

"Omega 3" ist eine Medizin für Gehirn und Nerven!

Omega-3 kann vom Körper **nicht** selbst hergestellt werden, **er muss es zuführen**: aus Algen, Fisch und Meerestieren! Omega-3 ist besonders wichtig für das Gehirn, den Aufbau der Zellen, die Augen, ... es ist entzündungshemmend und ... vieles mehr

Du brauchst lebensnotwendig gute Fette, im Gegensatz zu den giftigen Transfetten. Fast alle Menschen essen **viel zu viele Omega 6 Fettsäuren** (Ungesättigte Pflanzenöle, Sonnenblumenöl, Distelöl, Maiskeimöl, gehärtete Pflanzenöle... siehe Paul Jaminet; Ulrike Gonder) und **essen zu wenig Omega 3** (Enthalten in Meeresalgen, Krill, daher auch im fetten Hochsee-Fisch wie Makrele, Lachs, Sardine, die diese Algen fressen). Omega-3 aus Pflanzen und Samen (Leinöl) sind nicht so günstig für Menschen.

In der Nahrung muss ein Gleichgewicht zwischen Omega-6 und Omega-3-Fettsäuren herrschen (2 zu eins, bis zu vier/eins) - **Ein zu viel an Omega-6, führt zu Entzündungen in den Körperzellen**, die bereits lange, bevor sie Beschwerden oder Schmerzen verursachen, großen Schaden anrichten, ohne dass wir es bemerken. Unsere Ernährung mit viel Getreide- und Pflanzenölen, **liefert viel zu viele Omega-6-Fettsäuren**, wodurch sich das Verhältnis Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren auf einen sehr ungünstigen Wert von bis zu **20 zu 1** verschieben kann.

Neue Studien zeigen, **dass Entzündungen die Hauptursache** für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Arthritis, Krebs, Allergien, Diabetes, Rheuma, erhöhte Blutfette und Nervenerkrankungen sind, den Alterungsprozess beschleunigen und das allgemeine Wohlbefinden entscheidend beeinträchtigen. **Gute Fette sind enorm wichtig für deine Gesundheit**. Du bestehst in der Hauptsache aus Eiweiß und Fett und einigen Mineralstoffen.

Was macht Omega 3 so einzigartig?

Die Omega-3-Fettsäuren sind eine Untergruppe innerhalb der **Omega-n-Fettsäuren**, die zu den ungesättigten Verbindungen zählen. **Sie sind essenzielle Stoffe** für die menschliche Ernährung, **sind also lebensnotwendig und können vom Körper nicht selbst hergestellt werden**.

Omega-3 bedeutet, dass die letzte Doppelbindung in der mehrfach ungesättigten Kohlenstoffkette der Fettsäure bei der – von dem Carboxy-Ende aus gesehen – drittletzten C-C-Bindung vorliegt. (Omega heißt: Am Ende)

Omega-3-Fettsäuren sind in Algen, Pflanzen oder Fischen als Carbonsäureester beziehungsweise Triglyceride enthalten. Pflanzen enthalten fast ausschließlich **[α-Linolensäure](#)** (die für uns nicht so günstig ist), während in Fettfischen – wie Aal, Karpfen und Sardine – und Algen, etwa **[Rotalgen](#)**, vorwiegend **[Docosahexaensäure \(DHA\)](#)** und **[Eicosapentaensäure \(EPA\)](#)** vorkommen.

Fische nehmen die wichtigen und nützlichen Fettsäuren EPA und DHA durch die **Algennahrung** auf, können diese aber auch selbst synthetisieren. Omega-3 für Menschen soll aus Algen und Ozeanfischen genommen werden - nicht aus Pflanzen oder Pflanzensamen.

Langlebige Raubfische enthalten **[Methylquecksilber](#)**, das aus toxikologischen Gründen bereits ab einem monatlichen Fischverzehr von 114g (Schwertfisch) oder 454g (Thunfisch) bedenklich wird. **Fast unbedenklich sind Sardine, Anchovis oder Makrele** (toxikologisch unbedenkliche monatliche Aufnahme 2724g), **noch besser Wild-Lachs** (3623g/Monat).

Im Handel angebotene Fischöle/-kapseln enthalten keine relevanten Mengen an Giften.

