



Omega (Ω) 3 Fettsäuren – Arctic Sea

Wer braucht Omega 3? Jeder, der nicht 2-3 mal pro Woche fetten Seefisch isst. Jeder, der oft Fast Food oder Fertigprodukte isst. Außerdem ältere Menschen (*Umwandlungsrate von EPA zu DHA nimmt im Alter ab*), zur Herz-Kreislauf-Prophylaxe, Schwangere, Stillende, (*Gehirnentwicklung des Embryos*), Menschen im Stress, (*Nervensystem*), Diabetiker, Vegetarier, Raucher, Menschen mit Autoimmunerkrankungen wie Rheuma und MS, Psoriasis, Morbus Crohn, ADS, ADHS, Autismus, Allergien, Asthma, HKL-Erkrankungen, Neurodermitis, Parkinson, Alzheimer u.s.w., Kinder (*optimale Gehirnentwicklung, weniger nervliche Probleme wie ADS / ADHS...*). Menschen, die unter o.ä. leiden, sollten alle anderen an Glycerin gebundene Fette (Kokosfett, Margarine, tierische Fette, Buttersäure, Linolsäure, Palmitinsäure) sowie Geschmacksverstärker (*Glutamat, Guanylsäure u.s.w. E 620 – E 635*) meiden oder zumindest so weit wie möglich reduzieren. Zusätzlich solltest du täglich mehrere Kapseln (*je nach Zusammensetzung*) mit Omega 3 Fettsäuren zu den Mahlzeiten zu dir nehmen.

Omega 3 Fettsäuren findest du natürlich in Kaltwasserfischen wie z.B. Lachs, Makrele, Hering, Thunfisch, Bückling und Sardinen sowie in Walnüssen, Weizenkeim-, Leinsamen-, Walnuss-, Rapsöl. Die Wertigkeit der tierischen Omega 3 Fettsäuren ist besser, als die der pflanzlichen. Wir haben heute ein Problem Omega 3 Fettsäuren durch die normale Nahrung zu erhalten. Nicht nur Fische, auch Milch und Fleisch enthielten einst hohe Mengen dieser guten Fette. Die wilden Verwandten der Kühe, die Büffel in der Savanne, hatten üppige 30 % an Omega 3 in Milch und Fleisch.

Heute herrscht Mangel daran. Seit einiger Zeit geht es mit dieser Versorgung stetig abwärts. 80 % der Amerikaner sind bereits unterversorgt mit dem hirnwertigen Stoff. Der Hauptgrund dafür ist die moderne Lebensmittelindustrie. Die industrielle Landwirtschaft hat den Omega 3 Gehalt der Nahrungsmittel stetig verringert, nicht zuletzt, weil die Nahrungsmittelkonzerne das feine Fett nicht mögen. Artemis P. Simopoulos, Präsidentin des staatlichen Zentrums für Genetik, Ernährung und Gesundheit in Washington sagt: „Das Agribusiness hat zum Rückgang der Omega 3 Fette bei den Tierkörpern beigetragen“. Das Streben nach hohen Produktionsmengen hat zu geringeren Omega 3 Gehalten bei Fleisch, Milch, Eiern, Gemüse und sogar bei Fisch geführt. Die Fische aus modernen Aquakulturen werden häufig mit Tiermehl großgezogen und haben bis zu 30 % weniger Omega 3 Fette als ihre wilden Kollegen. Der Nahrungsmittelindustrie kommt dieser Rückgang sehr gelegen.

Diese Fette, im Fachjargon PUFA (Polyunsaturated Fatty Acids = mehrfach ungesättigte Fettsäuren) sind so empfindlich, dass sie schnell verderben. Sie halten nicht so lange, wie es die Supermarktketten gern hätten: „Alle Produkte mit dieser sehr langkettigen Fettsäure verkürzen die Haltbarkeit“, moniert das Fachmagazin Agro-Food-Industry-High-Tech. Solches Fett ist für die Herstellung von Dauerwurstwaren (z.B. *Salami*) aber auch für die Herstellung lang haltbarer, küchenfertiger Produkte (z.B. *tiefgekühlte Pizza*) nicht geeignet.

