

DIE FOLGEN EINES SUBKLINISCHEN B-12 MANGELS:

TAUBHEITSGEFÜHLE, NEURALGIEN, DEPRESSIONEN

Ein Mangel an Vitamin-B-12 ist weit verbreiteter als man denkt. Nicht nur Schwangere und Vegetarier können davon betroffen sein, gerade ältere Menschen leiden häufig unter einem B-12-Mangel. Auch die Einnahme von Medikamenten, regelmäßiger Alkoholkonsum, Rauchen und Diäten sind regelrechte Vitamin-B-12-Vernichter und lassen ein Defizit schnell entstehen. Zudem ist bei vielen Personen mit gastrointestinalen Erkrankungen wie Magenresektion, Morbus Crohn, Helicobacter-pylori-Infektion, Stomatitis, Anorexie und Diarrhö die Aufnahme von Vitamin-B-12 gestört. Auch Patienten mit ungeklärten neuropsychiatrischen Symptomen haben oft einen erhöhten Bedarf an Vitamin-B-12.

Vitamin-B-12 kommt praktisch nur in tierischen Lebensmitteln vor. Fleisch, Fisch und Eier sind die besten Lieferanten. Milchprodukte enthalten nur kleine Mengen, vorausgesetzt die Milch wird nicht pasteurisiert (erhitzt). Innereien wie Leber enthalten bei weitem die höchste Konzentration. Bei Menschen, die einen vegetarischen Lebensstil pflegen, kann es deshalb zu ernsthaften Problemen bei der Versorgung kommen.

Es gibt Studien, die einen Vitamin-B-12-Mangel bei ca. 80% aller strikter Vegetarier (kein Ei, Fisch oder Fleisch) und Veganer (nur pflanzliche Nahrung) belegen. Das sind alarmierende Zahlen.

Auch so genannte Lacto-Vegetarier, die Milchprodukte einnehmen, sollten sich nicht in Sicherheit wiegen. Nur geringe Mengen an Vitamin-B-12 sind in Milchprodukten enthalten. Denn die Hitzeinwirkung bei der Pasteurisierung von Milch reduziert den Gehalt von Vitamin-B-12 um 60-80%. Vitamin-B-12 ist grundsätzlich hitzestabil und wird schnell denaturiert und zerstört. Auch bei der Zubereitung von Fleisch gehen 60-80% von Vitamin-B-12 verloren.

Wirkung von Vitamin-B-12

Kann z.B. der Intrinsic Faktor nicht gebildet werden, bekommt unser Körper zu wenig Vitamin-B-12.

Stoffwechsel von Vitamin-B-12

Bei der Aufnahme des Vitamin-B-12 in unseren Organismus spielen sowohl Magen als auch Bauchspeicheldrüse und Dünndarm eine wichtige Rolle. Folgende Schritte sind dafür nötig:

- Vitamin-B-12 wird im Magen durch die Magensäure aus der Nahrung freigesetzt und an ein Transport-Eiweiß gebunden;
- Im oberen Dünndarm spalten Enzyme der Bauchspeicheldrüse diese Verbindung auf;
- Dort bindet Vitamin-B-12 an den so genannten Intrinsic Faktor (IF);
- Der IF wird von Magenzellen gebildet und er schützt das Vitamin vor Verdauungsenzymen;
- Zellen in der Wand des unteren Dünndarm nehmen den Komplex aus IF und Vitamin-B-12 auf.
- Der Körper kann Vitamin-B-12 nur dann vom Darm ins Blut aufnehmen, wenn es an den Intrinsic Faktor gebunden vorliegt.

Funktioniert dieser Ablauf nur an einer Stelle nicht richtig, ist die Aufnahme von Vitamin-B-12 gestört, was zu weitreichenden gesundheitlichen Problemen führt.

Vitamin-B-12 ist aber für die Blutbildung im Knochenmark von ungeheurer Bedeutung. Fehlt Vitamin-B-12 sind die roten und weißen Blutkörperchen geschädigt und die Blutplättchen (Thrombozyten, die für die Blutgerinnung verantwortlich sind) vermindert. Das Knochenmark, eine der Blutbildungsstellen, kann nicht normal arbeiten, und die roten Blutkörperchen lösen sich leicht auf (Hämolyse). Blassgelbliche Haut, Herzbeschwerden und Zungenbrennen sind dafür Symptome.

