

# OMEGA-3-FETTSÄUREN LINDERN SCHMERZEN

Omega-3-Fettsäuren haben einen grundlegenden Einfluss bei Schmerzen! Eine Ernährungsweise, reich an entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren und sparsam an entzündungsfördernden Omega-6-Fettsäuren, reduziert sie. Isst man nun nicht unbedingt gern reichlich fetten Kaltwasserfisch, Nüsse und Leinöl, kann man sich mit Omega-3-reichem Krillöl oder Mikroalgenöl die notwendigen Reserven schaffen und die Schmerzbarriere damit deutlich höher legen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Damit Schmerzen gefühlt werden, benötigt der Körper den Botenstoff Prostaglandin. Er sammelt sich an den Schmerzrezeptoren in der Nähe einer Verletzung oder Entzündung an und leitet die Schmerzinformation weiter ans Gehirn. Viele der frei verkäuflichen Arzneimittel unter dem Sammelbegriff NSARs wie ASS (Aspirin), Ibuprofen, Diclofenac und Naproxen hemmen die Entstehung von Prostaglandin, indem sie das für die Bildung zuständige Enzym Cyclooxygenase – kurz COX – hemmen. Dadurch beruhigen sich die Schmerzrezeptoren wieder und

es werden keine Signale mehr ans Gehirn gesendet. Der Schmerz lässt nach. Paracetamol ist ein weiterer Prostaglandin hemmender Wirkstoff. Er blockiert zusätzlich die Schmerzweiterleitung zwischen Nervenzellen des Gehirns. Außerdem beeinflusst er unser sogenanntes „Endocannabinoid-System“ und hat damit beruhigende und schmerzlindernde Effekte.

## SCHMERZSTILLENDE OMEGA-3-FETTSÄUREN

Allerdings haben diese tausendfach verwendeten Schmerzmittel bei Dauergebrauch Nebenwirkungen. Darum sind zwei Dinge wichtig: 1. Eine gesunde Basis durch entzündungshemmende Ernährungsweise und 2. Alternativen zu Schmerzmitteln.

Omega-3-Fettsäuren sind nun insgesamt ein Weg, um Schmerzen und Entzündungen positiv zu beeinflussen. Sie können sogar ausschlaggebend dafür sein, dass Schmerzmittel überhaupt greifen und man nicht allzu große Dosen davon benötigt. Denn: Wird ungesund gegessen, entsteht im Körper auch noch zusätzlicher Schmerzstoff Prostaglandin! Ausgelöst wird er durch übermäßig viele entzündungsfördernde Omega-6-Fettsäuren im Verhältnis zu wenig entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren in der Ernährung. Heutzutage sieht dieses Verhältnis katastrophal aus, liegt im Durchschnitt bei 10- bis 20-mal mehr Omega-6- als Omega-3-Fettsäuren. Dabei sollte es eigentlich zwischen 1 zu 1 und 5 zu 1 liegen.

## JEDER HAT PRAKTISCH ZU WENIG OMEGA-3- FETTSÄUREN!

Was ist nun eine entzündungshemmende Ernährung? Nur selten (mageres) Fleisch, keine Wurst, kein Weizen,



## > NOCH MEHR ALTERNATIVEN ZU MEDIKAMENTEN

- Sie zeigen sich nachhaltig positiv in vielerlei Hinsicht, sind kombinierbar, aber keine Sofortmittel, sondern brauchen eine gewisse Wirkschwelle.
- Weitere schmerzlindernde COX-Hemmer sind *Weihrauch*, die pflanzliche Schwefelverbindung *MSM*, *Ingwer*, *Curcumin* oder das „Anti-Entzündungs-Wunder“ *Baikal Helmkraut*.
- Alternativ zum Paracetamol wird *CBD-Öl* geschätzt, das ebenfalls auf das „Endocannabinoid-System“ wirkt.
- Bei Erkältungen ist *Baobab* eine gute Paracetamol-Alternative, weil die Tagesdosis genauso fiebersenkend und entzündungshemmend bei Erkältungen eingreift wie 500 mg Paracetamol.

der häufig unbemerkt nicht vertragen wird. Keine Fertigprodukte, wenig Milchprodukte (Kühe haben häufig Euterentzündung), viel pflanzliche Nahrung. Und besonders wichtig: Reduktion von Omega-6-Fettsäuren, dafür mehr vom Gegenspieler Omega-3. Nicht jeder schafft das über die Ernährung, vor allem weil die besonders Omega-3-reichen Nahrungsmittel wie Kaltwasserfische entweder aus Zuchtfarmen stammen und daher mit Mais und Soja gefüttert werden, was ihren Omega-3-Gehalt sehr schmälert, oder weil die Omega-3-Fettsäuren durch zu starkes Braten vernichtet werden. Darum ist Nahrungsergänzung mit *Krillöl* oder *Mikroalgenöl* so wertvoll. Aber Achtung: Sowohl Omega-6- als auch Omega-3-Fettsäuren werden mithilfe desselben Enzyms verarbeitet. Sind alle Enzyme mit Omega-6-Fettsäuren "besetzt", kann der Körper gar kein Omega-3 aufnehmen. Darum wird der Erfolg auch maßgeblich von der Omega-6-Reduktion abhängen! J

## > WAS IST WO ENTHALTEN?

- Omega-6-Fettsäuren stecken zum Beispiel im Sonnenblumen- oder Distelöl und häufig in fertig verarbeiteten Lebensmitteln. Auch Mais und Soja weisen mehr Omega-6 als Omega-3-Fettsäuren auf. Darum sollten Tiere auf die Weide!
- Omega-3-Fettsäuren unterscheidet man in besonders wirksame Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA (enthalten in Kaltwasserfischen wie ungeräucherten Makrelen, Sardinen oder Wildlachs, aber auch in Fischöl oder Krillöl bzw. in Mikroalgenöl) und in die etwas weniger stoffwechselaktiven Omega-3-Fettsäuren ALA (enthalten in Leinöl, Hanföl und Nüssen).