

## Omega-3-DHA-Fettsäuren senken das Risiko von Schlaganfällen und verbessern kognitive Fähigkeiten

---

Liebe Leserinnen und Leser,



Ich bin seit ein paar Tagen zurück aus meinem Urlaub: Aus der Sonne Floridas in den dicken Nebel und die Kälte nach Deutschland. Nachdem ich meinen übervollen Eingangskorb für Emails durchgearbeitet habe (es ist unglaublich, was sich da in 14 Tagen ansammeln kann), will ich nun heute einen ersten Gesundheitsbrief an Sie schreiben. Das Thema ist der Einsatz von Omega-3-Fettsäuren zur Vorbeugung von Schlaganfällen und die Verbesserung kognitiver Fähigkeiten.

Während ich in Urlaub war, haben uns die IT-Techniker unseres Webmasters auf der Seite des Vitalstoff-Journals einen langgehegten Wunsch erfüllt: Über eine Suchfunktion kann man ab sofort nach einem Stichwort in allen bisher veröffentlichten Gesundheitsbriefen „suchen“.

Mir ist in all den Jahren seit ich diese Briefe schreibe, der Überblick verlorengegangen. Es gibt inzwischen mehr als 450 Gesundheitsbriefe von mir. Dabei habe ich die letzten etwa 10 Briefe noch nicht einmal ins Archiv einstellen können. Ich hole das kurzfristig nach, versprochen.

Auf der Seite **Das Archiv der Gesundheitsbriefe** finden Sie seit einigen Tagen eine Auflistung der wichtigsten Inhalte jedes einzelnen Briefs. Wenn Sie dann im Suchfeld beispielsweise das Wort Cholesterin eingeben, werden alle Briefe ausgeblendet, die nichts mit Cholesterin zu tun haben. Übrig bleiben alle zu diesem Thema wichtigen Briefe. Probieren Sie es mal aus. Vielleicht sind Sie dann auch so begeistert wie ich. Wenn Sie beispielsweise nachschauen möchten, was ich in früheren Briefen zum heutigen Hauptthema Fischöl oder Fettsäuren oder Omega-3-Fettsäuren „verzapft“ habe, probieren Sie es aus und werden Sie zu einem Experten zu diesem Thema.

Diese Suchfunktion wollen wir auch für die Seiten **Forschungsergebnisse**, das **Vitalstoff-Lexikon** und die **Fakten und Widerreden** realisieren. Etwas Zeit müssen Sie uns bitte dazu geben. Wir arbeiten daran.

Ich freue mich übrigens, dass die neue Vitalstoff-Seite von Ihnen inzwischen gut angenommen wird. Sie erinnern sich bestimmt: Wir haben die vielen Seiten mit Wissen rund um natürliche Gesundheit und die positiven Wirkungen von Nährstoffen auf den Seiten von Nature Power vor den Blicken „neugieriger und unbefugter“ Endverbraucher schützen müssen und dürfen diese

Informationen nur noch medizinischem Fachpersonal zugänglich machen. Auf den Seiten der COM Marketing AG im Vitalstoff-Journal haben die Informationen eine neue und ungefährdete Heimat bekommen.

**Und die positive Nachricht noch einmal: Sie können dort auch in einem Shop unsere Produkte bestellen.**

Doch jetzt zu den positiven Nachrichten zu Fischöl.

## **Die europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) erlaubt zu Omega3-Fettsäuren (Fischöl) folgende Aussagen:**

---

Alpha-Linolensäure (Omega-3) ist für ein normales Wachstum und Entwicklung unbedingt erforderlich. Ungesättigte Fettsäuren unterstützen den Erhalt von Durchlässigkeit und Fluidität der Zellmembranen. Der Verzehr von weniger gesättigten Fettsäuren unterstützt die Cholesterinsenkung und somit eine gesunde Herzfunktion. Die Senkung des LDL Cholesterin hält die Gefäße elastisch und leistungsfähig. Omega 3-Fettsäure trägt zur mentalen und kognitiven Entwicklung bei und unterstützt ein gesundes Nervensystem. Darüber hinaus ist Omega 3-Fettsäure für die Blutgerinnung wichtig.

### **Omega-3-Fettsäuren erfüllen wichtige Funktionen im Körper.**

Sie sind zum Beispiel in Kaltwasserfischen wie Lachs, Hering und Thunfisch enthalten. Man sollte darauf achten, mit der Nahrung möglichst so genannte ungesättigte Fettsäuren zu sich zu nehmen, da diese im Gegensatz zu gesättigten Fettsäuren im Körper wichtige Funktionen übernehmen. Omega-3-Fettsäuren gehören zu den essenziellen Fettsäuren. Omega-3 reiche, langkettige Fettsäuren sind wichtig für ein funktionsfähiges Immunsystem. Sie unterstützen die Beweglichkeit und Elastizität der Gelenke und helfen, die morgendliche Steifheit der Gelenke zu verringern.

## **Die Bedeutung von Omega-3-Fettsäuren**

---

In verschiedenen kürzlich veröffentlichten Artikeln wird die besondere Bedeutung der Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren durch den Verzehr fettreichen Fisches und die Einnahme von Fischöl-Ergänzungsmitteln hervorgehoben. In der medizinischen Fachzeitschrift Stroke der amerikanischen Herz-Gesellschaft AHA zeigen Wissenschaftler auf, dass die wirksamen Anteile an Omega-3-DHA-Fettsäuren (DHA = Docosahexaensäure) dazu beitragen, im Alter Gehirnzellen bei großer Beanspruchung zu entlasten und auf diese Weise das Risiko eines stark lebensverändernden Schlaganfalls um bis zu einem Viertel zu senken.

