

Omega 3 Fettsäuren essentiell und lebenswichtig für Mensch & Tier

Omega-3-Fettsäuren gehören zu den wichtigsten Fetten für unsere Gesundheit. Sie sind Bestandteil unserer Gehirnzellen, fördern unsere Hirnleistung und sorgen dafür, dass es uns gut geht.

Omega-3-Fettsäuren gehören zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren und unterscheiden sich in 3 Arten. Es gibt die Alpha-Linolensäure (ALA), die Eicosapentaensäure (EPA) und die Docosahexaensäure (DHA). Diese Fette sind essenziell und müssen über die Nahrung aufgenommen werden.

Die Fettsäuren EPA und DHA sind vor allem in Fisch, wie Lachs und Sardinen enthalten. ALA befindet sich auch in einigen pflanzlichen Lebensmitteln, wie Nüsse und Samen.

Ein Mangel an Omega-3-Fettsäuren kann zu verschiedenen gesundheitlichen Problemen führen. Die häufigste Ursache dieses Mangels ist die unzureichende Omega-3-Aufnahme in der Ernährung.

Aber auch die moderne Ernährung mit vielen verarbeiteten Lebensmitteln und Fertigprodukten ... In diesen Lebensmitteln sind viele Omega-6-Fettsäuren enthalten, die ein Fettsäuren-Ungleichgewicht fördern. Omega-6-Fettsäuren und Omega-3-Fettsäuren verhalten sich im Stoffwechsel wie Gegenspieler, was leider die Mangelerscheinungen an EPA + DHA noch höher werden lässt .

Je nach Geschlecht, Alter etc. variiert die tägliche Omega-3-Menge. Es gibt verschiedene Symptome, die einen Omega-3-Mangel bemerkbar machen. Je mehr Symptome vorhanden sind, desto höher liegt die Wahrscheinlichkeit eines Omega-3-Mangels.

Psyche und geistige Probleme

Omega-3-Fettsäuren sind für unser Gedächtnis und geistige Leistung sehr wichtig. Sie helfen, die Zellmembranen im Gehirn aufzubauen, sind Bestandteile unserer Gehirnzellen und fördern die Entwicklung unserer Hirnleistung. Das Gehirn setzt sich überwiegend aus Fett zusammen, wobei ein grosser Teil aus der Fettsäure DHA besteht.

Kinder benötigen ausreichende Menge an diesen Fettsäuren. Diese steigern die Intelligenz, senken das Risiko für Verhaltensstörungen, Autismus und Zerebralparese. Sie helfen auch, die Fähigkeit zum Schreiben zu verbessern und sind sehr vorteilhaft zur Prävention von ADHS.

Bei Ungeborenen und Säuglingen sind Omega-3-Fettsäuren für das Wachstum und die Entwicklung des Gehirns entscheidend.

Genauso verhält es sich auch bei unseren Haustieren mit Psyche, Verhalten und geistige Entwicklung.

Energie und Vitalität

Omega-3-Fettsäuren sind die konzentrierteste Energiequelle für den Körper. Da das Gehirn weitgehend aus Fettsäuren besteht, kann ein niedriges Niveau dieser Fettsäuren zu körperlicher und geistiger Erschöpfung führen. Trotz Ruhe und viel Schlaf kann das Energieniveau bei einem Fettsäurenmangel niedrig sein.

Depression und Angst

Omega-3-Fettsäuren, insbesondere EPA und DHA, sind sehr wirksam bei der Prävention und Behandlung von Depressionen und Angst. Ein Mangel an diesen Fettsäuren steht oft in Zusammenhang mit einer Schizophrenie und depressiven Störungen. Bei unseren Tieren wären dies allerlei Verhaltensauffälligkeiten.

Omega-3-Fettsäuren helfen, die Stimmung zu heben, Entzündungen zu reduzieren und die Gesundheit der Gehirnzellen zu verbessern, was für die Durchführung kognitiver Funktionen wichtig ist. Dies reduziert Symptome, wie Traurigkeit, Trägheit, Nervosität und eine allgemeine Lustlosigkeit.

Schlafstörungen

Omega-3-Fettsäuren spielen eine wichtige Rolle bei der Melatoninsekretion. Melatonin ist ein Hormon, welches den Schlaf-wach-Rhythmus reguliert. Die Fettsäuren EPA und DHA sorgen dafür, den Norepinephrinspiegel zu senken. Norepinephrin ist ein Stresshormon, welches in Zusammenhang mit der Kampf-oder-Flucht-Reaktion steht und den Schlafrhythmus negativ beeinflussen kann.