Das Überangebot von Omega-6 Fettsäuren (gegenüber Omega-3) in unserer Nahrung gilt als **Hauptverursacher entzündlicher Reaktionen in unserem Körper**. Experten wissen heute, dass fast alle chronischen Gesundheitsprobleme - Herzerkrankungen, Arthrose, Arthritis, Gelenkschmerzen, Diabetes, PMS, Magen- Darmprobleme, Depressionen

und eine Vielzahl anderer Leiden - **durch chronische Entzündungsprozesse verursacht** werden. Die beste Antwort auf dieses Dilemma wäre es, das Fettsäure-Ungleichgewicht im Körper zu korrigieren, indem mehr Omega-3 Säuren (aus dem Meer - nicht von Pflanzen) aufgenommen werden. (Nützlich ist auch **Vitamin E und Selen** gegen Entzündungen) Entzündungen werden auch **durch KH und Zucker gefördert!** Zucker führt zu Übersäuerung und zu Entzündungen. <http://www.viptamin.com/de/viptamol-omega-3.html> (Aus kleinen Meerestieren...)

Krillöl: Phospholipide

Jede Zelle unseres Körpers benötigt für ihre Gesundheit Phospholipide, und das in ausreichenden Mengen, um den Stress und alle Giftstoffe aus unserer Umwelt zu bekämpfen, die ständig versuchen, unsere Gesundheit zu sabotieren. Phospholipide werden auch als «Zellpfortner» bezeichnet, weil sie eine mikroskopische Barriere bilden, die es der Zelle ermöglicht, krankheitserregende Toxine herauszufiltern.

Die Phospholipide **im Krill-Öl** ähneln sehr stark den Phospholipiden im menschlichen Gehirn, dem Organ, das die phospholipidreichsten Zellmembranen im ganzen Körper besitzt.

Einzigartig beim Krill-Öl ist, dass die Omega-3 Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) an Phospholipide gebunden sind - anders, als bei den typischen Fischölen (Lachsöl, Lebertran), wo die Omega-3 – Fettsäuren an Triglyceride gebunden sind. Außerdem spielen diese Verbindungen eine wichtige Rolle bei der Steuerung von Muskeln, Gedächtnis, Stimmung, Schlaf und wichtigen Organen wie dem Herzen.

Antioxidantien

Als dritte Nährstoffgruppe enthält das Krill-Öl eine Reihe von äußerst effektiven Antioxidantien. Diese Stoffe helfen, den schädlichen Wirkungen von instabilen Sauerstoffmolekülen oder freien Radikalen entgegen zu wirken. Freie Radikale sind die Verursacher von oxidativem Stress und können große Schäden an Zellen und Geweben hervorrufen und so einer Vielzahl chronischer Gesundheitsprobleme Vorschub leisten

Das zentrale Antioxidans im Krill-Öl ist das Astaxanthin, das die Oxidation der Omega 3-Fettsäuren verhindert und ihre Bioverfügbarkeit erhöht. Als Messgröße für die Wirksamkeit eines **Antioxidans gilt die so genannte ORAC** = Oxygen Radical Absorption Capacity, also die Menge freier Radikale, die eine Substanz unschädlich machen kann. Durch seinen Gehalt an Astaxanthin, Vitamin A und E hat Krill-Öl einen ORAC-Wert von 378, das ist etwa dreihundert Mal mehr, als der ORAC-Wert von Vitamin A und achtundvierzig Mal mehr als der ORAC-Wert von herkömmlichem Fischöl.

Ob Krill-Öl besser oder nützlicher ist, als herkömmliches Omega-3 aus Ozeanfischen, ist wissenschaftlich noch kaum bis gar nicht untersucht.

Empfehlung: **Täglich 1 g** oder eine Kapsel Omega-3-Fischöl zum Frühstück. Höhere Dosierungen sind nicht schädlich, die einzige Nebenwirkung besteht darin, dass man sich total aufgedreht fühlt.

Personen, die Medikamente zur Blutgerinnung einnehmen müssen, sollten die Einnahme von Omega-3 mit ihrem Arzt besprechen, da Omega 3-Fettsäuren die Wirkung dieser Mittel verstärken können (sie machen das Blut dünnflüssig; Eskimo-Syndrom).

