

Omega-3 Fettsäuren, Gesundheit und Sport

Die Notwendigkeit der Zufuhr von (marinen) Omega-3 Fettsäuren in Bezug auf die Gesundheit ist in vielen Bereichen der Medizin und der Ernährungswissenschaft mittlerweile unumstritten und durch unzählige Studien weltweit mehr als bewiesen.

Für fast alle Menschen der westlichen Welt gilt: Wir laborieren nachweislich an einem Mangel an Omega-3 Fettsäuren.

Unser moderner Lebensstil und unsere Ernährung sind ein maßgeblicher Faktor dafür, dass die Gegenspieler (Omega-6 Fettsäuren, und gesättigte Transfettsäuren) überwiegen, und die gelegentliche Einnahme von Omega-3 Fetten über Fisch und qualitativ hochwertiges Fleisch nicht ausreichen, um dieses Missverhältnis auszugleichen.

Dieser Mangel ist eine der Ursachen sogenannter „stillen Entzündungen“, die als ursächlicher Grund vieler, wenn nicht aller, chronischer Erkrankungen gelten.

Ergebnisse von Tests hunderter Personen bezeugen die Minderversorgung mit Omega-3 Fettsäuren. Wird das Defizit mit hochqualitativem Fischöl konsequent wieder aufgefüllt und die Balance zwischen Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren wiederhergestellt, sind die Ergebnisse teils mehr als verblüffend. Entzündungen regulieren sich, Schmerzen verschwinden, die mentale Funktion verbessert sich und sogar das Abnehmen fällt plötzlich leichter. Auch die Funktion unseres Darms, unserer Organe, und unseres Bindegewebes wird positiv beeinflusst, da letztendlich jede Zelle unseres Körpers von der ausreichenden Zufuhr mit Omega-3 Fettsäuren profitiert.

Ist die zusätzliche Zufuhr von Fischöl sinnvoll? Wenn ja in welcher Form?

Da wissenschaftliche Daten darauf hinweisen, dass unsere Zellen ca. 4-6 Monate benötigen, um die zugeführten Fischöl-Fettsäuren ausreichend zu integrieren, reicht es nicht aus, hin und wieder eine oder mehrere Kapseln zu schlucken. Es geht darum, einen „Modus“ zu finden, der es über einen längeren Zeitraum zur Routine werden lässt, ausreichend und vor allem regelmäßig hochwertiges Omega-3 Fischöl zu konsumieren.

Hochwertiges Fischöl ist durch folgende Merkmale gekennzeichnet

- Es wird in der Verarbeitung nicht mit Hitze in Kontakt gebracht, um das Öl nicht schon vorab „ranzig“ werden zu lassen.
- Es hat einen hohen Gehalt an EPA und DHA, den wichtigsten Omega 3 Fettsäuren für unsere Zellen.
- Es ist zusätzlich mit natürlichem Vitamin-D versehen.
- Das Preis/Leistungsverhältnis stimmt.

Nicht eingekapseltes Fischöl punktet mit folgenden Vorteilen:

- Es ist nicht notwendig viele Kapselhüllen mitzuessen.
- Es ist kein Fischölkonzentrat (chemisch verändertes Öl mit einer schlechten Bioverfügbarkeit - sehr oft in Kapseln verwendet!)
- Es ist leicht einzunehmen (Löffel oder im Essen) und auch für Kinder geeignet, die noch keine Kapseln schlucken können.
- Es wird direkt am Schiff verarbeitet und gereinigt (z.B. von Schwermetalle), um die Qualität möglichst hoch zu halten.



TEST – KORREKTUR – RETEST

Das Konzept der Firma **Eqology (EQ)** bietet die Möglichkeit den eigenen Ausgangswert zu testen, diesen zu korrigieren und den Erfolg in einem Wiederholungstest nach 5-6 Monaten zu kontrollieren.

Der klinische Selbsttest

(2 Tropfen Blut auf einen Teststreifen, einschicken, nach 10-20 Tagen anonym das Ergebnis auf <http://omegaratiotest.com/de/> abrufen)

