

Ein faszinierender Naturstoff aus dem Meer

OMEGA-3- FETTSÄUREN



DAS GROSSE POTENTIAL

EINSATZGEBIETE UND
QUALITÄTSMERKMALE

INHALT

Vorwort	5
1 Omega-3-Fettsäuren	7
1.1 Physiologische Funktionen der Omega-3-Fettsäuren 7	
1.2 Omega-3-Fettsäuren hemmen Entzündungen 7	
1.3 EPA gegen Entzündungen 8	
2 Einfluss der Omega-3-Fettsäuren auf Gehirn und Nervensystem	9
2.1 Geistige Leistungsfähigkeit – Entwicklungs- und Verhaltensstörungen 9	
2.2 Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung – ADHS 9	
2.3 Depressionen 10	
2.4 Demenz und Morbus Alzheimer 11	
3 Augenerkrankungen	12
3.1 Makuladegeneration 12	
3.2 Das trockene Auge 12	
4 Ekzeme	13
4.1 Psoriasis 13	
4.2 Neurodermitis – atopisches Ekzem 14	
5 Degenerative und entzündliche rheumatische Erkrankungen	16
5.1 Arthrosen 16	
5.2 Rheumatoide Arthritis 16	
6 Chronisch entzündliche Darmerkrankungen – CED	18

7	Multiple Sklerose	19
8	Koronare Herzkrankheit – KHK	20
8.1	Omega-3-Fettsäuren in der Prävention koronarer Herzkrankheiten 20	
8.2	Senkung der Infarkt mortalität und des plötzlichen Herztodes 20	
8.3	Reduktion von Herzrhythmusstörungen 21	
8.4	Senkung zu hoher Blutfettspiegel 21	
8.5	Blutdrucksenkung 22	
8.6	Beeinflussung hämorheologischer Parameter und der Gefäßweite 22	
9	Diabetes	23
10	Zellalterung	24
11	Qualitätsmerkmale der Omega-3-Fettsäuren	29
11.1	Fischölkonzentrate 25	
11.2	Oxidationsgrad von Fischölen 25	
11.3	Oxidiertes Fischöl ist gesundheitsschädlich 26	
11.4	Qualitätsmerkmale von Omega-3-Nahrungsergänzungsmitteln 27	
11.5	Omega-3-Fettsäuren aus Fisch oder Pflanzen – was ist besser 28	
11.6	Der Körper verwertet nur Omega-3-Fettsäuren aus Fisch 29	
11.7	Zufuhr von EPA und DHA 30	
12	Anwendung	31
12.1	Dosierung von Omega-3-Fettsäuren 31	
12.2	Anwendungshinweise 32	
13	Literaturverzeichnis	33