Durch Vitamin-B-12 wird auch das Enzymsystem beeinflusst. Bei einem Mangel können verschiedene Enzymaufgaben nicht durchgeführt werden: Eine unentbehrliche Aminosäure, Methionin (aus der Adrenalin entsteht), wird nicht gebildet, Folsäure (die der Vitamin-B-Gruppe angehört) kann ohne Cobalamin seine Wirkung nicht entfalten.

Vitamin-B-12 kann das gesamte Nervengewebe aufbauen helfen. Wenn es fehlt, treten bei perniziöser Anämie Rückenmarksschädigung, Taubheitsgefühl und Bewegungsstörungen auf. Vitamin-B-12 kann aber auch bei Nervenentzündungen allgemeiner Art, außerdem bei der schmerzhaften Trigeminusneuralgie (im Gesicht) und bei Rheumaerkrankungen schmerzstillend wirken. Für den Gehirnstoffwechsel ist ebenfalls die Mitwirkung von Vitamin-B-12 nötig.

Bei einem Mangel ist das psychische Befinden irritiert und es kommt zu Depressionen, da die verantwortlichen Gehirnsustanzen, die Neurotransmitter, nicht gebildet werden können.

Ein Vitamin-B-12-Mangel ist weit verbreitet

Nicht nur eine nicht reibungslos arbeitende Verstoffwechslung von Vitamin-B-12 kann zu einem Mangel führen, auch viele Medikamente verhindern die Aufnahme von Vitamin-B-12. Nexium, Losec, Omeprazol, Pariet und Rifun sind sogenannte „Proton-Pump-Inhibitoren“, die die Säureproduktion blockieren. Cimetidin, Zantac und Tagamet, sogenannte „Histamin-Rezeptoren-Blocker“ wirken ähnlich. Wenn die Produktion der Magensäure durch diese Medikamente blockiert wird, kann der Körper kein Vitamin-B-12, Mineralien oder Eiweiß aufnehmen. Antibiotika, die Pille, bestimmte Diabetes-Medikamente und Cortison reduzieren auch die Aufnahme von Vitamin-B-12. Das gleiche gilt auch für Raucher. Menschen ab 50 Jahren haben oft Probleme, genügend Vitamin-B-12 zu resorbieren. Mit zunehmendem Alter resorbiert man weniger Vitamin-B-12, da viele Erwachsene an einer sogenannten „atrophischen Gastritis“ leiden, wodurch die Magenschleimhaut dünn und spröde wird, was sowohl die Säureproduktion als auch die Sekretion des Intrinsic Faktors hemmen kann. Die Magenschleimhäute zeigen nach 40 oder 50 Jahre harter Arbeit meistens deutliche Verschleisserscheinungen.

Subklinischer Vitamin-B-12-Mangel ist ein weit verbreitetes, oft nicht erkanntes Problem. Antriebslosigkeit, Depression, Müdigkeit und Schlafstörungen sind die ersten, unspezifischen Anzeichen eines Vitamin-B-12-Mangels. Die Symptome treten in der Regel ganz schleichend auf. Später kann eine Anämie hinzukommen. Zum Schluss wird das Nervensystem angegriffen und Krankheiten wie Parkinson und Alzheimer können entstehen.

Ihr Supplementa
NEWSLETTER

→ OMEGA-3-FETTSÄUREN:
Blutdruck, Herz,
Arteriosklerose_02

→ VITAMIN B12:
Taubheitsgefühl, Neuralgien,
Depressionen_04

ALTERN ALS FOLGE MITOCHONDRIALER SCHWÄCHE

„...Ich bin warm, weil im Inneren jeder meiner Körperzellen dutzende, hunderte oder sogar tausende von Mitochondrien die von mir verzehrte Nahrung verbrennen...“
(Gottfried Schatz, Biochemiker)

