommen und wie viele Giftstoffe heraufbefördert werden können.

Du kannst beide Werte (Omega 3:6 und Omega 3 Index) mittels Trockenbluttest testen. (Mehr dazu später).

Was bräuchten wir, um unseren Omega 3 Bedarf abzudecken?

- Täglich 2kg Kabeljau oder
- 12 konventionelle Kapseln oder
- 1-2 Löffel marines Omega-3-Öl (z.B.: von Eology)

Was ist beim Kauf vom Omega 3 Öl zu achten?

- Niedriger TOTOX-Wert (ist ein Messwert für die Oxidation von Fischöl. Ein Marker für „wie ranzig etwas ist“. Der Wert sollte unter 10 sein!)
- Kein Konzentrat kaufen
- Achten, wo gefischt wird (Zertifizierungen)
- Wildfang
- Gewinnung des Rohöls innerhalb von weniger Stunden
- Frei von Schwermetallen und Schadstoffen

Warum ist die Gesellschaft mit diesem Problem derzeit so massiv konfrontiert?

Weil der Konsum an Omega 6 Fettsäuren in den letzten 100 Jahren so massiv gestiegen ist und die Möglichkeiten genügend der passenden Omega-3-Fettsäuren zuzuführen durch veränderte Fütterung der Tiere gesunken ist. (Meist werden anstatt Gras, das Omega 3 enthält, Soja- und Mais-Silagen gefüttert, die kein Omega 3, dafür aber Omega 6 Fettsäuren enthalten.)

Omega 3 Fettsäuren dämpfen Schmerzbotenstoffe ein. Daher sind Omega 3 Fettsäuren ein äußerst wirksames Mittel zur Vorbeugung und Linderung von Schmerzen und entzündlichen Prozessen im Körper.

Mehr Gesundheit – Mehr Leben

→ Synergien von Omega 3, Vital- und Nährstoffen

- Herz - Kreislauf - Erkrankungen
- Beschwerden d. Bewegungsapparates
- Osteoporose
- Kinderwunsch u. Schwangerschaft
- Entwicklung im Kindesalter
- Gehirn / Hirnreifung bei Kindern
- Migräne und Kopfschmerzen
- MS (Multiple Sklerose)
- Stress
- Sehkraft



- Darmgesundheit
- Schuppenflechte und Ekzem
- Virusinfektionen
- Besser schlafen
- Gefäßgesundheit
- Diabetes u. Stoffwechsel
- Sport
- Epilepsie
- Chronische Müdigkeit
- Zahngesundheit

Wie kann man den Omega 3 Wert bestimmen lassen?

Du kannst deinen Omega 3 Wert bei manchen Ärzten bestimmen lassen (Kosten zwischen 80-120€ ohne Beratungskosten) oder das Halbjahres-Kennenlernkonzept von [Eqology](#) nehmen. Dort ist neben dem hochwertigen Omega 3 Öl auch 1 Test (um 43€) enthalten, um deine Werte zu bestimmen.

Für mehr Informationen dazu bitte bei mir melden. Du bekommst dann auch von mir den ersten Test geschenkt. Zudem ist auch meine Begleitung und auch die ml- genaue Einstellung des Öls als kostenfreier Service inkludiert.

Natürlich sind neben den gesunden Zellen durch genügend Omega 3 (und davon haben wir ca. 80 Billionen) auch die typgerechte Ernährung, Bewegung und Stressmanagement die Basis für ein gesundes Leben.

Ja, was brauchst du und dein Körper genau zum Wohlfühlen?