

Vitalstoff Journal

Unabhängiger Informationsdienst für Naturheilkunde und orthomolekulare Medizin

Omega 3 für eine höhere Denkleistung, das Herz und gegen Depressionen

Omega 3 für eine höhere Denkleistung, das Herz und gegen Depressionen

Heute möchte ich über eines meiner Lieblings-Nahrungsergänzungsmittel sprechen: Omega 3 Fettsäuren. Im Gegensatz zu anderen Supplementen würde ich Omega 3 fast jedem empfehlen, um seine geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten und sogar zu steigern.

Was genau sind Omega 3 Fettsäuren?

Omega 3 Fettsäuren zählen zu den essentiellen Fettsäuren und tragen zu einer normalen und gesunden Gehirntätigkeit bei. Sie sind wichtig für das Nervensystem und das kardiovaskuläre System und entscheidend an der Zellbildung und der Aufnahme von Nährstoffen beteiligt.

Es gibt drei Arten von Omega 3 Fettsäuren:

Eicosapentaensäure (EPA), Docosahexaensäure (DHA) und alpha-Linolensäure (ALA).

EPA und DHA kommen vor allem in Fisch, Fleisch und Eiern vor. Bioprodukte haben in der Regel höhere Omega 3 Werte. ALA kommt eher in pflanzlichen Lebensmitteln wie Walnüssen oder Avocados vor, jedoch zu einem geringeren Anteil auch in Fleisch und Fisch.

Wirkung und Anwendungsgebiete

Omega 3 Fettsäuren werden mit zahlreichen positiven Effekten für die Gesundheit in Verbindung gebracht. Sie spielen eine wichtige Rolle in der Funktionsweise von Neurotransmittern und können dadurch bei psychologischen und verhaltensmäßigen Beschwerden helfen.

Studien deuten etwa auf positive Effekte im Zusammenhang mit ADHS hin. Andere Untersuchungen ergeben, dass die Einnahme von Omega 3 Fettsäuren zu Verbesserungen in der Gedächtnisleistung führen kann und Kinder mit niedrigen Werten schlechtere Leseneiveaus aufweisen.

Des Weiteren sind Omega 3 Fette wichtig für die Funktion der Augen. Japanische Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass niedriger Fischkonsum mit einer höheren Anfälligkeit für Depressionen einhergeht.

Des Weiteren gibt es Forschungen bezüglich der entzündungshemmenden Effekte von Omega 3 Fetten und einer potentiellen Anwendung bei Asthma.

Omega 3 für die Hirngesundheit

Es gibt einige Hinweise darauf, dass eine ausreichende Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren die Verschlechterung der Denkleistung bei älteren Menschen verzögert. Außerdem wird ein Zusammenhang zwischen der Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren, der Konzentration von Omega-3-Fettsäuren im Gehirn und einem geringeren Risiko einer Demenzzentwicklung vermutet.

Mittlerweile zeigen viele Untersuchungen, dass Omega 3 Fettsäuren für Kinder wichtig sind und ein Mangel mit ADHS, Verhaltensauffälligkeiten und Stimmungsschwankungen in Verbindung steht. Viele Untersuchungen zeigen, dass sich die Symptome dieser Beschwerden durch Supplementierung mit Omega 3 verbessern. Auch zeigen viele Forschungen, dass Kinder mit diesen Störungen auffallend niedrige Omega 3 Werte im Vergleich zu gesunden Kindern aufweisen.

Wirkung auf das kardiovaskuläre System

Omega-3-Fettsäuren beeinflussen einige kardiovaskuläre Risikofaktoren günstig und können so vor kardiovaskulären Erkrankungen schützen: Zum einen wirken sie sich positiv auf die Blutfettwerte aus, indem sie die Triglyzerid- und die LDL-Cholesterinwerte senken und die "guten" HDL-Cholesterinwerte erhöhen. Zum anderen können sie blutdrucksenkend wirken und evtl. auch vor Herzrhythmusstörungen schützen.

NTP79: Antarktis Krill-Öl 1000 - Preis: 24,90 €

Bei Krillöl handelt es sich um ein innovatives Gesundheitsexilier, das reich an Omega-3-Fettsäuren ist. Wenn Sie Krillöl kaufen, erhalten Sie ein Produkt mit für den menschlichen Körper essenziellen Stoffen, die die gesunde Funktion von Herz, Hirn und Augen positiv unterstützen.

EPA und DHA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei. Cholin trägt zu einem normalen Fett- und Homocysteinstoffwechsel bei, sowie zur Aufrechterhaltung der normalen Leberfunktion.

Bei Antarktischem Krill handelt es sich um garnelenartige Wirbellose. Die kleinen Krebstierchen stehen am Anfang der Nahrungskette, ernähren sich rein pflanzlich von Phytoplankton. Deswegen sind sie frei von Schadstoffen und Schwermetallen und liefern ein Powerpaket an wertvollen Nährstoffen. Dazu gehören Mineralstoffe, Kohlenhydrate, Spurenelemente, Vitamine, ungesättigte Fettsäuren, Ballaststoffe und mehr.

Das gewonnene Krillöl hat einen wesentlich höheren Anteil an wertvollen Omega-3-Fettsäuren als andere Fischöle oder Pflanzenöle.

Zudem ist das Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren besonders günstig. Krillöl enthält ebenfalls den bisher bekannten kraftvollsten Radikalfänger Astaxanthin sowie Phospholipide (phosphorhaltige Fette), die in der Zellmembran für Elastizität und Funktionstüchtigkeit sorgen. Zudem sind die Phospholipide wichtig für die Verwertung von Fetten (Fettstoffwechsel) und auch die Entgiftung durch die Leber. Krill-Phospholipide ähneln auch denen im menschlichen Gehirn, die dort für die Reizweiterleitung und Zellkommunikation verantwortlich sind. Wenn Sie Krillöl kaufen, erhalten Sie also ein Produkt für ein fitteres, aktiveres Gehirn.

Krillöl unterstützt durch seine enthaltenen Fettsäuren und ihre schnellere und effektivere Wirkung die Gesunderhaltung von menschlichen Zellen – ganz ohne fischiges Aufstoßen.

[Hier finden Sie das Produkt im Online Shop von Nature Power](#)

© 2018 Com Marketing AG Webdesign: Homepage Helden