## **Omega-3-Fettsäuren wirken der Gehirnalterung entgegen**

---

Forscher des Zentrums für Alzheimer-Erkrankungen und Gedächtnisstörungen des Rhode-Island-Krankenhauses fanden heraus, dass die DHA aus Nahrungsergänzungsmitteln wichtige Gehirnchemie und -struktur verändert und so einer Abnahme der kognitiven Leistungsfähigkeit und ungewöhnlicher Gehirnalterung entgegenwirkt. Zahlreiche wissenschaftliche Hinweise belegen zudem die Bedeutung der Omega-3-Fettsäuren bei der

Bekämpfung von Stoffwechselstörungen, die zu Demenz, Schlaganfällen oder chronischen Erkrankungen führen können.

## Entzündungen als Vorboten einer Überbeanspruchung

---

Entzündungen vitaler Nerven- und anderer wichtiger Gehirnstrukturen sind deutliche Vorboten einer Überbeanspruchung, die wiederum eine wichtige Rolle bei der Entwicklung von Schlaganfällen, die oft das ganze Leben grundlegend verändern, spielen können. Die Forscher veröffentlichten die Ergebnisse ihrer Arbeit, in der sie der Frage nachgingen, inwieweit Omega-3-Fettsäuren aus Fischöl, und dort insbesondere die langkettigen DHA-Anteile, wirksam die entzündlichen Prozesse der Nerven hemmen und damit das Risiko eines Schlaganfalls verringern können.

## Im Rahmen der Studien wurden Mäuse in drei Gruppen eingeteilt

---

Die erste Gruppe erhielt mit DHA angereichertes Futter; die zweite Gruppe erhielt Futter, dem die DHA entzogen war, und der dritten Mäusegruppe wurde eine Kontrolldiät vorgesetzt.

Nach drei Monaten stellten die Wissenschaftler fest, dass nur die Mäusegruppe, die das mit DHA angereicherte Futter erhalten hatte, eine verringerte Neuroinflammation [Der Begriff der Neuroinflammation setzt sich immer mehr als Bezeichnung für chronische, entzündungsähnliche Reaktionen der Gliazellen des Gehirns durch, die zu degenerativen Erscheinungen führen können] und ein Viertel weniger Gewebeschädigungen nach einem künstlich herbeigeführten Schlaganfall aufwies. Darüber hinaus zeigte sich, dass eine langfristige ergänzende DHA-Aufnahme zu einem gesunden Aufbau von DHA-Fett im Gehirngewebe führte, was wiederum eine Verbesserung des Verhältnisses von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren nach sich zog.

## Überzeugende Beweise

---

Eine der Hauptverfasserinnen der Untersuchung, Dr. Jasna Kriz, schlussfolgert: „Wir haben es hier mit dem ersten überzeugenden Beweis für die starken entzündungshemmenden Auswirkungen des DHA-Omega-3-Fettsäureanteils auf die Gesundheit der Zellmembranen, der Nerven und der Gehirnfunktion im Allgemeinen zu tun. Die Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren sorgt im Gehirn für eine entzündungshemmende und die Nervenzelle schützende Umgebung, die die Schäden eines Schlaganfalls verringert.“

## Zusätzliche Belege für die Bedeutung der Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren

---

Zusätzliche Belege für die Bedeutung der Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren aus dem Verzehr von Fisch oder aus der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln lieferte eine Forschergruppe des Rhode-Island-Krankenhauses. Sie führte eine Untersuchung durch, an der 819 ältere Menschen teilnahmen, die in drei Gruppen aufgeteilt wurden: Die eine Gruppe wies normale kognitive Fähigkeiten (wie Aufmerksamkeit, Erinnerung, Orientierung, Lernen, Planen und so

weiter) auf. Eine weitere Gruppe zeigte geringfügige Einschränkungen der kognitiven Fähigkeiten, und die dritte Gruppe bestand aus Patienten, die an der Alzheimer-Erkrankung litten. Im weiteren Verlauf der dreijährigen Untersuchung erhielten 117 Personen Fischöl-Nahrungsergänzungsmittel. Als Folge dieser Einnahme verringerte sich während der Untersuchung der Gehirnschwund und nahmen andererseits die kognitiven Fähigkeiten zu.

## Fischöl sollte wesentlicher Bestandteil der Ernährung sein

Die Hauptautorin der Studie, Dr. Lori Daiello, kommt zu dem Schluss: „Bei der Untersuchung der Aufnahmen, die im Verlauf der gesamten Studie gemacht worden waren, zeigte sich eine deutlich positive Verbindung zwischen der Einnahme von **Fischöl-Nahrungsergänzungsmitteln** und dem durchschnittlichen Gehirnvolumen in zwei wichtigen Gehirnarealen, die für das Gedächtnis und das Denken besondere Bedeutung aufweisen.“ DHA wird bevorzugt für den Aufbau neuraler Strukturen eingesetzt und sollte wesentlicher Bestandteil der täglichen Ernährung (in Form fetthaltigen Fisches) sein oder als molekular destilliertes und gereinigtes Ergänzungsmittel (in der Größenordnung von 500 mg bis zu 1 Gramm täglich) aufgenommen werden, um das Risiko eines Schlaganfalls zu senken und einer Abnahme der kognitiven Fähigkeiten entgegenzuwirken.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.  
Ihre Newsletter-Redaktion



### Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

**Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.**

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

[www.vitalstoff-journal.de](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluellistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln