

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:

- Hormonproduktion
- Zellatmung
- Zellstoffwechsel
- Eiweißsynthese
- Bronchenerweiterung
- Verbesserung der Sauerstoffversorgung der Organe
- Erweiterung der Blutgefäße
- Schutz der Blutgefäße vor Arteriosklerose
- Bildung körpereigener Abwehrzellen
- Steigerung der Leistungsfähigkeit
- Erhöhung der Widerstandskraft
- Schutz vor Infektionserkrankungen
- Stoffwechsel der Gelenkflüssigkeit
- Hemmung von Entzündungen
- Schutz der Telomere vor Verkürzung

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:

- Diabetes
- Rheuma
- Herzkreislauferkrankungen
- Arteriosklerose
- Fettstoffwechselstörungen
- Alzheimer
- Gelenkbeschwerden
- Asthma
- Bronchitis
- andere Atemwegserkrankungen
- Aufmerksamkeitsmangel- und Hyperaktivitäts-Syndrom (ADHD)
- Depressionen
- Psychose
- Demenz
- Schuppenflechte und Ekzeme
- Neurodermitis
- Nierenerkrankungen

- Virusinfektionen
- Sehschwäche
- Schlafstörungen
- Magengeschwüre
- Zwölffingerdarmgeschwüre
- entzündliche Darmerkrankungen
- Gastritis
- Morbus Crohn
- Sehstörungen
- Schlafstörungen
- Multiple Sklerose
- Migräne, Kopfschmerzen
- Lupus erythematoses (SLE)
- Osteoporose
- Prämenstruelles Syndrom (PMS)
- [Krebs](#) / Tumoren (Dickdarmkrebs, Prostatakrebs, Brustkrebs, Hautkrebs)
- vorzeitige Alterung

Wie wirken Omega-3-Fettsäuren?

Die Omega-3-Fettsäuren verfügen über unterschiedliche Wirkungsmechanismen - exakt dieser Tatsache verdanken sie ihr breitgefächertes Wirkungsspektrum. Herausragend ist deren Wirkungsmechanismus auf unsere Telomere sowie unser Herzkreislaufsystem, bemerkenswert nicht zuletzt aufgrund der Tatsache, dass die Telomerlänge ein Maßstab für biologisches Alter darstellt und Herzkreislauferkrankungen als Grund für vorzeitiges Ableben die Todesstatistik in den Industrienationen anführen.

Schutzwirkung der Omega-3-Fettsäuren auf unsere Telomere erweist sich als lebensverlängernd

Laut einer Untersuchung US-amerikanischer Forscher im Zeitraum vom September 2000 bis Januar 2009, schützen Omega-3-Fettsäuren unsere Telomere vor Verkürzung. Telomere fungieren quasi als "Schutzkappen" an unseren Chromosomen. Telomerlänge gilt als Marker für unser biologisches Alter, mit jeder Zellteilung werden die Telomere kürzer, bis eine weitere Verkürzung unmöglich ist und die Zelle stirbt.

Dies scheinen Omega-3-Fettsäuren zu unterbinden! Die Forscher haben die Länge der Leukozytenteleomere von 608 Herzpatienten innerhalb der Substudie der großen "Heart and Soul Study" zu Beginn der Studie und anschließend nach fünf Jahren gemessen.

Es hat sich herausgestellt, dass diejenigen Patienten, die die höchste Konzentration an Omega-3-Fettsäuren im Blut aufwiesen, die langsamste Telomerverkürzungsrate hatten. Diese lag bei 0,05 T/S units im Verlauf des Beobachtungszeitraums von 5 Jahren.

Umgekehrt hatten diejenigen Patienten, die über die geringste Omega-3-Fettsäuren-Konzentration im Blut verfügten, die schnellste Verkürzungsrate der Telomere mit 0,13 telomere-to-single-copy ratio T/S.

Die Forscher erklären dieses Phänomen mit Zellschutz der Omega-3-Fettsäuren vor schädlichen Sauerstoffradikalen, die unsere Zellen angreifen.^{*62}

Offensichtlich also wirken Omega-3-Fettsäuren auf zellulärer Ebene und können so jung erhalten und unser Leben verlängern!

Um wie viel, müssen weitere Langzeitstudien am Menschen zeigen, im Tierversuch konnte die Nahrungsergänzung mit EPA/DHA das Leben der Mäuse um immerhin 1/3 verlängern!^{*63}

Wirkung von Omega-3-Fettsäuren auf Herzkreislauf

Die Omega-3-Fettsäuren:

- senken den Cholesterinspiegel
- senken vor allem das "böse" LDL-Cholesterin
- senken Triglyzeride
- erhöhen das "gute" HDL-Cholesterin
- beugen den Verengungen der Blutgefäße vor
- verbessern die Durchblutung der Herzgefäße
- erhöhen Sauerstoffversorgung des Herzens
- verringern Ablagerungen an der Intima (Innenhaut der Blutgefäße)
- schützen die Blutgefäße, damit wirken sie der Arteriosklerose entgegen
- können Herzinfarkt und [Schlaganfall vorbeugen](#) und erneuten Infarkt vermeiden
- Verbessern die Fließeigenschaft des Blutes
- Helfen den Bluthochdruck zu normalisieren
- Unterstützen das Herz bei Herzrhythmusstörungen
- Schützen vor plötzlichem Herztod

Das Grönland-Paradox

Unter der Leitung von Dr. H. O. Band und Dr. J. Dyerber, die in den späten 70er Jahren das Ernährungsverhalten und die Gesundheit der Eskimos Grönlands untersuchen sollten gelang eine aufsehenerregende Beobachtung, die an sich zunächst sehr widersprüchlich anmutete:

Trotz eines enorm hohen Fettkonsums in ihrer Nahrung, litten die Eskimos statistisch gesehen nur äußerst selten unter arteriosklerotischen Herzkreislauferkrankungen.

Das zunächst paradox wirkende Phänomen konnte durch die Forscher geklärt werden, es handelte sich um eine große Menge an Omega-3-Fettsäuren, die die Eskimos mit dem Fischfleisch und Robbenfleisch konsumieren. Etwas, das offensichtlich diese vor Arteriosklerose und damit vor Herzkrankheiten schützt.

Die Frage der Kritiker, warum Eskimos trotzdem kürzer leben, konnte ebenfalls mit der Tatsache geklärt werden, dass junge Eskimos häufig Opfer von tödlichen Unfällen werden, etwas, das also die Studien verfälscht.

Beobachtungen aus Ländern, die traditionellerweise ebenfalls hohen Fischkonsum aufweisen, so z.B. Japan, untermauern diese These. So erreichen Japaner weltweit das höchste Lebensalter.

Vergleiche der selben Population, deren ein Teil an der Küste und der andere Teil im Landesinneren lebt, konnten in Portugal eine vierfach geringere Sterberate der Küstenbevölkerung im Vergleich zur Inlandbevölkerung nachweisen, was ebenfalls dem höheren Fischkonsum zugeschrieben werden kann. Diese hatte niedrigere Triglycerid-Werte, das Gesamtcholesterin und das LDL-Cholesterin waren niedriger.^{*64}

Wirkung von Omega-3- Fettsäuren bei hohem Cholesterin-Spiegel

Omega3-Fettsäuren senken die schlechten Cholesterine VLDL um ca. 20-40% und regulieren das Missverhältnis zwischen dem "guten" HDL Cholesterin und dem schlechten LDL und VLDL-Cholesterin.

Wirkung von Omega-3- Fettsäuren gegen hohe Blutfettwerte / Triglyzeride

Triglyzeride sind, ähnlich wie Cholesterine, Mitverursacher von Arteriosklerose und führen damit häufig zu ernsthaften Herzkreislauferkrankungen bis hin zum gefürchteten Herzinfarkt.

Omega-3-Fettsäuren verfügen über die Fähigkeit, die Produktion von Triglyzeriden in der Leber einzuschränken. Laut Studien von Professor Dr. Michael Gibney konnte 1 Gramm Omega-3-Fettsäuren am Tag bereits eine Triglyzerid-Senkung von 25-30 % erreichen!

Es wird eine Dosis von ca.4g EPA und DHA über eine Dauer von mind. 3 Monaten empfohlen.

Wirkung von Omega-3- Fettsäuren bei Bluthochdruck / Hypertonie

Hoher Blutdruck (>140/90mg Hg) stellt einen Risikofaktor für Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall und Nierenversagen dar. Omega3-Fettsäuren verfügen gleich über 10 unterschiedliche Wirkmechanismen, die den Blutdruck senken, dazu zählt:

- Erweiterung von Kapillaren und Arterien
- Erhöhung der Nierendurchblutung
- Abschwächung der Wirkung blutdrucksteigernder Hormone (Noradrenalin, Thromboxan)
- Senkung blutdruckförderlicher Elektrolyte wie Natrium, Kalzium. ^{*65}

Therapeutisch wird eine Dosis von ca.4g EPA und DHA über eine Dauer von mind. 3 Monaten empfohlen.

Wirkung von Omega-3-Fettsäuren bei Herzrhythmusstörungen

Über verschiedene Mechanismen nehmen Omega-3-Fettsäuren positiven Einfluss auf Herzrhythmusstörungen. So lagern sie sich beispielsweise direkt an den Ionenkanälen in der Zellmembran der Herzmuskelzelle an, die für die Kontraktion der Herzmuskelfaser zuständig ist und verringern die Erregbarkeit an diesen Kanälen, damit das Kammerflimmern.

Omega-3-Fettsäuren kann Arteriosklerose rückgängig machen

Arteriosklerose gilt als DER Hauptgrund für die Entstehung von Herzkreislauferkrankungen bis hin zum Herzinfarkt und Schlaganfall. Um es mal klar zu sagen: nichts fordert mehr Tote in den Industrieländern, wie Arteriosklerose!

In einer klinischen Studie an 233 Patienten, konnte Prof. Dr. von Schacky im Jahre 1999 nachweisen, dass durch die Gabe von 6 Gramm eines Fischölkonzentrats über einen Zeitraum von 24 Monaten eine nachweisbare Verringerung der arteriosklerotischen Veränderungen erfolgte.

Wirkung von Omega-3- Fettsäuren beim vorliegenden Herzinfarkt-Risiko

Omega3-Fettsäuren reduzieren die Todesrate aufgrund eines Herzinfarktes um 30%, empfohlen wird dabei präventiv eine Dosis von mind. 1g EPA und DHA.

Wirkung von Omega-3- Fettsäuren bei Herzbypass

Es findet eine Senkung der Serum TG-Werte um ca. 19% statt, mit einhergehenden Senkung der Wiederverschluss-Wahrscheinlichkeit.

Wirkung von Omega-3-Fettsäuren beim vorliegenden Schlaganfall-Risiko

Omega3-Fettsäuren reduzieren die Todesrate aufgrund eines Schlaganfalls um 30%, empfohlen wird dabei präventiv eine Dosis von mind. 1g EPA und DHA.

Durchblutungssteigernde Wirkung

Die Voraussetzung für die Versorgung einer jeden Körperzelle mit hinreichend Sauerstoff und Nährstoffen, ist die hinreichende Durchblutung. Blut transportiert die Nährstoffe und Sauerstoff an den Ort des Geschehens, sprich zur Körperzelle. Herzinfarkt ist das Resultat von mangelnder Durchblutung des Herzens, Schlaganfall das Resultat mangelnder Durchblutung des Hirns. Jegliches Körpergewebe stirbt in wenigen Minuten ab, sobald die Durchblutung dessen nicht ausreicht.

Omega 3 Fettsäuren verbessern die Fließeigenschaften des Blutes über mehrere Mechanismen:

- sie weiten die Blutgefäße
- sie verbessern die Blutviskosität (zähes Blut wird dünnflüssiger)
- erhöhen die Elastizität der roten Blutkörperchen
- stabilisieren Herzrhythmusstörungen
- beugen Thrombosen (Blutgerinnseln) vor

Wirkung von Omega-3-Fettsäuren bei Entzündungskrankheiten wie Rheuma

Der im Verhältnis viel zu hohe Anteil an Omega-6-Fettsäuren, z.B. als Arachidonsäure im Fleisch, entwickelt auf molekularer Ebene ständig zu viele Entzündungsbotenstoffe.

Omega 3 Fettsäuren als Gegenspieler der Omega-6-Fettsäuren, senken nach und nach entzündungsförderliche Stoffe (Mediatoren) und wirken auf diese Weise positiv auf Erkrankungen wie Arthritis, Rheuma, Neurodermitis, Schuppenflechte, Koliken u.a. ein.