Omega 3 Fettsäuren halten die Membranen der Körperzellen flexibel (*Nervengewebe, Augen, Gefäßsystem, Gehirn*) und wirken über die Bildung von Gewebshormonen einer Arterienverkalkung entgegen. Sie halten das Herz-Kreislauf-System jung (*Fischesser haben weniger Herzinfarkte*), haben einen positiven Einfluss auf entzündliche und allergische Prozesse und sind wichtige Baustoffe für Gehirn und Nerven und Voraussetzung für die Entwicklung des Gehirns und die Erhaltung der geistigen Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter. Bei einer ausreichenden Versorgung steigt die Lernfähigkeit, die Depressionsneigung wird verringert, aggressives Verhalten wird weniger, rationale und emotionale Intelligenz steigt.



Man kann also verkürzt sagen: Fast Food - Esser essen sich dumm (*und fett*), Omega 3 Fett-Esser sind schlauer, weniger aggressiv und haben weniger Herzinfarkte! Omega 3 Fischfettsäuren EPA (*Eicosapentaensäure - wirkt entzündungshemmend, gefäßerweiternd und gerinnungshemmend*) und DHA (*Docosahexaensäure - kann vom Körper aus EPA hergestellt werden und ist wichtig für die Zellmembranen der Netzhaut des Auges und der Hirnfunktionen und vermindert Störungen der Gehirnfunktion im Zusammenhang mit Leberzirrhose*) haben einen ausgewogenen blutfett- und triglyzeridsenkenden Komplex. Selbst die DGE (*Deutsche Gesellschaft für Ernährung*) hat es inzwischen kapiert: „Die Versorgung mit Omega 3 Fettsäuren ist mangelhaft - eine Supplementierung (*bedeutet im Sinne der orthomolekularen Medizin frei nach Linus Pauling: Zufuhr körpereigener Substanzen*) macht Sinn.“ Wildlebende Fische haben hochwertiges, unbelastetes Fischöl mit Omega 3 und Vitamin E und einen höheren Anteil EPA und DHA. Sie stärken das Immunsystem.

DHA ist eine lebensnotwendige Fettsäure in der Schwangerschaft und Stillzeit und einer der wichtigsten Vertreter aus der Gruppe der langkettigen, hochungesättigten Fettsäuren. Das Baby ist auf die Versorgung mit DHA über die Nabelschnur und später über die Muttermilch angewiesen. Je fetter der Fisch, desto mehr DHA und Kalorien enthält er. Die Problematik besteht außerdem im hohen Schadstoffgehalt mancher Fische, mit z. B. Quecksilber.

Weltweit kommen jährlich rund 13 Mio. Babys zu früh auf die Welt. Eine dänische Forschergruppe untersuchte dafür 8729 schwangere Frauen und deren Fischess-Gewohnheiten. DHA unterbindet die Bildung kontraktionsfördernder (*wehenauslösende*) Prostaglandine (*Schmerz-, Entzündungs- und Fieber- Botenstoffe des Körpers*). Nur 1,9 Prozent der Frauen, die zumindest einmal in der Woche Fisch konsumierten, erlitten eine Frühgeburt, schreiben die Forscher um Niels Jürgen Secher vom Skejby University Hospital im British Medical Journal (*BMJ 2002*). Bei jenen Frauen, die keinen Fisch aßen, lag die Frühgeburtsrate bei 7,9 Prozent. Meiden Schwangere Fisch, so die Wissenschaftler, sollte zumindest supplementiert (*durch Nahrungsergänzung zugeführt*) werden. Die Ergebnisse zeigten, dass das durchschnittliche Geburtsgewicht und die Schwangerschaftsdauer in direkter Korrelation (*Beziehung zwischen zwei oder mehr Ereignissen, die in der Regel eine geordnete und nahe zeitliche Abfolge besitzen*) mit der Menge des konsumierten Fisches stand.

