

Allgemeines:

Fett ist für den Menschen lebenswichtig, aber Achtung: es gibt gute und schlechte Fette. Die meisten Menschen in Europa und in den USA nehmen zu viele schlechte Fette (nämlich gesättigte Fette und Transfette) zu sich.

Die große Bedeutung der mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren wird klar, wenn man weiß, dass sie **die Gegenspieler zu den schlechten Fetten** sind.

Warum ist das so?

Ein zu viel an schlechten Fetten:

- fördert Entzündungen in den Gefäßen, die zu Arteriosklerose (Gefäßverkalkung) führen können
- wirkt blutverdickend, wodurch der Blutdruck erhöht wird
- erhöht den Cholesterinspiegel

Dagegen **wirken Omega-3-Fettsäuren:**

- entzündungshemmend
- können die Fließeigenschaften des Blutes verbessern
- dies hilft Ablagerungen in den Gefäßen vorzubeugen
- senken den Cholesterinspiegel

Omega-3-Fettsäuren sind auch **lebenswichtige Bausteine unseres Gehirns.**

Omega-3-Fettsäuren sind:

- wichtig für das Denk- und Konzentrationsvermögen
- zeigen eine positive Wirkung bei Demenz und dem Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätssyndrom (ADHS) bei Kindern
- sorgen für eine positive Stimmung und helfen vor Depression zu schützen, da sie auch für die Serotonin-Produktion wichtig sind
- wichtig in der Schwangerschaft und für stillende Mütter

Besonderheiten:

Omega-3-Ocean enthält mehrfach gereinigtes, hochkonzentriertes Qualitätsfischöl mit hoher Bioverfügbarkeit. Für die Kapselhülle wird **Fischgelatine** verwendet. Die Kaltwasserfische stammen aus Chile und Peru, die derzeit als saubere Gewässer gelten. Das Öl durchläuft einen 5-stufigen Reinigungsprozess, der die Entfernung von Schadstoffen wie Schwermetalle, Dioxine, Furane, polychlorierte Biphenyle und polyaromatische Kohlenwasserstoffe garantiert. Natürliches Vitamin E wird als Radikalfänger verwendet.

Warum werden die Omega 3 Fettsäuren für KUMARI aus Fischen gewonnen und nicht aus Pflanzen?

Die pflanzliche Omega 3 Fettsäure ist die kurzkettige Alpha-Linolensäure (ALA), die vom menschlichen Körper erst in die eigentlich wirksame und langkettige Form, die Eicosapentaensäure (EPA) und in die Docosahexaensäure (DHA) umgewandelt werden muss. Die Umwandlungsrate ist mit 5- 10% gering und von etlichen fördernden Faktoren abhängig. Nur Fisch liefert dem Menschen die eigentlich wirksamen Omega-3-Fettsäuren (EPA und DHA) bereits in langkettiger Form.

Was machen Menschen, die auf Fisch allergisch sind?

Bewusst den Verzehr von rotem Fleisch, Wurst und Innerein reduzieren und viel Pflanzenöl mit einem hohen Alpha-Linolensäuregehalt verzehren. Das ist vor allem Leinöl, aber auch Walnussöl und Hanföl.

Können Menschen mit einer Fisch-Allergie die Omega-3-Ocean Kapseln nehmen?

Nein.

Wieso enthalten die Omega-3-Ocean Kapseln nicht auch Omega-6-Fettsäuren?

Zwar benötigen wir generell sowohl Omega-6-Fettsäuren (u.a. in Fleisch, Wurst, Sonnenblumenöl, Maiskeimöl) als auch Omega-3-Fettsäuren (u.a. in Fisch, Leinöl, Walnussöl), ideal ist aber ein Verhältnis von **2:1** zwischen der entzündungsfördernden Omega-6-Fettsäure (Arachidonsäure) und den entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren. Diesen Idealwert findet man allerdings nur in Japan. In Europa und den USA wird mit der Nahrung zu viel Omega-6 zugeführt. Das Verhältnis beträgt im Durchschnitt **15:1**.

Dies führt zu einem verstärkten Auftreten von Arteriosklerose (Gefäßverkalkung) und schmerzlosen – daher unbemerkten – Entzündungsherden, die die vorzeitige Alterung drastisch beschleunigen.

Die Empfehlung, 2 x pro Woche Fisch zu essen wird von sehr wenigen Menschen befolgt. Stattdessen wird zu viel Fleisch und Wurst konsumiert. Laut Deutscher Gesellschaft für Gesundheit leiden daher über 80% der deutschsprachigen Bevölkerung an einem Mangel an Omega-3-Fettsäuren.

Ist der Omega-3 Anteil verschiedener Fischarten unterschiedlich?

Ja, Kaltwasserfische wie Thunfisch, Lachs, Sardine, und Hering haben einen besonders hohen Omega-3 Gehalt.

Omega 3 Gehalt (EPA) pro 100 Gramm je Fischart:

- Forelle	140 mg
- Hering	1.830 mg
- Karpfen	190 mg
- Lachs	1.400 mg
- Sardine in Öl	1.200 mg
- Scholle	250 mg
- Thunfisch	1.380 mg
- Zander	80 mg

Empfehlung zur Anwendung:

Zur Gesunderhaltung wird die tägliche Einnahme von 2 Kapseln Omega-3-Ocean empfohlen.

Inhaltsstoffe:

Eine Tagesdosis (2 Kapseln) Omega-3-Ocean enthält:

Fischöl	760 mg	
darin enthalten:		
Omega 3 Fettsäuren gesamt:	456 mg	
Eicosapentaensäure (EPA)	228 mg	
Docosahexaensäure (DHA)	152 mg	
		% TB*
Vitamin E	3 mg	25

- *% des empfohlenen Tagesbedarfs nach Nährwertkennzeichnungs-Richtlinie 2008/100/EG*

Quellen bzw. Literaturempfehlungen:

Prof. Dr. Markus Metka / Dr. Johannes Neuhofer: Die Kosmetik-Revolution, Schönheit kommt von Innen

Dr. David Servan-Schreiber: Die neue Medizin der Emotionen

Prof. Dr. Olaf Adam: Omega-3: Fitness durch Fische und Öle

Dr. Hermann Ehmann: Lachsöl

Reiner Schmid: Ölwechsel für Ihren Körper!

Klaus Oberbeil: Fett macht fit – Welche Fette Sie brauchen, um gesund und leistungsfähig zu sein

Dr. Barry Sears / Bill Lawren: Das Optimum – Die Sears-Diät