Hierbei verdrängen die in Omega-3-Fettsäuren enthaltenen EPA und DHA die entzündungsförderliche Arachidonsäure aus der Lipidmembran der Zelle und verhindert so die Bildung der in Übermaß schädigenden Eicosanoiden 2 und Prostaglandin E2. ^{*66}

Wirkung von Omega-3-Fettsäuren gegen Arthritis

Unsere moderne Ernährung verleitet dazu, mit Fleisch, Wurst, Eiern, Milch und Milchprodukten ein Zuviel an Botenstoffen aufzunehmen, die zu entzündlichen Reaktionen im Körper führen. Zu diesen Botenstoffen zählen Eicosanoide, die aus der mehrfach ungesättigten Fettsäure Arachidonsäure gebildet werden.

Omega-3-Fettsäuren verhindern entzündungsfördernde Mediatoren sowie Gelenkschwellung. EPA (Omega-3-Fettsäure) bindet dabei diejenigen Wirkstoffe, die die Entzündungsbotenstoffe bilden und verdrängt die schädliche Arachidonsäure aus den Zellen.

Zu Therapiezwecken wird eine Dosis von mind. 1g bis 5g EPA und DHA über eine Zeitdauer von 6 Monaten empfohlen sowie eine Ernährungsweise, die viel Gemüse, Obst, fettarme Milch- und Milchprodukte, Rapsöl, Walnussöl und Leinöl, viel Meeresfisch, dafür wenig bis möglichst kein Fleisch und keine Eier beinhaltet. Unterstützend sollte man Vitamin E und Selen zu sich nehmen. In schweren Fällen lindert auch der Kombucha-Pilztee sehr erfolgreich ursächlich die Symptome.

Laut Professor Olaf Adam dauert es aber mind. 4 Wochen bis sich die Stoffwechselprozesse entsprechend umgestellt haben und eine spürbare Wirkung einsetzt.

Wirkung von Omega-3-Fettsäuren bei Rheuma

Entzündungsschmerz und Gelenkschwellung wird vorgebeugt, morgendliche Gelenksteife ("Anlaufschmerz") lässt nach. Empfohlen werden <2,8g EPA und DHA am Tag über eine Dauer von 12 Monaten.

Wirkung von Omega-3-Fettsäuren gegen Arteriosklerose

Die Einnahme von Omega-3-Fettsäuren verhindert die Verklebung von Blutplättchen und verbessert die Fließeigenschaft des Blutes.

Über eine Zeitdauer von 6 Monaten wird eine Dosis von ca. 3-6g EPA und DHA zu Therapiezwecken empfohlen.

Wirkung von Omega-3-Fettsäuren gegen Tinnitus

Einer großen Studie zufolge sind besonders diejenigen Menschen für Tinnitus anfällig, die einen auffällig niedrigen DHA-Spiegel aufweisen. Dies ist wahrscheinlich auf gestörte Fließeigenschaft des Blutes im Innenohr zurückführbar.^{*67}

Wirkung von Omega-3-Fettsäuren bei Diabetes

Diabetiker sind stark gefährdet, an Herz-Kreislaufleiden zu erkranken. Omega-3-Fettsäuren sind regelrechte Schutzstoffe, die den Herz-Kreislaufkrankungen entgegenwirken. Einigen Studien zufolge konnte die Insulinresistenz sogar verbessert werden.

Omega-3-Fettsäuren und die Wirkung gegen Magengeschwüre und Zwölffingerdarmgeschwüre

Omega-3-Fettsäuren bekämpfen wirkungsvoll das Bakterium Helicobacter, das die Schleimhäute des Magens und des Zwölffingerdarms befällt und dort Geschwüre bildet.

Omega-3-Fettsäuren bekämpfen das Bakterium und unterdrücken dessen Fortpflanzung. Besonders bei denjenigen Menschen, die wenige Omega-3-Fettsäuren über die Nahrung aufnehmen, taucht der Helicobacter besonders häufig auf.^{*68}

Omega 3 Fettsäuren wirken bei Nierenerkrankungen

Die Einnahme von Omega-3-Fettsäuren konnte in Studien bei Entzündung der Glomeruli (kleinste Filtereinheit der Nieren), der IgA-Nephropathie (IgAN) positiv auf den Krankheitsverlauf einwirken.^{*69}

Omega-3-Fettsäuren wirken gegen Osteoporose

Kalzium ist bekanntlich der wichtigste Baustoff für unsere Knochen. Verlieren die Knochen an Kalzium, werden sie porös und neigen zu Brüchen - man nennt diese Erkrankung auch Osteoporose.