Ohne die Arbeit der Mitochondrien läuft in unserem Körper gar nichts. Denn die Mitochondrien stellen die Energie zur Verfügung, ohne die unsere Organe nicht funktionieren würden. Ohne sie würde das Herz nicht schlagen, wir würden nicht atmen, wir würden nicht verdauen und unsere Gliedmaßen nicht bewegen können. Deshalb befinden sich auch besonders viele Mitochondrien in den Zellen, die viel Energie verbrauchen wie den Muskelzellen, Nervenzellen, Sinneszellen, Eizellen, Zellen der Darmschleimhaut und des Immunsystems. Eine Herz-, Nerven- oder Leberzelle hat bis zu 5000 Mitochondrien. Zum Überleben braucht der menschliche Körper also Energie. Diese wird zuerst aus der Nahrung gewonnen und gelangt dann über das Blut in die Zellen. Um dort genutzt oder gespeichert werden zu können, muss sie jedoch erst „verbrannt“ werden – ähnlich wie Benzin in einem Motor. Dies ist die Aufgabe der Mitochondrien, die deshalb auch als die Kraftwerke des Körpers bezeichnet werden.

Aufbau der Mitochondrien

Mitochondrien sind spezielle kleine Zellorgane, die in jeder Zelle vorhanden sind – besonders häufig kommen sie – wie bereits gesagt – in Muskel-, Nerven-, Sinnes- und Eizellen vor. Ein Mitochondrium (aus griech. Mitos für „Faden“ und chondros für „Korn“) ist in der Regel bohnenförmig, gelegentlich aber auch rund. Es besteht aus einer inneren und äußeren Membran. Während die äußere Membran das Organell wie eine Schale umhüllt, ist die innere Membran gefaltet und gefächert. Zwischen diesen Falten befindet sich die flüssige Mitochondrienmatrix. Die darin enthaltenen Proteinkomplexe der Atmungskette sind für die eigentliche Energieproduktion verantwortlich. Außerdem sitzt in der Matrix ein eigenes Genom, die ringförmige DNA des Mitochondriums, sowie Ribosomen. Das Mitochondriengenom macht etwa ein Prozent der menschlichen Erbinformation aus. Daher können defekte Mitochondrien etwa 50 verschiedene Krank-

heiten hervorrufen. Diese werden unter den Begriff Mitochondriopathien zusammen gefasst.

Mitochondrienerschöpfung als Auslöser für Zivilisationskrankheiten

Das gemeinsame Merkmal der Mitochondriopathie ist die Störung der Zelleistung und der Zellsteuerung. Diese führt zu einem Energiemangel, der - bildlich gesprochen - in einem Haus die Lichter ausgehen lassen würde. Die Mitochondrien sind zur Erfüllung ihrer Aufgaben mit über 50 Enzymen ausgestattet, die teils organspezifisch sind und jeweils aus bis zu 40 Proteinen bestehen. Je nach Lokalisation der Defekte kommt es zu vielfältigen Kombinationen unterschiedlicher Symptome. Die so genannte Mitochondrienerschöpfung wird mehr und mehr als ein wichtiges Schlüsselphänomen im Verständnis von Altersvorgängen erkannt. Die Folgen sind fatal: denn die Funktionsstörungen der Zellen stehen meist am Anfang von Zivilisationserkrankungen, diese wiederum sind der Beginn von Multisystemerkrankungen.

Das Benzin für die Mitochondrien

Alpha-Liponsäure spielt eine herausragende Rolle bei der Energiegewinnung innerhalb der Mitochondrien. Denn sie vermag Nahrungszucker in Energie umzuformen. Alpha-Liponsäure agiert als Coenzym bei zahlreichen Enzymkomplexen und versteht Nahrungszucker in Energie um zu wandeln, eine Eigenschaft, die besonders für Diabetiker, Abnehmwillige und Sportler interessant ist. Für den Diabetiker ergibt sich daraus eine Insulin sparende Wirkung, der Abnehmwillige speichert weniger Zucker in Form von Körperfett und der Sportler verfügt schlicht über mehr Kraft!

Alpha-Liponsäure ist dabei ein körpereigener Stoff, der durch die Mitochondrien auch in ein starkes Antioxidans transformiert wird, sofern genügend davon vorhanden ist. Der Körper vermag Alpha-Liponsäure zwar herzustellen, jedoch nur in geringen Mengen.

Von allen nennenswerten Antioxidantien besitzt nur die Alpha-Liponsäure die Fähigkeit sowohl in wasserlöslicher als auch in fettlöslicher Umgebung zu wirken. So kann Alpha-Liponsäure Freie Radikale in Fettgeweben (z.B. Nervensystem) sowie in Geweben, die hauptsächlich aus Wasser bestehen (z.B. Herz) ausmerzen.