Den größten Zusammenhang sahen die Forscher bei einer täglichen Fischeaufnahme von 15 Gramm. Bereits frühere Untersuchungen haben ergeben, dass Fischöle einen positiven Effekt auf den Schwangerschaftsverlauf besitzen. Lucilla Poston, Leiterin der Maternal and Foetal Health Research Unit des St. Thomas' Hospitals in London, erklärte gegenüber der BBC: "Bei der Substanz handelt es sich aller Wahrscheinlichkeit nach um die Fettsäure Docosahexaensäure (*DHA*)." Es ist bereits bekannt, dass Abbauprodukte der DHA Entzündungsreaktionen mildern, die Verklumpung der Blutplättchen hemmen, sich günstig auf die Verteilung der Blutfette auswirken bzw. sogar gefährlichen Herzrhythmusstörungen im Rahmen eines Herzinfarktes entgegenwirken können. "DHA unterdrückt die Bildung von Prostaglandinen, die dazu führen, dass sich der Uterus (*die Gebärmutter*) zusammenzieht", so Poston. Theoretisch hieße dies, dass mehr Fisch in der Ernährung die DHA bei werdenden Müttern erhöht und zu frühe Kontraktionen (*Wehen*) verhindern könnte. Poston gibt aber klar zu verstehen, dass neben der Ernährung auch andere Faktoren zu einer Frühgeburt beitragen.

Die große Bedeutung der Omega 3- und Omega 6-Fettsäuren für die Entwicklung ungeborener Kinder ist Grundlage einer Studie von Michel Odent und Kollegen, die 1996 an einer Londoner Klinik durchgeführt wurde. Anlass der Untersuchung war die Entdeckung, dass die Fette, die wir essen, die Produktion der körpereigenen Fette beeinflussen. Die körpereigenen Fette wiederum sind an der Regulierung des Blutstroms zur Plazenta und während der Geburt beteiligt. Omega 3- und 6-Fettsäuren sind im Körper nicht austauschbar mit Transfettsäuren, die in der Nahrung der industrialisierten Länder häufig vorkommen. Diese Transfettsäuren gelangen über die Plazenta zum Kind und können Gestosen (*Erkrankungen, die durch die*



Schwangerschaft hervorgerufen werden wie Erbrechen, Flüssigkeitsansammlungen oder Wachstumsstörungen) hervorrufen.

Die Beobachtungen der Studie legen nahe, dass der Konsum von fettem Seefisch die Schwangerschaft bei drohender Frühgeburt verlängern, das Geburtsgewicht des Kindes steigern und Schwangerschaftserkrankungen vorbeugen kann. Eine Studie in Neuseeland zeigte, dass Asthma bei Kindern ansteigt, die viel Margarine verzehren. Diese enthält viel Omega 6, was sehr ungesund ist. Dort wird jetzt Omega 3 auch in Barmilch und Margarine beigemischt.

Literatur: "Prenatal Care and Seafish" in European Journal of Obstetrics & Gynecology, No 68, Vol.1996

Der regelmäßige Verzehr von fettreichem Fisch könnte das Prostatakarzinom-Risiko reduzieren. Die Prostata ist eine kastanienförmige Drüse, die den Anfang der Harnröhre des Mannes umgibt. Sie variiert in der Größe entsprechend dem Alter des Mannes und befindet sich unterhalb der Blase vor dem Rektum. Diesbezügliche Resultate einer Langzeitstudie von Wissenschaftlern vom Stockholmer Karolinska-Institut (*Terry et al*) sind im Lancet publiziert. In einem Beobachtungszeitraum von 30 Jahren wurde bei 6.272 schwedischen Männern die Assoziation zwischen Fischkonsumation und Prostatakarzinom-Risiko untersucht. Bekannt war bereits, dass essentielle Fettsäuren - speziell Omega 3 Fettsäuren, nachweislich das Wachstum von Prostata-Krebszellen hemmen können. Wir haben uns eine Studie in Schweden vorgenommen, wo viel fetthaltiger Fisch aus kalten nordischen Gewässern gegessen wird, der viel Omega 3-Fettsäuren enthält", kommentiert Terry. "Unsere Ergebnisse könnten auf ein wichtiges Mittel deuten, mit dem dieser Krankheit vorgebeugt werden kann. Quelle: Lancet; 2001, 357: 1764