Omega-3-Fettsäuren erhöhen die Aufnahme von Kalzium im Darm, aktivieren außerdem die Osteoblasten und deaktivieren die knochenabbauenden Osteoklasten.

Omega-3-Fettsäuren helfen gegen Viren

Omega-3-Fettsäuren helfen bei vielen [viralen Erkrankungen](#), wie z.B. beim Herpes-Simplex-Virus.^{*70}

Omega 3 Fettsäuren helfen bei Aufmerksamkeitsmangel- und Hyperaktivitäts-Syndrom (ADHS)

Personen mit Aufmerksamkeitsdefiziten und Hyperaktivitätsstörungen können von den regelmäßigen Gaben von Omega-3-Fettsäuren stark profitieren, da Omega-3-Fettsäuren das im Gehirn verfügbare Dopamin erhöhen. Hierbei wirken sie ähnlich wie die gängigen Stimulantien, die zur Behandlung von ADHS eingesetzt werden. Die Wirkung hat sich übrigens als langfristig erwiesen.

Omega 3 Fettsäuren wirken gegen ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit) und Demenz

Sowohl ADHS- als auch demenzerkrankte Personen weisen einen erniedrigten DHA-Wert auf. Beide Zielgruppen konsumieren wenig Fisch. Omega-3-Fettsäuren können Nervenbotenstoffe im Hirn wieder regulieren. Neben Omega-3-Fettsäuren empfiehlt Prof. Dr. troph. Michael Hamm in seinem sehr empfehlenswerten Buch: "*Omega-3-Aktiv - Gesundheit aus dem Meer*" ebenfalls Magnesium und Zink.

Omega 3 Fettsäuren helfen gegen Lupus erythematodes (SLE)

Hohe Dosen von Omega-3-Fettsäuren zeigen sich wirkungsvoll bei Lupus erythematodes. Im Frühen Stadium sind sogar geringere Dosen hilfreich.

Omega-3 Fettsäuren wirken günstig auf das Immunsystem

Omega-3-Fettsäuren regulieren die Produktion von s.g. Zytokinen, also Signalproteinen, die das Immunsystem über Informationsübertragen mitsteuern.

Omega 3 Fettsäuren wirken bei Morbus Crohn

Einer Studie zufolge lagen die Omega-3-Fettsäure-Werte bei Morbus Crohn-Patienten im Vergleich zur Kontrollgruppe unter der Norm, die Forscher rieten zum vermehrtem Konsum von Fischöl bei Morbus Crohn.

Wirkung von Omega-3- Fettsäuren bei Neurodermitis und Psoriasis

Omega3-Fettsäuren senken die Rezeptoren-Formation der Leukozyten IL-2 von mitogenstimulierten Lymphozyten, was sogar zu vollständigen Heilungen führen kann.

Omega 3 Fettsäuren stärken in Studien die Sehkraft

Laut australischen Forschern kann eine einzige Fischmahlzeit pro Woche bereits die Degeneration der Netzhaut senken und die Sehkraft aufrechterhalten. Diese Wirkung ist der im fetthaltigen Meeresfisch und in bestimmten Algen vorkommenden Docosahexaensäure (DHA) zuzuschreiben, die sowohl im neurologischen als auch psychischen Bereich sowie im ZNS eine wichtige Rolle einnimmt.

Wirkung von Omega-3-Fettsäuren gegen Nachtblindheit

Eine regelmäßige Nahrungsergänzung mit DHA kann der Nachtblindheit entgegenwirken. Siehe auch weiter oben: *Omega 3 Fettsäuren stärken in Studien die Sehkraft*

Wirkung von Omega-3-Fettsäuren bei Ekzemen und Schuppenflechten

Um schuppige, trockene Haut sowie Ekzeme und Schuppenflechte zu vermeiden, empfehlen Forscher Omega-3-Fettsäuren. Bei chronischen Entzündungskrankheiten, wie den Schuppenflechten, sollte die

Einnahme langfristig erfolgen.

