

# Omega 3 im Fokus

Das müssen Sie über Omega 3 EPA und DHA“ wissen

Entdecken Sie die gesundheitlichen Potenziale von Omega-3 Von Herzgesundheit bis Mikrobiomstabilisierung. Von Dr.Hobert im Juni 2024

Die wichtigsten gesundheitsfördernden Wirkungen eines Omega 3 Spiegels der im Normbereich zwischen 8-11 liegt

Omega-3-Fettsäuren, insbesondere EPA (Eicosapentaensäure) und DHA

(Docosahexaensäure), sind für ihre vielfältigen gesundheitlichen Vorteile bekannt. Hier sind zehn gut belegte gesundheitliche Wirkungen dieser Fettsäuren:

- 1.Herzgesundheit: Omega-3-Fettsäuren können das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken. Sie helfen dabei, den Blutdruck zu senken, die Triglyceridwerte zu reduzieren und können auch das Risiko von Herzrhythmusstörungen minimieren.
- 2.Hirngesundheit: DHA ist eine wichtige Komponente der Gehirnzellen und spielt eine Rolle bei der kognitiven Funktion und der neurologischen Entwicklung. EPA unterstützt ebenfalls die Gehirnfunktion, insbesondere bei der Reduzierung von Entzündungen.
- 3.Entzündungshemmung: EPA und DHA haben starke entzündungshemmende Eigenschaften, die bei der Behandlung und Prävention von chronischen Entzündungen, wie sie bei Autoimmunerkrankungen auftreten, hilfreich sein können.
- 4.Gelenkgesundheit: Die entzündungshemmenden Effekte von Omega-3-Fettsäuren können auch die Symptome von rheumatoider Arthritis, einschließlich Schmerzen und Steifigkeit, lindern.
- 5.Augengesundheit: DHA ist ein wesentlicher Bestandteil der Netzhaut im Auge und kann dazu beitragen, die Augengesundheit zu erhalten und das Risiko von Makuladegeneration zu senken.
- 6.Psychische Gesundheit: Es gibt Hinweise darauf, dass Omega-3-Fettsäuren bei der Behandlung von Depressionen und Angstzuständen wirksam sein können und insgesamt zur Stabilisierung der Stimmung beitragen.
- 7.Schwangerschaft und Entwicklung: Omega-3-Fettsäuren sind wichtig für die neurologische Entwicklung des Fötus und werden mit besseren Ergebnissen bei Schwangerschaft und Geburt in Verbindung gebracht, einschließlich höherem Geburtsgewicht und reduziertem Risiko von Frühgeburten.
8. Stoffwechselgesundheit: EPA und DHA können zur Verbesserung der Insulinsensitivität und zur Senkung der Fettakkumulation in der Leber beitragen, was bei der Prävention und Behandlung von Typ-2-Diabetes und Fettlebererkrankungen nützlich ist.
- 9.Lungenfunktion: Omega-3-Fettsäuren können helfen, die Lungenfunktion zu verbessern und Symptome chronischer Lungenerkrankungen wie COPD zu mildern.
- 10.Hautgesundheit: Die Einnahme von Omega-3-Fettsäuren kann die Hautgesundheit unterstützen, indem sie die Hautbarriere stärkt und Entzündungen reduziert, was besonders bei Hauterkrankungen wie Ekzemen und Psoriasis vorteilhaft sein kann.

Schwangerschaft und Neugeborene

1. Neurologische Entwicklung: DHA ist entscheidend für die Entwicklung des Gehirns und der Netzhaut beim Fötus. Eine ausreichende Versorgung während der Schwangerschaft ist mit besseren kognitiven und sensorischen Ergebnissen bei Neugeborenen verbunden.
2. Prävention von Frühgeburten: Studien deuten darauf hin, dass eine höhere Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren das Risiko von Frühgeburten senken kann.
3. Gesunde Geburtsgewichte: Eine ausreichende Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren während der Schwangerschaft ist auch mit einem höheren Geburtsgewicht verbunden, was für die allgemeine Gesundheit und Entwicklung des Neugeborenen wichtig ist.
4. Entwicklung des Immunsystems: Omega-3-Fettsäuren können zur Entwicklung eines gesunden Immunsystems beitragen, was das Risiko für bestimmte Allergien und Infektionen bei Neugeborenen senken kann.

## Hirnentwicklung

1. Kognitive Funktionen: DHA ist ein wesentlicher Bestandteil der Gehirnzellen und unterstützt die Bildung und Funktion von Synapsen im Gehirn, was für Lernen und Gedächtnis entscheidend ist.
2. Emotionale und Verhaltensgesundheit: Die ausreichende Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren während der frühen Lebensphasen wurde mit einem niedrigeren Risiko für Verhaltensauffälligkeiten und emotionale Störungen, wie ADHS und Depressionen, in Verbindung gebracht.
3. Gesunde Gehirnalterung: Es gibt Hinweise darauf, dass die Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren auch langfristig zur Gesundheit des Gehirns beiträgt und möglicherweise das Risiko für degenerative Gehirnerkrankungen wie Alzheimer verringern kann.

Hier ist eine Zusammenfassung von gesicherten Literaturhinweisen über die gesundheitlichen Vorteilen von EPA und DHA Omega-3-Fettsäuren, einschließlich der Wirkungen auf Darmfunktion und Mikrobiom. Für jedes der aufgeführten Gesundheitsmerkmale sind grundlegende Literaturhinweise angegeben, die als Ausgangspunkt für ein vertieftes Studium dienen können.