Omega 3 Fettsäuren, kombiniert mit Vitamin E, verzögern Entzündungen bei Psoriasis, Rheuma, Arthritis, MS und anderen degenerativen (*entartete*) und/oder durch Nervenentzündungen hervorgerufene Krankheiten. Die Dosis von Antirheumatika, wie Corticosteroiden kann verringert werden. Noch bis vor wenigen Jahren wurde der Verzehr von Ölen und Fetten mit hohem Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren empfohlen. Einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren haben meistens einen hohen Gehalt an der Omega 6 Fettsäure Linolsäure LA, welche in der Leber in die entzündungsfördernde und nicht essentielle Omega 6 Fettsäure Arachidonsäure AA (*Arachis = Erdnuss*) umgewandelt werden kann. Auch tierische Nahrungsmittel enthalten einen hohen Anteil an Arachidonsäure. Zu viele Omega 6 Fettsäuren verhindern zudem die Aufnahme der wichtigen Omega 3 Fettsäuren. Der Fettstoffwechsel von Omega 3 Fettsäuren geht an der Lipoprotein-Synthese im Leberstoffwechsel vorbei. Die Bildung von Entzündungsmediatoren wird dadurch verhindert. Für den menschlichen Körper wäre es am besten 5 Teile Omega 6 und 1 Teil Omega 3 Fettsäuren in der täglichen Nahrung aufzunehmen. Das Verhältnis von Omega 6 zu Omega 3 sollte also 5 : 1 sein. Gemäß deutschem Ernährungsbericht 2000 liegt das derzeitige Verhältnis jedoch bei 8 : 1, weil zu viel Omega 6 Fettsäuren mit der Nahrung aufgenommen werden. Es ist wünschenswert die Aufnahme von Omega 6 zu reduzieren um damit die Aufnahme von Omega 3 zu begünstigen. Untersuchungen der letzten 30 Jahre haben gezeigt, dass ungesättigte Fettsäuren (*Omega 3 und 9*) wegen ihrer cholesterinsenkenden Wirkung saturierten (*gesättigten*) Fettsäuren vorzuziehen sind.

Aus Untersuchungen der Niederländischen Gesundheitsbehörden geht hervor, dass regelmäßiger Fischverzehr das Risiko für Diabetes halbiert. Es wirkt positiv auf den Glukosetoleranzfaktor (*GTF - Zuckerverwertung und Insulinproduktion*). Raucher, die pro Woche durchschnittlich 4 Fischmahlzeiten zu sich nahmen erkrankten nur halb so häufig an Bronchitis und Lungenemphysem.

Omega 3 Fettsäuren sind u.a. lebensnotwendig für das Gehirn, aber in unseren Nahrungsmitteln kaum noch enthalten. Wenn wir nicht genug Omega 3 Fettsäuren zu uns nehmen, sind die Folgen verheerend. Die Evolution des Gehirns, die über hunderthausende von Jahren zu stetigem Wachstum des Denkapparates und der heutigen Größe (*von ca. 500 g auf ca. 1.500 g*) geführt haben, droht sich, so fürchten die Wissenschaftler, mangels angemessener Nahrung, umzukehren. Die Kapazität des Gehirns nimmt nicht mehr



länger zu, sondern tatsächlich ab. Geistige Defekte befinden sich auf dem Vormarsch. Viele Persönlichkeitsstörungen gehen häufig mit einem Mangel an solchen Fetten einher. Bei Männern, die aggressiv reagieren scheint das Serotoninsystem im Stirnhirn gestört und die Gefühle geraten außer Kontrolle. Auch bei Autisten sind die Abläufe in der Hirn-Chemie gestört. Ein erhöhter Omega 3 Anteil in der Ernährung könnte bewirken, dass Depressionen und andere psychische Störungen seltener vorkommen, erklärt Prof. Andrew Stoll von der Harvard Medical School in Boston. Auch bei Manisch-Depressiven, bei hyperaktiven Kindern (diese Erfahrung hab ich mit einer Kundin auch gemacht – stimmt!), ja sogar bei chronisch aggressiven Straftätern bewirken simple diätetische Maßnahmen überraschende Verbesserungen.

Die in Fisch enthaltenen Omega-3-Fettsäuren schützen, nach den Erkenntnissen der Mediziner, generell die Gefäße, verringern das Risiko von Entzündungen im Gehirn und könnten sogar beim Wiederaufbau von Nervenzellen eine Rolle spielen. Die Ursachen des hyperkinetischen Syndroms oder von ADS sind vermutlich multikausal. Offenbar wird ADS durch zu viel Fernsehen, zu viele Computerspiele und eine Laissez-Faire-Erziehung verstärkt. Darüber hinaus durch bestimmte Zusatzstoffe in Lebensmitteln wie Glutamat, Weißmehlprodukte und Süßigkeiten und ein Mangel an Omega 3 Fettsäuren und Vitamin E.