Auch bei Neugeborenen und Kindern kann eine ausreichende Versorgung von DHA für einen besseren Schlaf sorgen.

Herzprobleme

Omega-3-Fettsäuren schützen Blutgefässe vor Entzündungen und Plaquebildung oder Verkalkung. Dies hilft, hohen Blutdruck und den Cholesterinspiegel zu senken und das Risiko für die Entstehung von Blutgerinnseln zu reduzieren. Omega-3-Fettsäuren helfen auch, das HDL-Cholesterin (gutes Cholesterin) erhöhen und das LDL-Cholesterin (=schlechtes Cholesterin) zu reduzieren. Dadurch wird das Risiko von Herzinfarkten, Schlaganfällen, abnormen Herzrhythmen und anderen Herzerkrankungen reduziert.

Die entzündungshemmenden Eigenschaften der Omega-3-Fettsäuren helfen, die Gesamtfunktion des Herzens zu verbessern und verschiedene Herzkreislauferkrankungen zu verhindern und sogar umzukehren.

Probleme beim Sehen und trockene Augen

Omega-3-Fettsäuren sind wichtiger Bestandteil der Netzhaut und von Fettmolekülen, welche die Augen gesund halten. Schwaches Sehvermögen, trockene Augen und andere Augenprobleme können Zeichen eines Fettsäurenmangels sein. Omega-3-Fettsäuren helfen auch, das Wachstum der Blutgefässe in den Augen zu regulieren. Dies schützt vor Augenkrankheiten, wie Retinopathie, welche durch eine Überwucherung von undichten Blutgefässen in den Augen verursacht wird. Bei ausreichender und regelmässiger Versorgung wird auch das Risiko anderer Augenerkrankungen, wie eine Makuladegeneration und Glaukom reduziert.

Entzündungen

Omega-3-Fettsäuren haben entzündungshemmende Eigenschaften, welche die Produktion von Molekülen und Substanzen, die mit einer Entzündung verbunden sind, reduzieren können.

Omega-3-Fettsäuren sind deshalb bei Autoimmunerkrankungen, rheumatoider Arthritis und Asthma, Menstruationsschmerzen und Arteriosklerose sehr hilfreich. Auch Gelenkschmerzen können bei einem Mangel an Omega-3-Fettsäuren vermehrt auftreten. Omega-3-Fettsäuren sind bei Gelenkschmerzen eine sichere Alternative zu nicht-steroidalen entzündungshemmenden Medikamenten (NSAID) am besten kombiniert mit den Keimdrüsenextraktkapseln aus der Perna canaliculus und bei Schmerzen mit MSM.

Um eine Entzündung zu reduzieren, sollten mehr Omega-3-Fettsäuren als Omega-6-Fettsäuren aufgenommen werden. Omega-6-Fettsäuren fördern Entzündungen.

Schwaches Immunsystem

Ausreichende Mengen an langkettigen Omega-3-Fettsäuren helfen, das Immunsystem zu stärken. Die Funktionen der Immunzellen werden durch die DHA- und EPA-Fettsäuren gesteigert.

Gleichzeitig benötigen Vitamine wie A, D, E und K diese Fettsäuren, um vom Körper absorbiert und gespeichert zu werden.

Ein Mangel an Omega-3-Fettsäuren kann das Immunsystem schwächen und den Körper anfälliger für Erkältungen, Infektionen und andere gesundheitliche Probleme machen.

Gesunde Haut

Omega-3-Fettsäuren werden von den Öl produzierenden Drüsen benötigt, die als natürliche Feuchtigkeitsspender der Haut im Körper wirken. Sie pflegen die Zellmembranen der Haut und produzieren grosse Mengen an Lipide, welche davor schützen, dass zu viel Wasser über die Haut entweicht. Dadurch halten sie die Haut hydratisiert und glatt, schützen vor Falten und verlangsamen den Alterungsprozess der Haut.

Die entzündungshemmende Wirkung der Omega-3-Fettsäuren hilft auch, sonnenbedingte Entzündungen, Akne und andere Hauterkrankungen zu reduzieren.

Eine trockene, juckende oder schuppige Haut ist ein häufiges Zeichen eines Omega-3-Mangels. Auch Hautunreinheiten, Schuppen, trockene Haare, Hornhaut und trockene Fersen sind oft Symptome eines Mangels.

Sogen. Allergiker weisen grundsätzlich ausgeprägte und meist chronische Mangel an EPA, DHA aus.