Omega-3-Fettsäuren kommen in unterschiedlichen Formen und Quellen in unserer Nahrung vor: einmal **als alpha-Linolensäure** in Lein-, Raps- und Walnussöl und zum anderen als langkettige biologisch besonders aktive **Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA)** aus marinen Quellen – vor allem Ozean-Kaltwasserfischen - nur diese sind besonders nützlich.

Omega-3 aus Meerestieren ist besonders für das Herz, für die Nerven, für das Gehirn!

Die Omega-3-Fettsäuren werden deshalb scherzweise das "Einstein-Vitamin" genannt. (Lies über die verschiedenen Fette: Ulrike Gonder und "Das Kokos-Buch" von Peter Königs, 2/2012;

Studienautor James O'Keefe empfiehlt aufgrund der Datenlage Menschen, die bereits an einer koronaren Herzerkrankung leiden, **täglich ein Gramm Omega-3-Fettsäuren (aus dem Meer) zu sich zu nehmen. Für gesunde Menschen reichen bereits 500 mg am Tag.**

Patienten, deren Triglyzerid-Spiegel erhöht ist, profitieren von **drei bis vier Gramm Omega-3 täglich. Omega-3 ist für's Gehirn höchst wichtig** (gegen Alzheimer...) und wichtig auch für die Augen: alle Zellen brauchen Omega-3 für den Aufbau.

Kritischer Einwand:

„Das Gute steckt wirklich im Fisch“, vermutet Spiteller, „aber nicht im Omega-3. **Es steckt in den F-Säuren.**“ **Diese seien nur im Meeresgetier enthalten.** „Man fand heraus, dass Fische viel Omega-3 enthalten, und übersah, dass kleine Mengen anderer Stoffe, die F-Säuren, viel mehr bewegen können“

F-Säuren (Furanfettsäuren) finden sich im Leberfett von Fischen.

Makrele, Lachs oder andere Fische bilden die Stoffe nicht selbst, sondern fressen sie mit den **Algen**. „Das ist der wahre Grund, der Japaner so lange leben lässt“, sagt Spiteller (sie essen viele Arten von Algen). Viel Fisch ist das Rezept, aber auch eine Nahrungs-Ergänzung mit dem Namen **Kombu**, Hijiki und Wakame ... **Lebensmittel, die aus Algen gewonnen werden.** Sie seien im Zweifel die bessere Zutat für ein gesundes Leben, rät Spiteller: „Lachse aus der Zucht-farm werden mit Fischmehl und -öl gefüttert. Vielleicht reichlich Omega-3, aber von F-Säuren keine Spur.“ Also Wild-Lachs empfehlen, der Algen verzehrt statt Industriefutter.

Aus Algen DHA: <http://www.vitaminexpress.org/de/omega-3-dha-100-vegan-dha-kapseln>

Evolution an Meeresküste

Menschheitsgeschichte BBC Film

Die starken Klimawechsel, Eiszeiten und Hohe Hitze und Trockenheit machten der Spezies homo in den letzten 3 Millionen Jahren sehr zu schaffen.

Von 13 menschenähnlichen Rassen **starben damals alle aus**, bis auf unsere.

Vor etwa 70.000 Jahren gibt es einen "genetischen Flaschenhals" - es überlebten damals von unserer Art nur maximal 100 bis 500 Individuen - und von diesen stammen 95 % der ganzen heutigen Weltbevölkerung ab.

Unser Bild vom Wechsel des homo erectus vom Wald in die Savanne ... muss revidiert werden.

Das Überleben war praktisch **nur an den Meeresküsten möglich**, z. in Südafrika, später die Wanderung "Out of Afrika" geschah wieder an den Küsten nach dem Osten. Neandertaler lebten an der Küste von Gibraltar. Die Entwicklung des menschlichen Vorderhirns, der hohen Stirne, war nur durch fette, Omega-3-haltige tierische Nahrung möglich - also nicht so sehr durch das Fett aus Tierknochen und Schädeln, als **vielmehr an der Meeresküste durch die fette Omega-3-haltige Nahrung aus dem Meer!** 4. Mai 2015 <http://josef-stocker.de/welt4.htm>

Ganz wichtig: mehr Omega-3 (2000 bis 4000mg pro Tag) das hilft auch den Augen!!

