



FRAUEN-HERZEN BRAUCHEN OMEGA-3

Auch wer gesund lebt, sollte sich damit konfrontieren: Frauen im mittleren Alter nehmen oft nicht genügend Omega-3 zu sich, um ihr Herz gesund zu erhalten. Das ist eine reale Gefahr gegen die man vorbeugen kann und soll.

Nehmen wir an, Sie sind zwischen 40 und 60 Jahre alt, eine Frau, führen ein aktives Leben, in ihrer Familie sind keine Herz-Kreislauf-Erkrankungen bekannt, außerdem ernähren sie sich gesund und bewegen sich ausreichend. Denkt man da ernsthaft an ein Herz-Kreislauf-Risiko? Wohl kaum! Und doch sind Frauen im mittleren Alter einem höheren Risiko ausgesetzt als in ihren Zwanzigern.

DIE URSACHE FÜR DIE GEFÄHRDUNG

Das hat mit den Wechseljahren zu tun. Nach der Menopause sind die Östrogene auf einem viel niedrigeren Niveau als im gebärfähigen Alter. Damit fehlen viele gute Eigenschaften in Bezug auf die Gesundheit. Dass Östrogene knochenerhaltend wirken, ist den meisten bewusst. Weit weniger bekannt ist, dass Östrogen das Wohlfühl- und Glückshormon Serotonin bildet und damit für gute Stimmung sorgt, Haut und Haare schön und Schleimhäute geschmeidig hält. Vor allem aber hält Östrogen den Omega-3-Speicher aus Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) aufrecht.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

WOZU OMEGA-3-FETTSÄUREN?

EPA und DHA sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Grundbausteine des Körpers und Bestandteile der Zellmembranen. Sie wirken entzündungshemmend und fördern die Signalübertragung. EPA ist vor allem für das Herz von Bedeutung, DHA für Gehirn, Augen und Konzentration. Ein Mangel an EPA und DHA führt zu vielfältigen gesundheitlichen Problemen, vor allem wirkt er sich gefäßverengend, immunschwächend, blutdruckerhöhend und entzündungsfördernd aus.

OMEGA-3-INDEX DECKT DAS RISIKO AUF

Studien zeigen: Ein Omega-3-Index größer als 8 Prozent schützt vor plötzlichem Herztod. Ist er kleiner als 4 Prozent, erhöht sich das Risiko für Herzprobleme, Gedächtnisschwund und Depressionen. Diese Messungen sind heute keine Hexerei mehr – übers Internet bestellen, Kapillarblut von der Fingerbeere selbst abnehmen, den Rest erledigt das Labor.

> DAS GRUNDLEGENDE PROBLEM

Besonders von den in Kaltwasserfisch und im Krill vorkommenden Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA nehmen wir zu wenig auf – im deutschsprachigen Raum nur knapp über 120 Milligramm täglich. Die Empfehlungen liegen zwischen 250 Milligramm und 2 Gramm. Pflanzliche Öle, wie Leinöl, enthalten eine andere Form von Omega-3-Fettsäuren und müssen erst in EPA und DHA umgewandelt werden, wobei die Umwandlungsrate nur bei 5 Prozent liegt, also gering ist.

ERSCHRECKENDE ERGEBNISSE

Gerade Frauen über 60 sollten dieses Angebot nutzen, weil ihre Herzgesundheit gefährdet sein könnte. Die Universität Hannover untersuchte 2017 den Omega-3-Status von 446 Frauen zwischen 40 und 60 Jahren, also teilweise noch vor den Wechseljahren. Die Ergebnisse zeigten das enorme Herzrisiko der Frauen dieser Altersgruppe: Der Omega-3-Index von 97,3 Prozent (!) der Frauen lag unter 8 Prozent. Dabei hatten etliche Frauen noch keine allzu geringen Östrogenspiegel, weil der Wechsel noch bevorstand. Raucherinnen und Frauen, die die Antibabypille nahmen, hatten schlechtere Werte als andere.

WARUM IST KRILLÖL SO SPEZIELL?

Krillöl ist nicht nur besser aufnehmbar als reines Fischöl, es enthält abgesehen von Omega-3-Fettsäuren noch drei weitere Wirkstoffe, die es zu einem „Gesamtpaket“ für die Gefäßgesundheit machen.

Phospholipide sorgen für besonders gute Bioverfügbarkeit und dienen als Baumaterial für Zellmembranen, die ebenfalls aus Phospholipiden aufgebaut sind. Vor allem transportieren sie die lebenswichtigen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA dorthin, wo sie gebraucht werden: Zu Herz, Gehirn, Augen und Leber.

Astaxanthin ist ein starkes Antioxidans und ein Entzündungshemmer, dient als Sonnenschutz für Augen und Haut oder zur Schmerzreduktion. Je mehr hoch-antioxidatives Astaxanthin enthalten ist, desto größer ist die Stabilität des Produktes insgesamt! Ein wichtiges Thema, denn Omega-3-Fettsäuren oxidieren schnell und sind dann gesundheitsschädlich.

Cholin zählt zu den B-Vitaminen und ist am Aufbau verschiedener Hormone, Enzyme und am Neurotransmitter Acetylcholin beteiligt. Acetylcholin ist für die Übermittlung von Nervenimpulsen wichtig und beugt Alterungsprozessen im Gehirn vor. Bei Cholinmangel wird man vergesslich und ängstlich. Cholin schützt außerdem vor einer Fettleber und baut Homocystein ab, das einen Risikofaktor für die Gefäßgesundheit darstellt. Bei erhöhtem Homocystein-Wert drohen Gefäßschäden und Demenz.