Alzheimer und Demenz

Eine Französische Studie bestätigt vorherige Hinweise: „Der Verzehr von Fisch und Meeresfrüchten verringert Alzheimer- und Demenz-Risiko und andere Formen des geistigen Verfalls“. Das "British Medical Journal" veröffentlichte Ergebnisse der Studie eines Forscherteams von der Universität Victor Sagalen in Bordeaux. Grundlage der Daten von 1.674 Menschen über 68 Jahren, die zu Beginn der Studie keine Demenz hatten. Nach sieben Jahren konnte dies bei 1.416 nochmals überprüft werden. Alle Teilnehmer, die sich um mindestens drei Punkte verschlechtert hatten, wurden neurologisch (*die peripheren, also außen am Rande gelegenen Nerven und das Zentralnervensystem betreffend*) zur Bestätigung der Demenz-Diagnose untersucht. Insgesamt waren 170 Demenz-Erkrankungen aufgetreten, darunter 135 vom Alzheimer-Typ. Bei Menschen, die mindestens einmal pro Woche Fisch aßen, war die Alzheimer-/Demenz-Rate signifikant um ein Drittel niedriger als bei Nicht-Fischessern. Quelle: BMJ; 2002, 325: 932-933

Chicago, 22. Juli (AFP) - Regelmäßiger Verzehr von Fischgerichten vermindert, einer neuen Untersuchung zufolge, das Risiko einer Alzheimer-Erkrankung. Fisch enthält hirnrähnliche Fettsäuren, berichtete eine Wissenschaftlergruppe aus Chicago in einer kürzlichen Ausgabe der Fachzeitschrift "Archives of Neurology". Der Befund passt, den Autoren zufolge, zu den Ergebnissen früherer Studien, wonach eine Verbindung zwischen mehrfach ungesättigten Omega 3 Fettsäuren, die in Fischen enthalten sind, und der Funktionsfähigkeit des Gehirns besteht. Diese Fettsäuren kommen auch in den Membranen der menschlichen Hirnzellen vor. Auch der regelmäßige Verzehr fettsäurehaltiger Salatsoßen auf Ölbasis und von Nüssen könne einer Erkrankung vorbeugen, schreiben die Wissenschaftler des Chicagoer Rush-Presbyterian St. Luke's Medical Center. Für die Untersuchung waren in einer Langzeitstudie 815 US-Bürger über 65 Jahren zwischen 1993 und 2000 regelmäßig untersucht und zu ihren Ernährungsgewohnheiten befragt worden. Die Studie ergab, dass die Wahrscheinlichkeit einer Alzheimer-Erkrankung, bei mindestens einer Fisch-Mahlzeit in der Woche, um 60 Prozent sinkt.

Schlaganfall

Fischmahlzeiten mindern Hirninfarkt-Rate. Nach den Ergebnissen einer US-amerikanischen Studie mit nahezu 80 000 Frauen zwischen 34 und 59 Jahren ist bei Frauen, die häufiger als einmal im Monat Fisch essen, die Wahrscheinlichkeit, einen Schlaganfall zu erleiden, um sieben Prozent geringer als bei Frauen, die seltener Fisch essen. Dies ist unabhängig von Alter und Herz- und Gefäßrisikofaktoren. Den stärksten Einfluss hat der Fischkonsum auf die Rate thrombotischer (*durch Blutgerinnsel oder Pfropfen ausgelöste*) Hirninfarkte. Sie ist bei Frauen, die mindestens zweimal pro Woche Fisch essen, um etwa 50 Prozent geringer als bei Frauen, die weniger oder gar keinen Fisch essen. Quelle: Ärzte Zeitung, 19.01.2001



Kardiale (das Herz betreffend) Primärprävention (Vorbeugung) durch Fisch – weniger plötzliche Todesfälle. Zweimal wöchentlich Fisch auf dem Tisch, fordert die American Heart Association. Zwei Analysen der Physicians' Health Study im New England Journal (2002; 346: 1113–8) und der Nurses' Health Study im amerikanischen Ärzteblatt (2002; 287: 1815–21) geben den US-Kardiologen recht: Fischöl senkt auch bei Gesunden das kardiovaskuläre (*Herz und Gefäße betreffend*) Risiko, vermutlich weil es tödlichen Herzrhythmusstörungen vorbeugt.

