

## **WURM** **Ganzheitliche Medizin**

Kristin und Dr. med. Karsten Wurm  
Fachärzte für Orthopädie  
Landgraf-Karl-Straße 21, 34131 Kassel Bad Wilhelmshöhe  
Tel. 0561 / 313231, Fax. 0561 / 313680  
[www.praxis-wurm.de](http://www.praxis-wurm.de), E-Mail [info@praxis-wurm.de](mailto:info@praxis-wurm.de)

Guten Tag,

wir hoffen, dass Ihnen unser letzter Newsletter zum Thema „Body Mass Index“ neue Erkenntnisse gebracht hat. Sollten Sie zu den neuen Abonnenten gehören, begrüßen wir Sie sehr herzlich.

Unser Newsletter erscheint sechs Mal im Jahr und informiert Sie kurz und übersichtlich über Wissenswertes im Gesundheitssektor. Dabei reichen die Themen über das Fachgebiet der Orthopädie hinaus und tragen damit der ganzheitlichen Philosophie unserer Praxis Rechnung.

Unser heutiger Newsletter beschäftigt sich mit dem Thema

### **Omega-3-Fettsäuren**

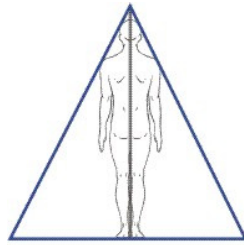
Omega-3-Fettsäuren gehören zu den essentiellen Fettsäuren. Sie sind lebensnotwendig und können vom Körper nicht selbst hergestellt werden. Deshalb wurden sie früher auch als Vitamin F bezeichnet und gehören wie die Omega-6-Fettsäuren zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren, besitzen also mehrere Doppelbindungen im Fettsäuremolekül. Omega-3 bezeichnet dabei die Lage der letzten Doppelbindung.

Omega-3- und -6-Fettsäuren sind wesentliche Bausteine aller Zellmembranen und damit für das Wachstum und die Regeneration der Zellen notwendig. Gleichzeitig sind sie Ausgangssubstanzen für die körpereigene Produktion bestimmter Gewebshormone, der sogenannten Eicosanoide. Diese Gewebshormone sind an einer Vielzahl von Zellfunktionen und Regulationsprozessen im Körper beteiligt: Entwicklung des Gehirns und Nervensystems, Regulation des Immunsystems, Entzündungen und Blutgerinnung.

Von großer Bedeutung ist das Verhältnis beider Fettsäuregruppen zueinander, denn sie konkurrieren untereinander im Stoffwechsel und verdrängen sich gegenseitig aus den Zellmembranen. So haben Eskimos eine Herzinfarktrate von lediglich sieben Prozent im Vergleich zu Westeuropäern, die eine Rate von 50 Prozent erreichen! Das Verhältnis von Omega-3- zu -6-Fettsäuren beträgt bei den Eskimos aufgrund des hohen Verzehrs von Robben, Walfleisch und Fisch etwa 1:1. Bei der europäischen und amerikanischen Bevölkerung liegt das Verhältnis aufgrund des hohen Fleischkonsums bei ca. 1:20 bis 1:50. Neben Herz-Kreislauf-Erkrankungen treten auch entzündliche Erkrankungen wie Asthma, Rheuma oder Psoriasis bei den Eskimos im Vergleich zu Bevölkerungsgruppen westlicher Industrienationen wesentlich seltener auf. Durch die hohe Zufuhr von Omega-6-Fettsäuren und dem geringen Anteil an Omega-3-Fettsäuren wird die Entstehung zahlreicher Zivilisationskrankheiten begünstigt: Allergien, Asthma, Koronare Herzkrankheit (KHK), Bluthochdruck, Rheuma und Krebsarten wie Brust- und Darmkrebs. Durch eine Erhöhung der Omega-3-Fettsäuren und gleichzeitige Reduktion von Fleisch und Wurst in unserer Nahrung können entzündliche Prozesse vermindert und die Funktion des Immunsystems verbessert werden.

Zu den wichtigsten Omega-3-Fettsäuren gehören:

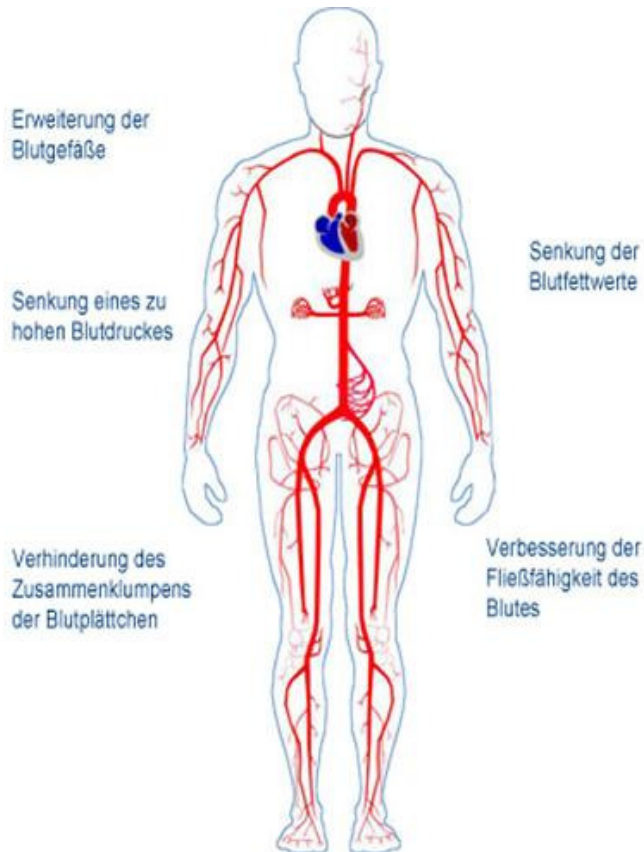
- $\alpha$ -Linolensäure (ALA)
- Eicosapentaensäure (EPA)
- Docosahexaensäure (DHA)



## WURM Ganzheitliche Medizin

Kristin und Dr. med. Karsten Wurm  
Fachärzte für Orthopädie  
Landgraf-Karl-Straße 21, 34131 Kassel Bad Wilhelmshöhe  
Tel. 0561 / 313231, Fax. 0561 / 313680  
[www.praxis-wurm.de](http://www.praxis-wurm.de), E-Mail [info@praxis-wurm.de](mailto:info@praxis-wurm.de)

ALA ist die Ausgangsfettsäure im Stoffwechsel der Omega-3-Fettsäuren. Sie hat die geringste Bedeutung und findet sich insbesondere in Algen, Farnen und Moosen sowie einigen pflanzlichen Ölen (Leinöl, Rapsöl). Generell



überwiegt jedoch in pflanzlichen Ölen der Anteil von Omega-6-Fettsäuren. EPA und DHA können im Körper nur zu geringem Teil aus  $\alpha$ -Linolensäure hergestellt werden. Die wichtigste Nahrungsquelle für EPA und DHA sind Kaltwasserfische. Der Omega-3-Fettsäuregehalt ist dabei höher, je kälter das Meerwasser ist, in dem die Fische leben. Dies gilt vor allem für Hering, Makrele und Lachs. Die Anteile von Giftstoffen insbesondere von Methylquecksilber sind speziell beim Lachs sehr gering.

Die verschiedenen Fachgesellschaften empfehlen für den täglichen Bedarf eines Gesunden zwischen 0,2 und 3,8 Gramm EPA / DHA. Wir sehen den Bedarf zwischen 1 und 1,5 Gramm täglich.

Ursachen für einen Mangel und / oder erhöhten Bedarf an Omega-3-Fettsäuren sind:

- Schwangerschaft, Stillzeit, Wachstum
- viel Fleisch, wenig Fisch
- Erkrankungen: Allergien, Morbus Alzheimer, chronisch-entzündliche Darmerkrankungen, Diabetes mellitus,

Blutfettstörungen, Multiple Sklerose, Neurodermitis, Psoriasis, Rheuma, Schizophrenie, chronische Bauchspeicheldrüsenerkrankungen, Leber- und Gallenerkrankungen

Mangelzeichen können sein: Muskelschwäche, Neuropathien, erhöhte Infektanfälligkeit, Allergieneigung, Herz-Kreislauferkrankungen, Hautkrankheiten, Depression, Demenz, Konzentrations-, Lern-, Verhaltens- und Wachstumsstörungen.

Die Dosis an EPA / DHA bei der Therapie von oben genannten Zeichen und Erkrankungen kann bei bis zu sechs Gramm täglich betragen und sollte mit dem Arzt besprochen werden. Präparate, zum Beispiel aus Lachsöl, gibt es heute preiswert im Internet zu kaufen.

Zusammenfassend können wir sagen, dass die Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren für die Gesundheit von großer Bedeutung ist. Neben zwei wöchentlichen Fischmahlzeiten und dem allgemein eingeschränkten Verzehr von Fleisch und Wurst sollte eine Einnahme eines Fischölpräparates erwogen werden, insbesondere bei den oben genannten Risikogruppen.

Im nächsten Newsletter im April werden wir über Aktuelles aus der Gesundheitspolitik berichten.

Für Ihre Anregungen sind wir stets dankbar. Wir wünschen Ihnen alles Gute

Ihre Kristin und Karsten Wurm