Ebenso bedingt durch diese Eigenschaft überwindet die Alpha-Liponsäure die Blut-Hirn-Schranke. Diese Fähigkeit ermöglicht zusätzlich eine schützende Wirkung vor neurologischen und kognitiven Erkrankungen wie Alzheimer. Es „recycelt“ und unterstützt die Wirkung anderer Antioxidantien (Vitamin C, Glutathion, Q10 und Vitamin E) und bildet so mit diesen Stoffen ein „antioxidatives Netzwerk“. Den B-Vitaminen hilft es bei der Umwandlung von Proteinen, Kohlehydraten und Fetten in Energie.

Das Altern, das mit einem progressiven Abfall der Mitochondrien-Funktion zu tun hat, ist ein unvermeidbares biologische Ereignis. Während die Oxidantien-Produktion steigt, nehmen das mitochondriale Membranpotential, die Zellwandfluidität sowie der Sauerstoffverbrauch ab. Die steigende Oxidantienbildung verursacht allerdings an Lipiden, Proteinen und der mitochondrialen DNA, irreparable Schäden. Dieser vermag die Alpha-Liponsäure zum einen entgegen zu wirken, zum anderen hält es die Energieproduktion auf gehobenen Niveau. Damit werden für unseren Körper schädliche Prozesse verlangsamt und Alterungsvorgänge, die am Ende zu Erkrankungen führen, verzögert.

Es ist sicherlich sinnvoll unseren Körper mit ausreichend Alpha-Liponsäure zu versorgen. Gut versorgte Mitochondrien danken es uns mit spürbarer Energie und einer Verlangsamung des Alterungsprozess. Eine Mitochondrienerschöpfung mit all ihren Konsequenzen kann durch eine regelmäßige Einnahme vermieden werden.

Kontakt
Supplementa

- Supplementa
- Original amerikanische Nahrungsergänzung
- Kloosterlaan 7a
- NL-9675 JL Winschoten

- Telefon: 00800 - 17 17 67 17 (gebührenfrei)
- Telefax: 00800 - 17 17 67 18 (gebührenfrei)
- www.supplementa.com
- info@supplementa.com

HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN VORBEUGEN

Es gehört mittlerweile zum Allgemeinwissen, dass viele unserer Zivilisationserkrankungen wie Allergien, Asthma, Koronare Herzerkrankung, Bluthochdruck, entzündliche Erkrankungen wie Rheuma oder Darmerkrankungen (Morbus Chron, Colitis ulcerosa) und auch bestimmte Krebsarten mit dem viel zu geringen Omega-3-Fettsäure-Anteil unserer Ernährung in den Zusammenhang gebracht werden. Beide Familien der essentiellen Fettsäuren - die Omega-3-Fette und die Omega-6-Fette - sind unverzichtbar für unser Wohlbefinden. Leider hält unsere Ernährung ein Überangebot an Omega-6-Fettsäuren bereit, so dass das empfindliche Gleichgewicht zwischen Omega-3-Fetten und Omega-6-Fetten schnell gestört werden kann. Gerät die Balance zwischen diesen beiden ungesättigten Fettsäuren jedoch aus dem Ruder, hat das gravierende Folgen für unsere Gesundheit!

Es gibt 3 Arten von Fettsäuren: gesättigte, einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte. Die Unterschiede zwischen diesen 3 Arten mögen unerheblich erscheinen, aber in unserer Körperchemie sind diese Unterschiede ungeheuer wichtig.

Die gesättigten Fettsäuren kommen primär in tierischen Produkten vor (Fleisch, Wurst, Butter, Schmalz, etc.). Mit diesen sollten wir eher sparsam umgehen. Die einfach ungesättigten Fettsäuren befinden sich insbesondere in pflanzlichen Ölen wie Oliven- und Rapsöl. Davon darf es ruhig etwas mehr sein.

Von größter Bedeutung aber sind die mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Diese werden unterteilt in Omega-3 und Omega-6-Fettsäuren. Von den Hauptlieferanten: den Kaltwasserfischen nehmen wir in unserer Nahrung zu wenig auf.