Dies vermutet auch Irwin Rosenberg von der Tuft Universität in Boston, der die Ergebnisse seiner Kollegen an der Harvard Medical School kommentiert (2002; 346: 1102–3). Christine Albert und Mitarbeiter zeigen dort in einer Studie mit 22 071 Teilnehmern, dass hohe Plasmaspiegel (*gerinnbare Blutflüssigkeit ohne Blutzellen*) vor einem plötzlichen Herztod schützen. Einige Teilnehmer der Physicians Health Study mit den höchsten Plasmaspiegeln erkrankten zu 81 bis zu 90 Prozent seltener an einem plötzlichen Herztod als Teilnehmer mit den niedrigsten Plasmaspiegeln. Da sich 50 Prozent aller plötzlichen kardialen (*das Herz betreffend*) Todesfälle bei Patienten ohne erkannter kardialer Vorerkrankung ereignen, sind diese Zahlen sicher von Bedeutung. Christine Albert gehört zur Gruppe der Harvard-Epidemiologen um Meir Stampfer, welche auch regelmäßig das Pendant für die Frauen, die Nurses' Health Study, auswertet. In der Studie wurden Ernährungsfragebögen verteilt, in dem die Krankenschwestern auch angaben, wie häufig sie in der Woche Fisch essen. Frauen, die sich entsprechend der Empfehlungen der American Heart Association ernährten (zwei bis vier Fischmahlzeiten pro Woche) erkrankten zu 31 Prozent seltener an einer Koronaren Herzkrankheit = KHK (*arteriellen Herzkranzgefäße*). Die Zahl der tödlichen KHK-Ereignissen nahm deutlicher ab, als nicht-tödliche KHK, was wiederum darauf hindeutet, dass die Omega 3 Fettsäuren ein spezieller Schutzschild gegen Herzrhythmusstörungen sind. Krankenschwestern mit Plasmaspiegel an Omega 3 Fettsäuren im oberen Fünftel erkrankten zu 45 Prozent seltener an einer KHK. 11.04.02 / Deutsches Ärzteblatt

Das richtige Verhältnis von Omega 6 zu Omega 3 Fettsäuren ist wichtig, da diese Fettsäuren bei der Biosynthese langkettiger und hochungesättigter Fettsäuren um das gleiche Enzymsystem konkurrieren. Aufgrund der Lyon Diet Heart Study hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) in den kürzlich neu herausgegebenen Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr, die die DGE gemeinsam mit der Österreichischen und der Schweizer Gesellschaft für Ernährung erarbeitet hat, neue Empfehlungen für das Verhältnis von Omega 6 (*Linolsäure*) zu Omega 3 Fettsäuren (*alpha-Linolensäure*) gegeben. Das Verhältnis sollte von bisher üblicherweise 8 : 1 auf mindestens 5 : 1 gesenkt werden. In der Lyon Diet Heart Study auf die sich in New Orleans Dr. Alexander Leaf von der Harvard Medical School in Boston berief, lag das Verhältnis bei 4 : 1 Omega 6 - zu Omega 3 Fettsäuren. In dieser Studie wurden mehr als 600 Infarkt-Patienten in zwei Gruppen eingeteilt. Die einen ernährten sich über fünf Jahre mit einer mediterranen Diät, die übrigen ernährten sich normal weiter. Im Vergleich zu dieser Kontrollgruppe war bei den Studienteilnehmern, die die spezielle Diät machten, die Sterberate um 70 Prozent geringer, Re-Infarkte waren um 73 Prozent seltener. Omega 6 und Omega 3 Fettsäuren sind essentielle Fettsäuren, die mit der Nahrung zugeführt werden müssen.

Deutsches Ärzteblatt 9.04.2002 CHIETI/ITALIEN. **Die Einnahme von Omega 3 Fisch-Öl-Kapseln senkt nach einem Herzinfarkt die Sterblichkeit - Fischölkapseln vorbeugend nach Herzinfarkt.** Dies zeigen die Ergebnisse einer Präventionsstudie der „Gruppo Italiano per lo Studio della Sopravvivenza nell'Infarto Miocardico“, besser bekannt unter dem Akronym GISSI in Circulation. An der Studie nahmen 11323 Italiener teil, die nach einem überstandenen Herzinfarkt auf vier Gruppen aufgeteilt wurden. Neben der Standardbehandlung erhielten sie entweder ein Gramm Omega 3, 300 mg Vitamin E, beide Medikamente oder ein Placebo.

