SCHÖN KLINIK
Neustadt

Was hat es mit den Omega-3-Fettsäuren auf sich?

Omega-3-Fettsäuren wurden intensiv erforscht, seit bekannt wurde, dass bei den grönländischen Inuit („Eskimos“) Herzkrankheiten auf Grund des hohen Fischkonsums kaum vorkommen.

Kaltwasserfische wie **Lachs, Makrele und Hering** enthalten besonders viel Omega-3-Fettsäuren, auch die Algen. Das sind die sogenannten EPA und DHA Omega Fettsäuren.

Heute weiß man, dass Omega-3-Fettsäuren lebensnotwendig sind und im Körper wichtige Funktionen ausüben:

- Sie sind unentbehrlich für die Entwicklung der Gehirnfunktion
- und die Immunabwehr, mindern die Entzündungsneigung im
- Gewebe, hemmen die Blutgerinnung und damit die Thrombosegefahr.
- Weiterhin senken sie die Triglyzeride im Blut und helfen, schwer
- wiegenden Herzrhythmusstörungen vorzubeugen.

SCHÖN KLINIK
Neustadt