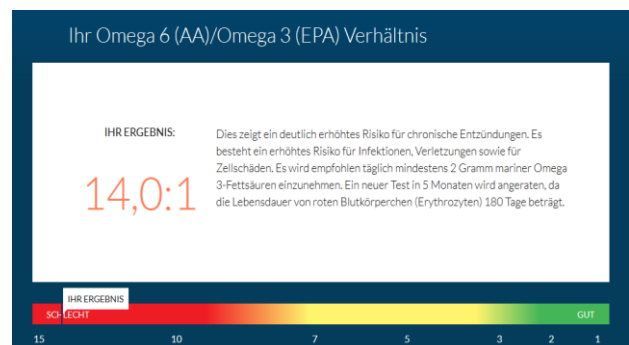
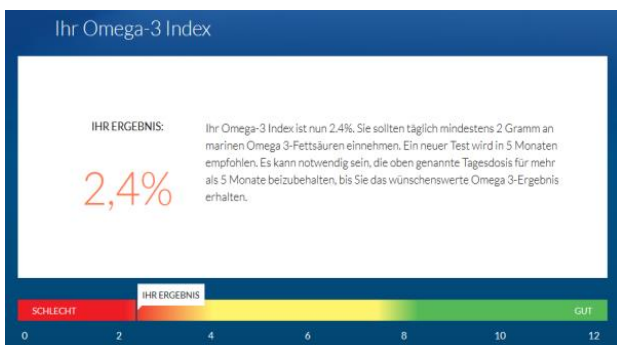
Der Test bestimmt das Verhältnis von **Omega-6 zu Omega-3 - Fettsäuren** (Arachidonsäure zu EPA) in unserem Körper. Dies ist ein verlässlicher Marker dafür, wie sehr unsere Zellen zu entzündlichen Prozessen neigen und in welchem Maße sie in der Lage sind, Entzündungen wieder zum Stillstand zu bringen. Idealerweise sollte das Verhältnis Omega-6 : Omega-3 unter 5:1 betragen (evolutionär lag es bei 1:1). Ohne die Zufuhr von Fisch(öl) pendelt sich dieser Wert bei einer „klassischen westlichen Ernährungsweise“ im Schnitt jedoch bei 15-25 : 1 ein. Das wiederum bedingt eine enorme Entzündungsempfindlichkeit unserer Zellen und Gewebe und begünstigt „stille Entzündung“ und zahlreiche chronische Krankheiten in unserem Körper.

Weiters wird im Selbsttest der **Omega-3-Index** bestimmt. Er gibt an, wie viele Omega-3 Fettsäuren sich in den Membranen unseren roten Blutkörperchen (Referenz für andere Körperzellen) befinden. Der Omega-3-Index wird als prozentualer Anteil der Fettsäuren EPA und DHA an den Gesamtfettsäuren in der Zellmembran der roten Blutkörperchen angegeben und zeigt indirekt, wie viele dieser „gesunden“ Fettsäuren mit der Nahrung aufgenommen wurden. Damit gibt der Omega-3-Index zuverlässige Auskunft über den (langfristigen) Versorgungsstatus mit entzündungshemmenden, gesunden Omega-3-Fetten.

In Studien hat ein Omega-3-Index von > 8 % verglichen mit einem Index von < 4 % ein um 90 % verringertes Risiko für Herz-Kreislauf Erkrankungen ergeben. Auch das Risiko eines plötzlichen Herztodes sinkt mit zunehmendem Wert des Omega-3-Index.

Aktuell wird zur Verringerung des Risikos für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ein Omega-3-Index von mindestens 8% empfohlen, es wird aber eingeräumt, dass dieser Wert künftig durchaus nach oben korrigiert werden könnte, wenn es um die Prävention und Behandlung anderer Krankheiten (chronische Polyarthritis, Depression, Diabetes etc.) geht. In der Praxis sieht man häufig Werte unter 2,5%, was auf eine mangelhafte Versorgung mit EPA und DHA schließen lässt.

Beispielergebnis:



Welche positiven Effekte durch eine ausreichende Zufuhr von Omega3 Fettsäuren sind für Sportler beschrieben und wissenschaftlich belegt?

- Deformabilität der Erythrozyten wird verbessert
- verbesserter Transport der Erythrozyten durch die Kapillaren
- **verbesserter Sauerstoffaustausch in der Muskelzelle**

- weniger „Muskelkater“ (DOMS)
 - Schmerz
 - Oberschenkelumfang (Schwellung, Entzündung)
 - Beweglichkeit (range of motion)
- **schnellere muskuläre Regeneration, höhere Trainingsverträglichkeit**

- verringerte Immunsuppression nach einer Belastung
- immunmodulierende Effekte (z.B. verbesserte Phagozytose)
- **Verringerung der Infektanfälligkeit (open window effect)**

- Steigerung des Potenzials zur Lipid Oxidation
- Schonung der Glykogenspeicher während einer Belastung
- Erhöhte Fettsäureoxidation nach einer Belastung
- am effektivsten: Training + Omega3 (Studie Gewichtsreduktion)
- **verbesserter Fettstoffwechsel**