DHA aus Algen - nicht aus Pflanzen. <http://www.viptamin.com/de/viptamol-omega-3.html>

Königs, Peter "Das KOKOS-Buch. Natürlich heilen und genießen mit Kokosöl und Co"

158 Seiten; VAK-Verlag: 3/2012; ISBN: 978-3-86731-075-8 <http://www.coco-nuts.org/>

Gonder, Ulrike / N. Worm "Mehr Fett! - Warum wir mehr Fett brauchen, um gesund und schlank zu sein" Systemed Verlag: 2010; 224 Seiten; ISBN: 978-3927372542

Gonder, Ulrike "Positives über Fette und Öle" 58 Seiten, 2013; ISBN: 978-3942772570

Gonder, Ulrike "Kokosöl (nicht nur) fürs Hirn! Positives über Fette und Öle: Wie das Fett der Kokosnuss helfen kann, ... vor Alzheimer und anderen Schäden zu schützen" [Gebundene Ausgabe] Systemed: Frühjahr 2013; 228 Seiten; ISBN: 978-3942772556

Hamm, Michael & Dirk Neuberger "Omega-3 aktiv. Gesundheit aus dem Meer" 2. Aufl.

ISBN-13: 978-3899935523 <http://www.vitaminexpress.org/de/krillol-antarctic-nko-krillol-kapseln>

Oberbeil, Klaus "Fett macht fit. Die Omega-Power" 176 Seiten; Herbig:2008; 978-3-7766-2565-3

Fife, Bruce "Kokosöl: Das Geheimnis gesunder Zellen" 238 Seiten; Kopp, Rottenburg; 2013; ISBN: 978-3-86445-0532

Newport, Mary "Alzheimer - vorbeugen und behandeln: Die Keton-Kur: Wie ein natürliches Fett die Erkrankung aufhält" 318 Seiten, Vak-Verlag: Juli 2012; ISBN: 978-3867311120;

Originaltitel: [Alzheimer's Disease. What if there was a cure? The story of Ketones](#)

Schaller, Heidrun "Die Paleo-Revolution: Gesund durch Ernährung im Einklang mit unserem genetischen Erbe" 320 Seiten; books4success: März 2015; ISBN: 978-3864702433

Strunz, Ulrich "Warum macht die Nudel dumm? Leichter, klüger, besser drauf: No Carbs und das Geheimnis wacher Intelligenz" 255 Seiten; 2015; Seite 104 ff über Omega-3)

Strunz U. & A. Jopp "Fit mit Fett: Die Omega-3-Revolution - Gute Fette für ein fittes Gehirn - Herzinfarkttrisiko senken - Depressionen vermeiden" 224 Seiten; Heyne Verlag: 2015

Jaminet, Paul & Shou-Ching Jaminet "Perfect Health Diet: Four Steps to Renewed Health, Youthful Vitality, and Long Life" ISBN: 978-0982720905 www.perfecthealthdiet.com

The most Toxic Foods: Cereal Grains, wheat, corn, Fructose, Legumes, soy beans, Omega-6-rich vegetable Seed-Oils.

Runow, Klaus-Dietrich "Wenn Gifte auf die Nerven gehen. Wie wir Gehirn und Nervensystem ... schützen können" 176 Seiten; Südwest: 2. korr. Aufl. 2009; ISBN: 978-3-517-08387-2;

(Alzheimer, Parkinson, ALS...) Seite 71: **Omega-3 reduziert das Demenzrisiko um 60%**

Eglin M, Schaub S „Die Befreiung aus den Krankheitsfallen. Wie wir mit der modernen Ernährung in Krankheitsfallen tappen - und wie wir uns mit einem ganzheitlichen Ernährungskonzept daraus befreien" 322 Seiten; 2015; ISBN: www.schaub-institut.ch/

Fette und Öle, Omega-3 auf Seite 114 bis 144. <http://josef-stocker.de/schaubta.pdf>

Krill: <http://josef-stocker.de/omega3-krill-antarctic.pdf>

VIPtamin <http://www.viptamin.com/de/viptamol-omega-3.html>

http://josef-stocker.de/eiweiss_wichtig.pdf

Low-Carb, Paleo, Steinzeit-Nahrung: http://josef-stocker.de/paleo_steinzeit_nahrung.pdf

Siehe alle meine pdf-Artikel: <http://josef-stocker.de/stocker1.htm>

Diese Seite im Internet: http://josef-stocker.de/omega3_wichtig.pdf

2016-05-01