Wirkung von Omega-3 Fettsäuren gegen Neurodermitis

Wenn Omega-3-Fettsäuren bei Ekzemen und Schuppenflechten helfen, liegt die Vermutung nahe, dass sie auch bei Neurodermitis helfen. Laut therapeutischen Erfahrungsberichten und pharmakologischen Untersuchungen helfen Omega-3-Fettsäuren ebenfalls gegen Neurodermitis.

Omega-3-Fettsäuren wirken gegen Schlaflosigkeit

Laut einer Studie können Omega-3-Fettsäuren die Bildung des "Biorhythmus-Hormon" Melatonin regeln und einen erholsamen Schlaf ermöglichen.

Wirkung von Omega-3-Fettsäuren während der Schwangerschaft

Während der Schwangerschaft können eingesetzte Omega-3-Fettsäuren bereits den späteren IQ des Kindes, das Nervensystem, Wachstum, das Sehvermögen und die Abwehrkräfte fördern. Mehr als das, können Omega-3-Fettsäuren im späteren Verlauf des Lebens vor Herz-Kreislaufkrankungen schützen. Aufgrund der entscheidenden Bedeutung der Omega-3, finden sich diese ebenfalls zahlreich in der Muttermilch. Besonders bei Frühchen und nichtgestillten Säuglingen ist eine Anreicherung der Säuglingsmilchnahrung mit DHA laut Professor William Connor daher zu begrüßen.^{*71}

Spätestens ab dem vierten Schwangerschaftsmonat bis einschließlich der gesamten Stillzeit sollte die Schwangere ca. 2g DHA und EPA einnehmen.

Omega 3 Fettsäuren-Wirkung bei Migräne und Kopfschmerzen

Eicosanoide spielen als Omega 6 Fettsäuren innerhalb der Schmerzleitung eine wichtige Rolle. Diese fungieren als Schmerzmediatoren und sensibilisieren gegenüber mechanischen, chemischen und thermischen Reizen, was die Schmerzschwelle senkt. Gegenspieler zu den Omega-6-Fettsäuren sind Omega-3-Fettsäuren, die entsprechend diese Senkung der Schmerzschwelle unterbinden können. Die Intensität und Dauer der Schmerzen fallen, tägliche Einnahme von 4g EPA und DHA wird empfohlen. Desweiteren hemmen Omega-3-Fettsäuren die Entstehung von entzündlichen Schmerzmediatoren im Körper.

Wirkung von Omega-3-Fettsäuren auf die Hirnleistung

Aufgrund der verstärkten Durchblutung des Gehirns, wird die Hirnleistung verbessert und Demenz vorgebeugt.

Rund 1/5tel unserer Gehirnfettmasse sowie der Fettmasse unseres Nervensystems besteht aus der Docosahexaensäure (DHA), die im fetthaltigen Meeresfisch sowie in bestimmten Algen vorkommt. Omega-3-Fettsäure nimmt im Bereich des Zentralen Nervensystems sowie im neurologischen und psychischen Bereich eine wichtige Rolle ein.

Wirkung von Omega-3-Fettsäuren gegen Depressionen

Die Einnahme von Omega-3-Fettsäuren erhöht den Serotonin-Spiegel und kann daher effektiv Depressionen vorbeugen. Desweiteren wurde beobachtet, dass depressive Menschen ein ungünstiges Verhältnis von Omega-3 zu Omega-6 Fettsäuren aufweisen. Eine regelmäßige Einnahme von hinreichend Omega-3-Fettsäuren, die als Stimmungsaufheller gelten, kann Depressionen in vielen Fällen sehr erfolgreich entgegenwirken.

Postnatale Depressionen (Depressionen nach der Entbindung)

Depressionen, die die Mutter direkt nach der Geburt ihres Kindes befallen betreffen rund 10% aller jungen Mütter. Diese sind direkt auf das o.g. Missverhältnis zurückzuführen, nämlich dann, wenn die Mutter einen Großteil der DHA an das Ungeborene bereits während der Schwangerschaft abzweigen musste.

Omega 3 Fettsäuren helfen gegen Psychose

Studien belegen, dass nach etwa einer viermonatigen Einnahme von Fischöl die Stimmung von Psychosepatienten erheblich stabiler als der Vergleichsgruppe ausfiel. Für die Erkrankung typische Schübe waren seltener.

