



## Omega 3: Fett ist nicht gleich Fett

**Immer mehr setzt sich die Erkenntnis durch, dass für den Verlauf einer Krebserkrankung das sogenannte Tumormilieu bedeutsam ist. Dabei spielen besonders Entzündungen in der Umgebung des Tumors eine wichtige Rolle. Sie erschweren die Heilung und stehen in Verdacht, die Bildung von Metastasen zu begünstigen (siehe auch Sprechstunde Seite 32–36). Daher werfen wir auf Substanzen, die zur Linderung von Entzündungen beitragen, hier einen wachen Blick.**

Die essenziellen Fettsäuren heißen essenziell, weil der menschliche Körper sie nicht selbst bilden kann. Daher ist es notwendig, dass unsere Nahrung die entsprechenden Öle enthält. Für die Gesundheit ist es entscheidend, welche Öle man zu sich nimmt. Und in welchem mengenmäßigen Verhältnis die verschiedenen Fettsäuren dabei zueinander stehen. Durch die weit verbreitete Ernährung mit zu viel Fleisch, Eiern und Milch und zu wenig Fisch und Meeresfrüchten kommt es oft zu einem Ungleichgewicht zugunsten der gesättigten Fettsäuren. Auch Diäten und Verdauungsstörungen können dazu führen, dass die mehrfach ungesättigten Fettsäuren fehlen. Ein erhöhter Bedarf an den Fetten besteht in der Schwangerschaft und Stillzeit sowie bei Kindern in der Wachstumsphase. Auch bei Verletzungen und nach

Operationen braucht der Körper mehr gesunde Öle für die Regeneration und zur Heilung. Die Arachidonsäure, welche aus tierischen Fetten entsteht, fördert Entzündungen und trägt zur Verengung der Blutgefäße sowie zum Verkleben der Blutplättchen bei. Dadurch begünstigt sie Entzündungen aller Art, insbesondere der Gelenke (Arthritis) und der Haut (Ekzeme), Autoimmunerkrankungen und Allergien sowie Arteriosklerose und Bluthochdruck. Frauen leiden vermehrt unter PMS und Männer unter dem PMS der Frauen sowie unter einer vergrößerten Prostata. Auf all diese Beschwerden wirken Omega-3-Fettsäuren und Gamma-Linolensäure lindernd. Letztere zählt zu den Omega-6-Fettsäuren und wird aus Nachtkerzenöl gewonnen, ist aber auch

in Borretsch und schwarzen Johannisbeeren enthalten.

Da durch unsere Ernährung vor allem ein relativer Mangel an Omega-3-Fetten besteht, wird Omega 3 häufig als Nahrungsergänzung eingesetzt. Will man den Speiseplan freundlich gegenüber der Fettbalance gestalten, empfiehlt sich Folgendes:

- ein- bis zweimal die Woche möglichst fetten Kaltwasserfisch verzehren, der reich an Omega-3-Fettsäuren ist, z. B. Lachs, Aal, Hering, Sardine, Makrele, Kabeljau oder Austern
- Öle auf der Basis von Leinsamen, Raps, Weizenkeim, Soja oder Walnuss bevorzugen
- weniger Fleisch und mehr Gemüse essen
- möglichst wenig industriell verarbeitete Nahrungsmittel verspeisen.

Als Vorbeugung kann das schon sehr hilfreich sein. Ist es bereits zu gesundheitlichen Beschwerden gekommen, reicht das in der Regel nicht aus. Dann ist es sinnvoll, gezielt ein Nahrungsergänzungsmittel einzusetzen. Das therapeutische Spektrum von Omega 3 ist vielfältig: Eingesetzt werden die-

