

Die wichtigste Erkenntnis: Eine gesunde, an Omega-3-Fettsäuren reiche Ernährung (z.B. Algen- oder Fischöl, Seefisch) macht nicht nur unseren Geist glücklich, sondern schärft auch unseren Verstand in allen Lebenslagen.
Intelligenz kann man sozusagen essen!

Hinweis: Zur besseren Lesbarkeit verwende ich in diesem Buch anstelle des Begriffs Omega-3-Fettsäuren die Abkürzung Ω -3-Fettsäuren bzw. Omega-3 sowie für die beiden Ω -3-Fettsäuren Eicosapentaensäure und Docosahexaensäure die Abkürzungen EPA und DHA. Welche wichtigen Funktionen diese essenziellen Fettsäuren, die man lange Zeit als »Vitamin F« bezeichnet hat, im Körper übernehmen und wie Sie grundsätzlich für Ihre Gesundheit und erst recht bei Krankheiten von EPA und DHA profitieren können, lesen Sie im Folgenden.

DER BESTE FREUND DES

MENSCHEN

Ich bin als Kind in einer Jägerfamilie groß geworden. Mein Vater war Falkner und mein Onkel Jagdprüfer. Neben zahlreichen Greifvögeln (z.B. Wanderfalken, Steinadler) bin ich mit Jagdhunden aufgewachsen. Als stolzer Besitzer eines Bayerischen Gebirgsschweißhundes (BGS) achte ich vor allem auf eine qualitativ hochwertige Ernährung meines Hundes. Sokrates bekommt seit über zehn Jahren täglich 4 g EPA/DHA als Fisch- oder Algenöl ins Futter. Das macht sich vor allem in seiner Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit bemerkbar, aber auch in der Darmgesundheit und in seinem glänzenden Fell. Was gut ist für den Hund, ist auch gut für Ihre Katze und Ihr Pferd, und natürlich auch für die Kinder sowie Oma und Opa!



Omega-3: auch für Tiere essenziell

KAPITEL 1 | OMEGA-3 – DAS ÖL DES LEBENS

Seit den 1960er-Jahren ist bekannt, dass die Inuit (Eskimos) auf Grönland im Vergleich zu Westeuropäern und Amerikanern signifikant weniger stark von entzündlich geprägten und kardiovaskulären Erkrankungen betroffen sind, obwohl diese indigene Volksgruppe bekanntlich kaum Obst und Gemüse verzehrt. Durch Blutuntersuchungen konnte man zeigen, woran das liegt: Das Blut der Inuit ist durch ihren hohen Konsum von Seefisch reich an den Ω -3-Fettsäuren EPA und DHA. Diese verbessern die Fließeigenschaften des Blutes und können kleine Blutgefäße besser mit Sauerstoff versorgen.

In Tierstudien und Humanstudien konnte man

nachweisen, dass der Konsum von an Ω -3-Fettsäuren reichem Seefisch- oder Algenöl innerhalb weniger Wochen das kardiovaskuläre Risiko signifikant reduziert. Dabei spielen vor allem die endothelprotektiven, antientzündlichen, antiarrhythmischen und blutfettsenkenden Eigenschaften von EPA und DHA eine zentrale Rolle. Diese kardiopulmonalen (das Herz und die Lunge betreffenden) Effekte können auch das Risiko des plötzlichen Herztodes senken.

An dieser Stelle sei eine Auswahl der komplexen gesundheitsprotektiven Wirkungen von Omega-3 kurz vorgestellt. Die wertvollen Ω -3-Fettsäuren EPA und DHA sind für die gesunde Entwicklung und Funktion jeder Körperzelle wichtig, sie helfen bei einer Vielzahl von Erkrankungen, können deren Therapie optimieren und die Lebensqualität verbessern.