Nur die Behandlung mit Omega 3 verbesserte die Prognose. In den ersten drei Monate starben 0,5 Prozent der Patienten, die Omega 3 eingenommen hatten, an einem plötzlichen Herztod, gegenüber 0,7 Prozent in den anderen Gruppen. Am Ende der Nachbeobachtungszeit von 42 Monaten waren es zwei Prozent statt



2,7 Prozent. Die Gesamtsterblichkeit sank von 9,8 Prozent auf 8,4 Prozent. Die Angabe der absoluten Ereignisse wirkt weniger überzeugend als die Berechnung von relativen Risiken, deren Angaben die Autoren bevorzugen. Danach war das Risiko an einem plötzlichen Herztod zu sterben nach vier Monaten um 53 Prozent niedriger als in den Vergleichsgruppen. Bereits nach drei Monaten war eine signifikante Senkung der Gesamtsterblichkeit um 41 Prozent nachweisbar. **In der Pressemitteilung wird versprochen, dass Fischölsupplemente das Risiko, an einem plötzlichen Herzstillstand zu erkranken, halbieren.** Wie diese Wirkung zustande kommt, ist weiter unklar. Ein Grund wird in einer schützenden Wirkung der langkettigen mehrfach ungesättigten Fettsäuren auf die elektrische Stabilität von Herzmuskelzellen gesehen. Sie sollen bei einer ischämischen (*durch Minderdurchblutung*) Attacke "widerstandsfähiger" gegen Herzrhythmusstörungen sein.

Roberto Marchioli, leitender Epidemiologe am Consorzio Mario Negri Sud in Cheiti glaubt, dass Fischölsupplemente die Zahl der tödlichen Herzrhythmusstörungen senkt, an denen in den ersten Monaten noch viele Patienten sterben. Diese Ansicht vertritt auch Alexander Leaf von der Harvard Medical School. Seine Studien hätten gezeigt, dass Fettsäuren eine wichtige Rolle in der Regulierung der elektrischen Aktivität der Herzmuskelzellen spielen. Pressemitteilung der American Heart Association am 09.04.02.

ARCTIC SEA OMEGA 3

ist ein hochwirksames Präparat zur Nahrungsergänzung von Forever Living Products, das Omega 3 Fischfettsäuren mit Omega 9 (*Olivenöl*) zu einem ausgewogenen Komplex verbindet und generell eine Schutzfunktion ausübt. Untersuchungen der letzten 30 Jahre haben auch gezeigt, dass ungesättigte Fettsäuren (*Omega 3 und 9*) saturierten (*gesättigten*) Fettsäuren vorzuziehen sind.

In den letzten 10 Jahren haben klinische Versuche gezeigt, dass viele in westlichen Ländern verbreitete Leiden bei Eskimos und japanischen Fischern wesentlich seltener auftreten. Aufgrund dieser Erkenntnis, hat FLP ein hochwirksames Präparat zur Nahrungsergänzung entwickelt, welches generell eine Schutzfunktion ausübt.

Forever Arctic Sea Super Omega-3 ist in seiner Zusammensetzung aus Kaltwasserfisch-, Pflanzenöl und Vitamin E ein einzigartiges, ausgewogenes Präparat. Unabhängige klinische Untersuchungen haben seine hohe Wirkung bestätigt. Neben seiner Funktion als Nahrungsergänzung hat Arctic Sea vor allem eine präventive Wirkung als Schutzfaktor wirkt aber auch kurativ. Das Olivenöl erleichtert die Assimilation der Wirkstoffe und hat außerdem eine reinigende Wirkung. Ergänzend sind Aloe Berry Nectar, Garlic Thyme, Absorbent C und Nature Min zu empfehlen.

Und wenn du jetzt auch noch die Psyche (es gibt Menschen, die sind der Meinung, dass ca. 95 % aller Erkrankungen psychisch bedingt sind – und es ist was dran!) mit einbeziehest, hast du alle Chancen der Welt, gesund 100 Jahre alt zu werden.

Bleib gesund, im Einklang mit der Natur, vom Säugling bis ins hohe Alter,

Deine Gabriele Pronath