se Fettsäuren interessanterweise bei Adipositas. Fettleibige Patienten profitieren von dem Öl, u. a. weil es die Schlüsselenzyme zur Körperfettbildung hemmt und freie Fettsäuren daran hindert, ins Fettgewebe einzutreten. Für die Anwendung bei Allergikern, die z. B. unter Neurodermitis leiden, gibt es Studien, die den Nutzen von Omega 3 belegen: Der Juckreiz nimmt ab, ebenso die Schuppenbildung und die Haut ist weniger empfindlich. Auch die Schuppenflechte reagiert positiv. Bei Asthmatikern kann man mit dem Öl die chronische Entzündung der Atemwege reduzieren. Patienten mit Morbus Crohn erleiden weniger häufig Rückfälle und sogar MS-Betroffene erleben eine Linderung ihrer Symptome. Für Rheuma-Geplagte ist Omega 3 ein wahrer Segen: Im Langzeiteinsatz mildert es deutlich die Beschwerden und führt zu einer besseren Beweglichkeit der Gelenke. Dadurch sinkt oft sogar der Bedarf an schulmedizinischen Arzneien. Menschen mit Diabetes leiden häufig unter einer Insulin-Resistenz. Daher ist es ein großer Gewinn für die Volksgesundheit, dass Omega 3 diese Resistenz reduzieren kann. Eine weitere weit verbreitete Krankheit reagiert positiv auf Omega 3: Bluthochdruck wird durch die Gabe moderat gesenkt. Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall treten bei einer gesunden Fettbalance seltener auf, das Thrombose-Risiko sinkt und auch Herzrhythmusstörungen lassen sich positiv beeinflussen. Migräne quält die Betroffenen seltener und die Anfälle sind auch nicht mehr so intensiv. Die Fortpflanzungsfähigkeit der männlichen Spermien verbessert sich. Das Haar wird weniger brüchig und die Haut geschmeidiger, Ekzeme können verschwinden. Omega 3 wirkt auch auf die Psyche. Es kann Depressionen mildern und die Lebensqualität von depressiven Menschen steigern. Selbst die Wahrscheinlichkeit für eine Kindbettdepression sinkt unter Omega-3-Einsatz in der späten Schwangerschaft und nach der Geburt. Im Rahmen einer Krebserkrankung kann Omega 3 sogar in fortgeschrittenen Stadien die Lebensqualität verbessern. Auch die klinischen und biologischen Parameter zeigen den erfreulichen Effekt. Neben

dem eingangs beschriebenen Nutzen für das Tumormilieu wirkt Omega 3 prinzipiell immunstimulierend. Außerdem hilft es, das Körpergewicht zu stabilisieren und wirkt daher der Tumorkachexie entgegen. Für Krebspatienten werden Dosen von mindestens 1,5 Gramm pro Tag empfohlen, z. B. in Form von Fisch- oder Leinölkapseln oder als Lebertran. Das Verhältnis zwischen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren sollte idealerweise bei 5:1 liegen. In der Prävention haben sich Tagesdosen von 1 Gramm Omega-3-Fettsäuren bewährt. Will man eine therapeutische Wirkung erzielen, liegt die Verzehrempfehlung bei 2 bis 5 Gramm am Tag. Dann ist es wichtig, parallel auch Vitamin E (siehe Signal 2/2014) zu substituieren, um die zugeführten Fettsäuren vor Oxidation zu schützen. Der Vollständigkeit halber sei erwähnt, dass es zwei Arten von Omega-3-Fettsäuren gibt, die jeweils andere, sich ergänzende therapeutische Wirkungen haben: Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA). Beide sind entzündungshemmend und unterstützen das Herz-Kreislauf-System. In den handelsüblichen Nahrungsergänzungsmitteln sind in der Regel sowohl EPA als auch DHA enthalten.

**»Da Omega 3 die Blutplättchen beeinflusst, müssen Patienten mit gerinnungshemmender Medikation ihre Werte engmaschiger kontrollieren lassen.«**

Wie sich die Anwendung von Omega 3 sinnvoll in ein therapeutisches Gesamtkonzept einfügt, besprechen Sie am besten mit Ihrem naturheilkundlich orientierten Arzt oder Heilpraktiker. Für Fragen steht Ihnen auch gerne der ärztliche Beratungsdienst der GfBK zur Verfügung.

Text: PetRa Weiß