Wirkung Omega-3 Fettsäuren bei Menstruationsprobleme / Menstruationsschmerzen

Bei längerfristiger Einnahmedauer (6-12 Wochen), ist eine Linderung der typischen prämenstruellen Beschwerden (PMS) möglich. Empfohlen werden 1,8 g EPA und DHA.

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. ^{*72}

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. ^{*73}

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. ^{*74}

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. ^{*75}

Wirkung von Omega-3 gegen Hautkrebs

Besonders die Einnahme von DHA soll laut Expertenmeinung gegen Hautkrebs wirksam sein. ^{*76}

Wirkung von Omega 3 Fettsäuren bei Multipler Sklerose (MS)

Die Ausbruchintervalle werden reduziert, insbesondere zu Beginn der Erkrankung wirkt sich die Erhöhung der Omega-3-Fettsäuren-Anteils und Senkung des Omega-6-Fettsäuren-Anteils auf weiteren Verlauf der Erkrankung positiv aus. Einnahme laut DACH-Empfehlung.

Omega3-Fettsäuren wirken bei Bronchitis, Asthma und anderen Atembeschwerden

Der Lungenschleim Asthmakranker verfügt über einen unverhältnismäßig hohen Anteil an Entzündungsbotenstoffen, die aus der Arachidonsäure der Omega-6-Fettsäuren gebildet werden. Omega-3-Fettsäuren gelten als Antagonist zu den Omega-6-Fettsäuren und die Korrektur des Missverhältnisses über zusätzliche Gaben von Omega-3-Fettsäuren verbessert daher die Atembeschwerden.

Laut Critical Care Medicine, einer angesehenen, amerikanischen Fachzeitschrift, zeigen Omega-3-Fettsäuren selbst bei Schwerstfällen, die an Atemnot leiden, entscheidende Wirkung.

Omega 3 Fettsäuren lindern Schmerzen

Eicosanoide gehören zu den Vertretern der Omega 6 Fettsäuren und fungieren zugleich als Schmerzmediatoren. Dabei sensibilisieren sie uns gegenüber mechanischen, chemischen und thermischen Reizen, was die Schmerzschwelle senkt. Gegenspieler zu den Omega-6-Fettsäuren sind bekanntlich Omega-3-Fettsäuren, die entsprechend diese Senkung der Schmerzschwelle unterbinden können. Desweiteren hemmen Omega-3-Fettsäuren die Entstehung von entzündlichen Schmerzmediatoren im Körper.

^{*62} Farzaneh-Far R et al. JAMA 3. Januar 2010; 303(3):250-257

^{*63} [HIV und AIDS.de](http://HIV.und.AIDS.de)

^{*64} Dr.med.Frank Liebke "Omega-3-Fettsäuren-Gesundheit aus dem Meer" 2001, S. 35

^{*65} Prof. Dr. troph. Michael Hamm und Dirk Neuberger "Omega-3 aktiv-Gesundheit aus dem Meer" 2006, S. 40

^{*66} Ariza-Ariza R, et al, Sem in Arth and Rheumat, 1998;27(6):366-370

^{*67} House JW, e al, Patient Care, 1991; April 15:82-96

^{*68} Manjari V, et al, Prostagl Leukot Essent Fatty Acids, 1998

^{*69} Thaiss F, Detusches Ärzteblatt, 2000; 97 (41): A2708-A2711

^{*70} Omura Y, Acupunct Electrother Res, 1990; 15(1): 51-69

^{*71} Prof. Dr. troph. Michael Hamm und Dirk Neuberger "Omega-3 aktiv-Gesundheit aus dem Meer" 2006, S. 23

^{*72} Dr.med.Frank Liebke "Omega-3-Fettsäuren-Gesundheit aus dem Meer" 2001, S. 40

^{*73} Dr.med.Frank Liebke "Omega-3-Fettsäuren-Gesundheit aus dem Meer" 2001, S. 40

^{*74} Dr.med.Frank Liebke "Omega-3-Fettsäuren-Gesundheit aus dem Meer" 2001, S. 42

^{*75} Dr.med.Frank Liebke "Omega-3-Fettsäuren-Gesundheit aus dem Meer" 2001, S. 42

^{*76} Dr.med.Frank Liebke "Omega-3-Fettsäuren-Gesundheit aus dem Meer" 2001, S. 42