Das Verhältnis von Omega-3 und Omega-6

Omega-3 und Omega-6-Fettsäuren sind wesentliche Bestandteile aller Körperzellen und bewirken unter anderem, dass die Zellen elastisch sind. Das ist sowohl für eine geschmeidige Haut notwendig als auch für die verschiedensten Zelltypen im Körperinneren. Erst bei einem ausreichenden Anteil ungesättigter Fettsäuren können diese Zellen optimal funktionieren. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind außerdem das Ausgangsmaterial für die so genannten Eicosanoide. Das sind Stoffe, die verschiedene lebensnotwendige Vorgänge im Körper regulieren. Dazu gehören beispielsweise der Blutdruck, die Blutgerinnung, der Blutfettspiegel oder Entzündungsreaktionen. Eicosanoide aus Omega-3 und Omega-6-Fettsäuren haben oft entgegengesetzte Wirkungen. Daher hat die Balance zwischen diesen beiden ungesättigten Fettsäuren eine ungeheuer große Relevanz.

Die Aufnahme von ausreichend Omega-3-Fettsäuren erweist sich von lebenswichtiger Bedeutung.

Omega-3: Lebenswichtige Fettsäure

Wir müssen die Omega-3-Fettsäuren zu uns nehmen, da unser Körper sie nicht selbst herstellen kann. Doch wozu werden Omega-3-Fettsäuren konkret benötigt?

Wir benötigen Omega-3-Fettsäuren:

- für die Produktion von Hormonen
- für die Eiweißsynthese
- für den Zellstoffwechsel
- für die Versorgung der Gelenke mit Schmierstoff
- für die Vermeidung von Entzündungen
- für die Feuchtigkeit und Spannkraft von Haut und Haaren
- für die Bildung der körpereigenen Abwehrzellen
- für den Schutz vor Infektionskrankheiten

Wer darauf achtet, seinen täglichen Bedarf an Omega-3-Fettsäuren zu decken, beugt damit eindeutig zahlreichen Erkrankungen vor. Es lohnt sich für jeden Menschen außerordentlich, seine Ernährung so zu optimieren, dass ausreichend Omega-3-Fettsäuren aufgenommen werden.

3 Beispiele für die Wirksamkeit und Wichtigkeit der Omega-3-Fettsäuren

1. Omega-3-Fettsäuren schützen den Herzmuskel

Es werden fast täglich neue Studien veröffentlicht, die bestätigen, dass Omega-3-Fettsäuren gleich auf verschiedenen Ebenen wirken, um die Herz-Kreislauf-Gesundheit zu schützen oder wieder herzustellen.

Eine gerade erst beendete Studie stellt einen Zusammenhang zwischen der Einnahme von Omega-3-Fettsäuren und der Erholung des Herzmuskels nach einem Herzinfarkt her. So hat eine hochdosierte Behandlung mit Omega-3-Fettsäuren aus Fischölen

über sechs Monate in einer randomisierten klinischen Studie in Circulation (2016) nach einem akuten Herzinfarkt die Herzfunktion verbessert und das Ausmaß des Remodeling („Gewebliche Umbauprozesse“) im Herzmuskel begrenzt. Die Fortschritte der Akutbehandlung haben dazu geführt, dass immer mehr Patienten einen Herzinfarkt überleben. Viele entwickeln jedoch in den folgenden Monaten und Jahren eine Herzinsuffizienz, für die ein Umbau des abgestorbenen Herzmuskels verantwortlich gemacht wird. Für dieses Remodeling, das den Herzmuskel durch ein Bindegewebe ersetzt, gibt es derzeit keine effektive Behandlung.

Kardiologen des Brigham and Womens Hospital in Boston haben jetzt die Behandlung mit Omega-3-Fettsäuren wiederentdeckt. In der OMEGA-REMODEL-Studie randomisierten sie 358 Patienten mit einem Herzinfarkt, die eine Akutbehandlung nach dem heutigen Standard erhalten hatten, auf eine Anschlussbehandlung mit Omega-3-Fettsäuren oder Placebo. Es wurden 3 Gramm hochdosierte Omega-3-Fettsäuren über 6 Monate lang gegeben. In einem Marker für das Remodeling im Herzmuskel erzielten die Teilnehmer, die hoch dosiert mit Omega-3-Fettsäuren behandelt worden waren, um 5,6 Prozent bessere Ergebnisse als die, die das Placebo bekommen hatten. Der langfristige Nutzen kann sich allerdings erst in einigen Jahren zeigen, wenn die Herzfunktionen erhalten bleiben und die Herzinsuffizienz ausbleibt oder nur langsam fortschreitet.

