

Psyche & Depression

Fischöl (EPA und DHA) wirkt in der Langzeitanwendung deutlich antidepressiv. In Ländern mit hohem Fischkonsum ist die Zahl an Personen, die an Depressionen leiden deutlich kleiner!

Aber auch impulsiv aggressive Menschen können von der Einnahme von Omega-3-Fettsäuren profitieren. Aggressives Verhalten besserte sich nach der mehrmonatigen Einnahme von Omega-3-Fettsäuren enorm.

Dosierung: 2000–3000 mg Fischöl pro Tag.

Kinder mit ADHS (Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung)

Fischöl (EPA und DHA) fördert die Hirnentwicklung und die Lernfähigkeit bei Kleinkindern. Das Gehirn besteht aus 60% Fettgewebe. Davon sind 20% Omega-3-Fettsäuren (vor allem DHA).

Studien konnten zeigen, dass Kinder mit ADHS, welche Fisch-Omega-3-Fettsäuren einnahmen eine auffällige Steigerung der Konzentrationsfähigkeit bei gleichzeitiger Reduktion von Hyperaktivität und Impulsivität zeigten! «Zappelphilippe» sollten eine längere Kur (ca. 6 Monate) mit Omega-3-Fettsäuren machen! Dabei ist auf die richtige Darreichungsform (bspw. Kaukapseln mit Fruchtaroma) zu achten.

Dosierung: 500 mg bis 1500 mg Fischöl.



<https://swisshealthproducts.com/de/bestellen/43/vita-omega-plus-30-mg-q10>



info@shc.ag · www.shc.ag

Einsatz und Dosierung von Fischöl-Omega-3-Fettsäuren

Tierische Fette in Fleisch, Wurst, Butter oder Käse enthalten in großen Mengen Omega-6-Fettsäuren (Linol- und Arachidonsäure), die im Körper entzündungs- und schmerzfördernde Botenstoffe produzieren. Die in Fischöl enthaltenen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA sind natürliche Gegenspieler der Arachidonsäure und blockieren die Produktion der Entzündungsstoffe. Auf diesem Wirkmechanismus basiert der erfolgreiche Einsatz von Fischölpräparaten zur Prävention oder Therapie von verschiedenen Erkrankungen. Nachfolgend einige gut erforschte Einsatzgebiete von Fischöl-Omega-3-Fettsäuren.

Rheumatische Erkrankungen

Durch die Einnahme von Fischölkapseln bei entzündlichen Gelenkerkrankungen konnte eine bessere Beweglichkeit, ein deutlicher Schmerzrückgang, ein Rückgang der Morgengelenksteifigkeit sowie eine Abnahme des Schmerzmittelkonsums festgestellt werden. Idealerweise kann Fischöl mit hochdosiertem Vitamin E und Glukosaminsulfat-Präparaten kombiniert werden.

Dosierung: 2000–3000 mg Fischöl pro Tag nach dem Essen.

Herz-Kreislaufkrankungen:

Blutfettwerte/erhöhte Cholesterinwerte/Senkung des Blutdrucks

In mehreren großangelegten Studien konnte eine deutliche Senkung der Herzinfarkttrate beobachtet werden. Die bekannteste GISSI-Studie mit 5000 Teilnehmern zeigte: nach dreijähriger Einnahme 1000 mg Fischöl-Omega-3-Fettsäuren konnte die Gesamtsterblichkeit um 20%, das Risiko für einen Herz-Kreislaufftod sogar um 45% gesenkt werden.

Fischölkapseln senken die gefäßverstopfenden LDL- und Triglycerid-Blutfettwerte. Zudem senken sie den Blutdruck. Aus Fischöl gebildete Gewebeshormone verringern das Zusammenballen von Thrombocyten (Blutplättchen) ähnlich wie Aspirin.

Dosierung: 1000–3000 mg Fischöl pro Tag nach dem Essen.

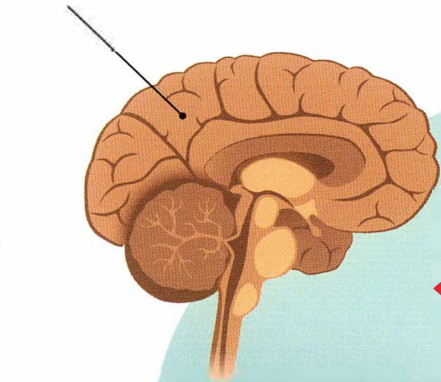
Zur Prävention: 1000 mg Fischöl pro Tag.

Tipps zur Cholesterinsenkung: Fischölpräparate kombinieren mit Artischockenextrakt (täglich 2 x 600 mg).

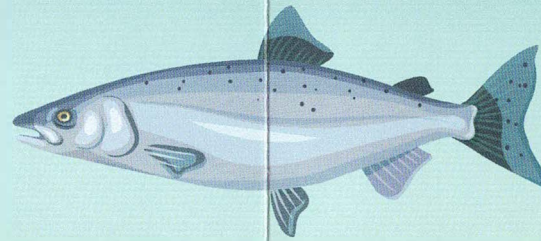
Wirkung der Fischöle

Gehirn

- Kampf gegen den Alterungsprozess
- Wichtige Bestandteile des Hirns
- Positive Wirkung auf Verhalten und Psyche



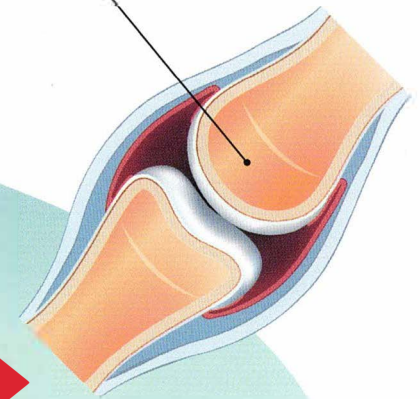
Fischöl-Omega-3-Fettsäuren



Einbau in Zell-
membrane/Sauer-
stoffversorgung
der Zellen

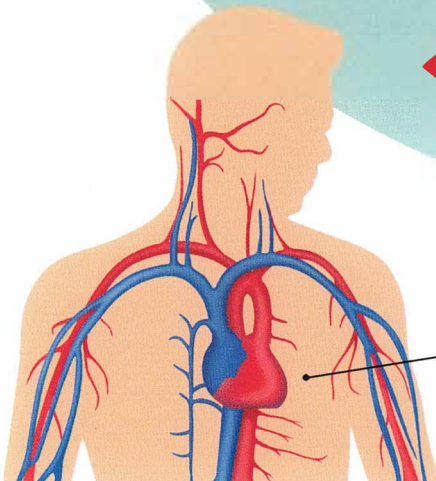
Entzündungs-
hemmende
Wirkung

Gelenk



Herz-Kreislauf

- Blutfettwerte regulierend
- Bluthochdruck senkend
- Schutz des Herz-Kreislaufsystems



Haut