Sehr kalte Hände und Füße

Omega-3-Fettsäuren helfen dem Körper, seine Kerntemperatur zu regulieren. Diese Fette finden sich direkt unter der Haut, was hilft, den Körper zu isolieren und Wärme zu halten. Auf diese Weise kann die richtige Körpertemperatur im Vergleich zur Außentemperatur aufrechterhalten werden.

Bei einem Mangel an Omega-3-Fettsäuren kommt es oft zu ständigem Frieren und kalten Händen und Füßen.

TIPP

Verarbeitete Lebensmittel mit zugeführten Omega-3-Fettsäuren sollten gemieden werden. Diese können sich negativ auf den Körper auswirken.

Lebensmittel mit Omega-3-Fettsäuren sollten täglich integriert werden. Auch das Verhältnis von Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren ist dabei wichtig. Nimmt man deutlich mehr Omega-6-Fettsäuren als Omega-3-Fettsäuren zu sich, kann sich die Menge der Omega-3-Fettsäuren im Körper reduzieren.

Omega-6-Fettsäuren sind viel vertreten und unterstützen wegen Fehlverhältnissen leider nur zu oft dem Mangel an Omega 3, bzw. EPA + DHA.

Omega-3 Mangelerscheinungen diese Auflistung ist nicht vollständig.

Nerven/Verhalten/Hirnfunktion: geistige Leistung, Gedächtnis, Depressionen, Angst, Kribbeln, Zittern, Zuckungen, geistige Erschöpfung, bei allen Symptomen von Stress, Stimmungsschwankungen, Traurigkeit, Nervosität, Physische Störungen, mentale Störungen, Gemütsschwankungen, depressive Verstimmung, Aggressionsverhalten, , Lernprobleme, Schlafstörungen

Energie: Müdigkeit, körperliche Erschöpfung, mangelnde Vitalität, Lustlosigkeit, Trägheit, als Energiequelle

Herz- und Kreislauf: schützen Blutgefäße vor Entzündungen, hoher Bluthochdruck, klebrige Blutplättchen, hoher Cholesterinwert, das Risiko von Herzinfarkten reduzieren, die Gesamtfunktion des Herzens zu verbessern und verschiedene Herzkreislauferkrankungen zu verhindern, auch Schlaganfälle, reduzieren abnorme Herzrhythmen und anderen Herzerkrankungen.

Gewebe: Entzündungen – Ödeme, Stauung von Körperflüssigkeiten generell

Augen: Sehstörungen und schwaches Sehvermögen, trockene Augen und andere Augenprobleme bis hin zu Star, Glaukom, Netzhautproblemen, allgemein zur Förderung der Augengesundheit und besseres Sehen.

Gelenke/Muskulatur: Arthrose, Arthritis, Rheuma, Muskelschwäche, Koordinationsstörungen, Muskelversteifungen, Muskelverluste, Gelenkschmerzen, Rückenschmerzen. Eine sichere Alternative zu nicht-steroidalen entzündungshemmenden Medikamenten (NSAID) am besten kombiniert mit den Keimdrüsenextraktkapseln aus der Perna canaliculus und bei Schmerzen mit MSM.

Magen-Darm: Reizdarm, Entzündungen, Darmdurchlässigkeit, Allergien, Auto-Immun-Erkrankungen

Haut: Trockene Haut, Juckreiz, Schuppen, Psoriasis, Hornhautrisse, rissige, spröde Krallen (Nägel) und Ballen, Hot Spots, Ekzeme, Allergien, Reizungen aller Art, dünne Haut, aber auch bei Cortisonbehandelten sinnvoll. Zur Behandlung und Vorbeugung von Falten. Bei Haarverlust oder ständiges Haaren, selbst der Fellwechsel wird beschleunigt.

Gewichtsabnahme: Wasser, Fett, zur effektiveren und schnelleren Gewichtsreduktion bei Diätprogrammen

Immunsystem: zur Stärkung, bei Schwächen, zum Aufbau und Funktionssteigerung der Immunzellen sowie bei sämtlichen Autoimmunerkrankungen und Infektionen, Erkältungen bis hin zu Asthma
Um eine Entzündung zu reduzieren, sollten mehr Omega-3-Fettsäuren als Omega-6-Fettsäuren aufgenommen werden. Omega-6-Fettsäuren fördern Entzündungen.

Zur allgemeinen **Ernährungsergänzung**, zur **Speicherung und Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen/Nährstoffen** essentiell, auch verlangsamten sie den **Alterungsprozess**.