2. Ein Mangel an Omega-3-Fettsäuren verursacht Entzündungen

Ob Arteriosklerose, Rheumaerkrankungen wie Arthrose und Arthritis, chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (Morbus Chron, Colitis Ulcerosa), Nervenkrankheiten wie Depressionen und Morbus Alzheimer - so unterschiedlich diese Krankheiten

auch sind, ihnen allen liegen übermäßige Entzündungsreaktionen im Körper zugrunde. Normalerweise ist eine Entzündung ein natürlicher Abwehrmechanismus des Körpers gegen Eindringlinge und Schadstoffe. Durch eine ungesunde Ernährungs- und Lebensweise können jedoch Entzündungsreaktionen ausgelöst werden, die sich mit der Zeit zu chronischen Entzündungsherden entwickeln und keineswegs mehr dem Erhalt der Gesundheit dienen. Unentdeckte chronische Entzündungsherde haben in den meisten Fällen schwere Krankheiten zur Folge. Um diese Entwicklung vorzubeugen, ist ein präventiver Lebensstil unumgänglich, in dessen Mittelpunkt eine gesunde und entzündungshemmende Ernährung stehen sollte. Die Überschwemmung unseres Körpers mit Omega-6-Fettsäuren in Kombination mit einem Mangel an Omega-3-Fettsäuren ist einer der Mitverursacher dieser entzündlichen Prozesse.

Omega-3-Fettsäuren reduzieren Entzündungen auf verschiedenen Wegen, z.B. indem sie das Hormonsystem wieder ins Gleichgewicht bringen, den Stoffwechsel normalisieren und zusätzlich noch das Immunsystem stärken. Mit sinkenden Entzündungswerten im Blut sinken auch die Risiken für die genannten Krankheiten. Auch bereits entstandene entzündliche Erkrankungen bessern sich oder verschwinden gar vollständig.

Beispiel Arteriosklerose

Als Ursache der gefürchteten Arteriosklerose (sogenannte Arterienverkalkung) gelten in der Schulmedizin immer noch zu hohe Cholesterinwerte. Dabei werden die krankhaften Ablagerungen an den Blutgefäßwänden nicht durch das Cholesterin selbst ausgelöst. Vielmehr führen chronische Entzündungsprozesse zu winzigen Verletzungen und Rissen in den Blutgefäßwänden, die daraufhin vom Körper mit Hilfe des Cholesterins „überklebt“ werden. Entzündungen wiederum werden - wie schon an anderer Stelle festgestellt - durch einen Mangel an Omega-3-Fettsäuren ausgelöst. Cholesterin wird also vom Organismus in einer Notsituation nur als Hilfsmittel benutzt.

3. Bei Depressionen:

Omega-3-Fettsäuren helfen!

Die Verbindung zwischen den Omega-3-Fettsäuren und unserer Stimmungslage läßt sich leicht herstellen: In unserem Nervengewebe befindet sich außer in den Fettdepots die höchste Fettsäurekonzentration. Damit Nervenzellen funktionsfähig sind, sich differenzieren und vermehren können, Neurotransmitter (Botenstoffe) aufnehmen und freisetzen können, brauchen sie

langkettige mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Omega-3 und Omega-6).

Besonders die Omega-3-Fettsäuren sind hier von Bedeutung. Sie fördern die Übertragung von Botenstoffen, die mit dem emotionalen Gleichgewicht (Serotonin) und positiven Empfindungen (Dopamin) in Zusammenhang stehen.

Mehrere wissenschaftliche Untersuchungen zeigen eine Verbindung zwischen Depressionen und einem zu niedrigen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren im Organismus:

- deprimierte Patienten haben geringere Omega-3-Reserven als gesunde Probanden;
- die Symptome der Depression sind umso schlimmer, je niedriger die Omega-3 Reserven sind;
- Patienten, deren Ernährung reich an Omega-3-Fettsäuren ist, neigen weniger zu Depressionen;
- auch Traurigkeit, Energiemangel, Angst, Schlaflosigkeit, Rückgang der Libido, selbstmörderische Tendenzen werden durch Omega-3-Fettsäuren gebessert.