- geringere Herzfrequenz während der Belastung
- erhöhte Herzfrequenzvariabilität in Ruhe (erhöhter Parasympathikus)
- geringerer O₂ Verbrauch (Ökonomie)
- **verbesserte kardiale Funktion**

- positive Einflüsse auf die kognitive Funktion und Stimmung
- positive Einflüsse auf den emotionalen Status (Depression)
- **stabilisierende Effekte auf mentaler Ebene**

- Studie mit 24 weiblichen Fußballspielerinnen (Spanien)
- **Verbesserung von motorischen Fähigkeiten (Reaktionszeiten)**

- Einzelstudien (nicht alle Studien zeigen positive Effekte auf die Leistungsfähigkeit!)
- **Verbesserung der VO₂ max und der Maximalleistung**

u.a. Timothy D. Mickleborough, International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, 2013,
Aleksandra Zebrowska, European Journal of Sport Science, 2014

Grundsätzlich muss erwähnt werden, dass es sich bei Omega3 Fettsäuren um **keine ergogene Substanz** handelt, sollte aber ein Mangel an diesen essentiellen Fettsäuren in den Zellen vorliegen, können die oben angeführten positiven Effekte erzielt werden. Dazu sollten Sportler einen Omega3-Index von 8% - 11% erreichen, höhere Werte zeigten keine weiteren positiven Effekte.

Das Konzept von EQ Pure Arctic Oil (6 Monate)

1. und 2. Monat: Test & 2 x Pure Arctic Oil pro Tag (20ml/Tag)
3.– 6. Monat: 1 x Pure Arctic Oil pro Tag (10ml/Tag)
6. Monat: Retest

Was spricht für EQ Pure Arctic Oil?

- Niedriger TOTOX-Wert ¹ von 4! (Dieser Wert spiegelt die Qualität des Fischöls wider und gibt an, wie viele oxidierte (=ranzige) Fettsäuren im Öl enthalten sind.
- Mehr DHA wie EPA im Produkt (richtiges Verhältnis aus der Natur!)
- Flüssige Form mit Olivenöl als Anti-Oxidans
- Wildfang und MSC Siegel für nachhaltigen Fischfang (EQ Pure Arctic Oil wird vorwiegend aus Dorsch gewonnen und ist ein Nebenprodukt des Wildfanges. Es ist frei von Schwermetallen und Schadstoffen!)
- EQ Pure Arctic Oil ist Anti-Doping geprüft, steht auf der Kölner Liste und ist im Spitzensport somit bedenkenlos einsetzbar!
- 10ml EQ Pure Arctic Oil (eine Tagesdosis) enthalten 2040mg mehrfach ungesättigte Fettsäuren (davon 1390mg Omega-3 FS, davon 490mg EPA und 690mg DHA)

Wenn man es probieren möchte...

...dann macht es Sinn, das Öl **konsequent über mehrere Monate** einzunehmen, da der Einbau der Omega-3 Fettsäuren in die Zellen eine gewisse Zeit benötigt. Die ersten positiven Effekte werden erfahrungsgemäß bereits nach 2-3 Monaten spürbar! Mit einer Flasche EQ Pure Arctic Oil (300ml, 35€) kommt man als Erwachsener 1 Monat aus (10ml = ca. 1 Esslöffel pro Tag), in den ersten 2 Monaten wird die doppelte Dosierung empfohlen! Bei folgenden Bestellvarianten ist ein Test (für den Retest nach 6 Monaten) dabei, den ersten Test bekommst Du von mir, dafür fallen (bei nachfolgender Bestellung) keine Kosten an (regulärer Preis 84€)!

[Variante 1: Prepaid](#) (= Einmalzahlung) mit **einem Test** und **8 Flaschen** Arctic Oil (4 Flaschen für die ersten 2 Monate - doppelte Dosierung! - danach 1 Flasche pro Monat) **€ 284.- (für 6 Monate)**

[Variante 2: Abo](#) (Abo, Mindestlaufzeit 6 Monate) mit **einem Test** (zunächst 3 Flaschen für die ersten 1,5 Monate **€ 125.-**, danach **je 1 Flasche pro Monat** um **€ 35.-**, nach 6 Monaten kündbar!)

Solltest Du noch Fragen haben oder weitere Infos zu speziellen Einsatzgebieten von Pure Arctic Oil benötigen bzw. möchtest Du Deinen Fettsäurestatus ermitteln, kannst Du mich jederzeit kontaktieren!