1. Herzgesundheit: Senkung des Risikos von Herz-Kreislauf-Erkrankungen durch Reduzierung des Blutdrucks und der Triglyceride. [Mozaffarian, D., & Wu, J. H. (2011). Omega-3 fatty acids and cardiovascular disease: effects on risk factors, molecular pathways, and clinical events. *Journal of the American College of Cardiology*, 58(20), 2047-2067.]
2. Hirngesundheit: Unterstützung der kognitiven Funktion und neurologischen Entwicklung. [Gómez-Pinilla, F. (2008). Brain foods: the effects of nutrients on brain function. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(7), 568-578.]
3. Entzündungshemmung: EPA und DHA besitzen starke antiinflammatorische Eigenschaften, was zur Behandlung chronischer Entzündungen wichtig ist. [Calder, P. C. (2006). n-3 polyunsaturated fatty acids, inflammation, and inflammatory diseases. *The American journal of clinical nutrition*, 83(6), S1505-S1519S.]
4. Gelenkgesundheit: Milderung der Symptome von rheumatoider Arthritis. [Gruenewald, J., Petzold, E., Busch, R., Petzold, H. P., & Graubaum, H. J. (2009).

Effect of glucosamine sulfate with or without omega-3 fatty acids in patients with osteoarthritis. *Advances in Therapy*, 26(9), 858-871.]

5. Augengesundheit: Unterstützung der Retinafunktion und Verringerung des Risikos für altersbedingte Makuladegeneration. [SanGiovanni, J. P., & Chew, E. Y. (2005). The role of omega-3 long-chain polyunsaturated fatty acids in health and disease of the retina. *Progress in retinal and eye research*, 24(1), 87-138.]
6. Psychische Gesundheit: Hilfe bei Depressionen und Angstzuständen. [Grosso, G., Pajak, A., Marventano, S., Castellano, S., Galvano, F., Bucolo, C., ... & Caraci, F. (2014). Role of omega-3 fatty acids in the treatment of depressive disorders: a comprehensive meta-analysis of randomized clinical trials. *PloS one*, 9(5), e96905.]
7. Schwangerschaft: Unterstützung der fetalen Entwicklung und Verringerung des Risikos von Frühgeburten. [Carlson, S. E., & Colombo, J. (2016). Docosahexaenoic acid and arachidonic acid nutrition in early development. *Advances in pediatrics*, 63(1), 453-471.]
8. Stoffwechselgesundheit: Verbesserung der Insulinsensitivität und Unterstützung bei der Bekämpfung von Typ-2-Diabetes. [Simopoulos, A. P. (2008). The importance of the omega-6/omega-3 fatty acid ratio in cardiovascular disease and other chronic diseases. *Experimental biology and medicine*, 233(6), 674-688.]
9. Lungenfunktion: Verbesserung bei chronischen Lungenerkrankungen. [Mickleborough, T. D. (2013). Omega-3 polyunsaturated fatty acids in physical performance optimization. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, 23(1), 83-96.]
10. Hautgesundheit: Unterstützung der Hautbarriere und Verringerung von Entzündungen bei Hauterkrankungen. [Kapoor, R., & Huang, Y. S. (2006). Gamma linolenic acid: an antiinflammatory omega-6 fatty acid. *Current pharmaceutical biotechnology*, 7(6), 531-534.]
11. Krebsprävention: Potenziell schützende Rolle bei der Verringerung des Risikos bestimmter Krebsarten. [Cockbain, A. J., Toogood, G. J., & Hull, M. A. (2012). Omega-3 polyunsaturated fatty acids for the treatment and prevention of colorectal cancer. *Gut*, 61(1), 135-149.]
12. Gesundes Altern: Beitrag zur Verzögerung altersbedingter kognitiver Rückgänge. [Dyall, S. C. (2015). Long-chain omega-3 fatty acids and the brain: a review of the independent and shared effects of EPA, DPA and DHA. *Frontiers in aging neuroscience*, 7, 52.]
13. Darmfunktion und Mikrobiom: Einfluss auf die Zusammensetzung des Darmmikrobioms und Unterstützung einer gesunden Darmfunktion. [Costantini, L., Molinari, R., Farinon, B., & Merendino, N. (2017). Impact of Omega-3 Fatty Acids on the Gut Microbiota. *International journal of molecular sciences*, 18(12), 2645.]
14. Immunsystem: Stärkung der Immunabwehr durch Modulation der Immunzellfunktion. [Gurzell, E. A., Teague, H., Harris, M., Clinthorne, J., Shaikh, S. R., & Fenton, J. I. (2013). DHA-enriched fish oil targets B cell lipid microdomains and enhances ex vivo and in vivo B cell function. *Journal of leukocyte biology*, 93(4), 463-470.]

15.Knochengesundheit: Beeinflussung des Knochenstoffwechsels und Unterstützung einer gesunden Knochenstruktur. [Kruger, M. C., & Horrobin, D. F. (1997). Calcium metabolism, osteoporosis and essential fatty acids: a review. Progress in lipid research, 36(2-3), 131-151.]

Diese Literaturhinweise bieten einen umfassenden Überblick über die vielfältigen gesundheitlichen Vorteile von Omega-3-Fettsäuren und können als Grundlage für weiterführende Forschungen oder für Bildungszwecke in einem Skriptum über Omega-3 genutzt werden.

Mit herzlichem Gruß

Ihr Dr.med.Ingfried Hobert. ( [www.ethnomed.de](http://www.ethnomed.de) und [www.drhobert.de](http://www.drhobert.de) )

Bestellung des optimierten Omega 3 Orange Algenöls ( 150 ml Flasche) dem Curcumin in ölicher Form sowie Vit E und D zugegeben sind:

<https://www.ethno-health.com/artikeldetail/700/omega-3-orange/p/r/98500004>

Oder hier gleich mit **Omega Blut Testset** und reduziertem Preis

<https://www.ethno-health.com/ar3keldetail/368/omega-go!/p/r/>