

Quelle: <http://www.omega-3-fettsaeuren.eu/wirkung-omega-3-fettsaeuren.html>

# Omega-3-Fettsäuren - die Wirkung

## Die Wirkung von Omega-3-Fettsäuren

Um die breitgefächerte Wirkung der Omega-3-Fettsäuren zu verstehen, ist es wichtig sich zunächst der körperlichen Funktionen bewusst zu werden, auf die Omega-3-Fettsäuren Einfluss nehmen.

### Einflussbereiche von Omega-3-Fettsäuren auf:

- ...
- Zellatmung
- Zellstoffwechsel
- Verbesserung der Sauerstoffversorgung der Organe
- ...

Da es sich um die entscheidenden körperlichen Funktionen handelt, die die Omega-3-Fettsäuren positiv beeinflussen können, erschließt sich daraus der breitgefächerte Nutzen einer regelmäßigen Einnahme von Omega-3-Fettsäuren auf prophylaktischer ebenso wie auf therapeutischer Ebene.

### Erwiesene Wirkung der Omega-3-Fettsäuren bei Erkrankungen

#### Omega-3-Fettsäuren konnten in Studien positive Wirkung aufzeigen bei:

- ...
- [Krebs](#) / Tumoren (Dickdarmkrebs, Prostatakrebs, Brustkrebs, Hautkrebs)
- ...

### Wirkung von Omega3-Fettsäuren gegen Krebs/Tumore

Auch in der [Behandlung von Krebs](#) erweisen sich Omega-3-Fettsäuren als äusserst wirkungsvoll. Immunfunktion wird verbessert, Krebswachstum wird gehemmt, besonders bei Brustkrebs, Dickdarmkrebs und Speiseröhrenkrebs. Laut einer spanischen Studie, können bereits 1-2 Fischmahlzeiten in der Woche das Krebsrisiko senken.

Menschen, die Fisch mit Vorliebe essen, erkranken demnach 50% seltener an Krebs des Magen-Darm-Traktes, 30% seltener an Eierstockkrebs und 20% seltener an Gebärmutterkrebs. <sup>\*72</sup>

Desweiteren geht etwa die Hälfte aller verstorbenen Krebspatienten nicht direkt auf die Zerstörung des Krebses zurück, sondern auf Entkräftigung und Auszerrung des Körpers, auch "Kachexie" genannt. Studien zufolge kann EPA und DHA die Lebensqualität entscheidend verbessern und Leben verlängern. <sup>\*73</sup>

Empfohlen werden ca. 1,8g EPA über eine Dauer von 6 Monaten.

### Wirkung von Omega-3-Fettsäuren gegen Prostatakrebs

Es gilt als wissenschaftlich hinlänglich erwiesen, dass die regelmäßige Einnahme von Omega-3-Fettsäuren das Risiko für ein Prostatakarzinom senkt. Dahingehend lautet auch die Empfehlung der Health Foundation, Omega-3-Fettsäuren verstärkt in der Ernährung zu berücksichtigen. <sup>\*74</sup>

## **Wirkung von Omega 3 Fettsäuren gegen Brustkrebs**

In einer Vergleichsstudie zum Brustkrebsrisiko von Japanerinnen und Nordamerikanerinnen konnte ein fünffach niedrigeres Risiko von Brustkrebs bei den Japanerinnen beobachtet werden, die traditionell mit der fischreichen Ernährung viel mehr Omega-3-Fettsäuren zu sich nehmen.

## **Wirkung von Omega-3 vorbeugend bei Dickdarmkrebs**

Die Einnahme von EPA und DHA soll nach Meinung vieler Experten ebenfalls Dickdarmkrebs vorbeugen.<sup>\*75</sup>

## **Wirkung von Omega-3 gegen Hautkrebs**

Besonders die Einnahme von DHA soll laut Expertenmeinung gegen Hautkrebs wirksam sein.<sup>\*76</sup>

<sup>\*72</sup> Dr.med.Frank Liebke "Omega-3-Fettsäuren-Gesundheit aus dem Meer" 2001, S. 40

<sup>\*73</sup> Dr.med.Frank Liebke "Omega-3-Fettsäuren-Gesundheit aus dem Meer" 2001, S. 40

<sup>\*74</sup> Dr.med.Frank Liebke "Omega-3-Fettsäuren-Gesundheit aus dem Meer" 2001, S. 42

<sup>\*75</sup> Dr.med.Frank Liebke "Omega-3-Fettsäuren-Gesundheit aus dem Meer" 2001, S. 42

<sup>\*76</sup> Dr.med.Frank Liebke "Omega-3-Fettsäuren-Gesundheit aus dem Meer" 2001, S. 42