Eine kürzlich erschienene Studie aus Japan unterstreicht eindrucksvoll den Zusammenhang zwischen Depression und niedrigen Omega-3-Werten. Insgesamt 2.123 Menschen (1.050 Männer und 1.073 Frauen), um die 40 Jahre alt und älter, mit bestätigten depressiven Symptomen, nahmen an der Studie teil. Es wurde ihnen vorher Blut entnommen, um die Werte der unterschiedlichen Fettsäuren zu bestimmen. Das erste Ergebnis war, dass die Menschen mit den niedrigsten Werten an Omega-3-Fettsäuren das höchste Risiko trugen an einer Depression zu erkranken. Diejenigen mit einem höheren Wert an Omega-3-Fettsäuren im Blut hatten dagegen ein 43% geringeres Risiko an einer Depression zu erkranken.

Um die Verbindung zwischen einem Risiko für eine Depression und dem Gehalt an Omega-3-Fettsäuren im Blut noch genauer zu untersuchen, wurden die Patienten in 2 Gruppen unterschieden basierend auf den Blutwerten von EPA und DHA. Dabei kam heraus, dass die Patienten mit den niedrigsten Werten an EPA besonders starke depressive Symptome zeigten. Patienten mit den höchsten EPA-Werten hatten dagegen ein 43% niedrigeres Risiko an einer Depression zu erkranken.

Mit den DHA-Werten verhielt es sich so, dass diejenigen mit den höchsten DHA-Werten ein 42% geringeres Risiko hatten, an einer Depression zu erkranken verglichen mit denen, die einen auffallend niedrigen Wert an DHA aufwiesen.

Diese antidepressive Wirkungsweise ist nach heutigen Erkenntnissen auf eine antientzündliche Wirkung der Omega-3-Fette, hier speziell DHA, an den Membranrezeptoren im Gehirn zurückzuführen. An den Rezeptoren werden die Botenstoffe (Neurotransmitter) wie Noradrenalin, Dopamin und Serotonin übertragen. Die Rezeptoren bestehen aus Fett-Eiweiß-Verbindungen, den Lipoproteinen. Entzündungen und Umweltgifte können oxidativen Stress und somit eine Lipidperoxidation verursachen. Hierbei werden Membranstrukturen zerstört - die Membranfette werden ranzig und die Zelle altert. Dadurch können die Rezeptoren ihrer Arbeit nicht gerecht werden, die Signalübertragung ist unterbrochen und Hirnfunktionen werden gestört. Moderne umweltmedizinische Analysemethoden ermitteln jene Faktoren, die Lipidperoxidationen verursachen und welche Antioxidantien, natürlichen Fettsäuren, Mineralstoffe und Vitamine an diesen zentralen Wirkprinzipien heilend eingreifen. Eine wichtige antientzündliche Wirkung an den Membranrezeptoren entfalten die Omega-3-Fettsäuren aus Fischöl.

Durch den Verzehr großer Mengen an tierischen Fetten mit einem hohen Anteil an Arachidonsäure (Fleisch) kommt es zu einer Hochregulation von Entzündungen und somit zu einem verstärkten Depressionsrisiko. Arachidonsäure kann direkt neurotoxisch wirken. Als natürlicher Gegenspieler zur Arachidonsäure kommen Fischöle mit einem hohen Anteil an Omega 3-Fettsäuren in Betracht. Diese reduzieren die entzündungsfördernden Interleukine 1 und 6 und erhöhen die Bindungskapazität von Dopamin- und Serotoninrezeptoren. Die Schlussfolgerungen aus den Ergebnissen dieser Studie sind überdeutlich. Sie legen nahe, dass jeder Mensch, der ein Risiko für eine depressive Erkrankung hat oder an einer Depression leidet sich ausreichend mit Omega-3-Fettsäuren versorgen muss.

Fazit

Da die Hauptquelle von Omega-3 fette Seefische wie z.B. Sardinen, Lachs, Hering und Makrele sind und diese nicht unbedingt in großer Menge zum hiesigen Speiseplan gehören, ist die Wahrscheinlichkeit, dass man in den westlichen Industrieländern im Rahmen einer normalen Ernährung ausreichend mit Omega-3-Fetten versorgt wird, sehr gering. Da der Körper diesen Stoff nicht selbst herstellt, muss Omega-3 zugeführt werden - und wenn nicht über die Nahrung dann über konzentrierte Lösungen. Eine einfache und hochwirksame Alternative ist die Einnahme angemessend dosierter Nahrungsergänzungsmittel.