



„Allheilmittel“ Fischöl? Was Omega-3-Fette wirklich können.

Was haben Sardellen, Heringe, Makrelen, Sardinen und Lachs gemeinsam? Es sind so genannte Kaltwasserfische und besonders reich an wertvollen mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren. Diese können vom Körper nicht selbst produziert werden und müssen daher über die Nahrung aufgenommen werden. Bestimmte Pflanzenöle (Leinöl, Hanföl, Walnussöl und Rapsöl) sowie Nüsse und Samen liefern ebenfalls essenzielle Omega-3-Fettsäuren.



Am Donnerstag, dem 5. November 2015 um 19:30 Uhr stellte die Mikronährstoffspezialistin (Orthomolekularmedizin) Frau **Mag.a pharm. Karin Hofinger** ihr Fachwissen zum Thema „Omega-3-Fettsäuren“ einer interessierten ZuhörerInnenschar in der Apotheke zur Serles zur Verfügung. Fettsäuren spielen im Stoffwechsel des menschlichen Organismus eine zentrale Rolle: als Energieträger, als Zellmembranbestandteile und als Ausgangssubstanz für weitere Stoffe (beispielsweise Hormone). Omega-3-Fettsäuren beeinflussen die Entzündungsreaktionen, die Elastizität der Blutgefäße, die Blutgerinnung und wirken sich dadurch günstig auf den Blutdruck aus. Rheuma, Entzündungen, Gelenkschmerzen, erhöhte Blutfette und Herzerkrankungen sind wissenschaftlich anerkannte und bewährte Einsatzgebiete von Omega-3-Fetten. Sie werden auch bei Schwangerschaft empfohlen, bei Schlafstörungen, Depressionen und Stimmungsschwankungen oder zur Steigerung der Aufmerksamkeits-, Konzentrations- und Gedächtnisfähigkeit – speziell bei Kindern.