Neue Studien zeigen: Omega-3-Fettsäuren wirksam bei zu hohem Cholesterin

Neue Studien bestätigen die Herz und Kreislauf schützende Wirkung von essenziellen Omega-3-Fettsäuren.

Omega-3-Fettsäuren, welche in Fischölkapseln vorhanden sind, optimieren die Statin-Therapie bei gestörtem Cholesterinstoffwechsel.
Fischölkapseln sollten mit der konventionellen Statin-Therapie kombiniert werden. Eine im Jahr 2007 in der Fachzeitschrift «Clinical Therapeutics» veröffentlichte Studie mit 254 Patienten zeigt, dass Omega-3-Fettsäuren zusammen mit Statinen die Blutfette besser regulieren als die Statine alleine.
Eine im Unispital Basel durchgeführte Meta-Analyse (eine Meta-Analyse ist eine Auswertung und Zusammenfassung bestehender Studien) hat die Wirksamkeit von verschiedenen Medikamenten bei Patienten mit gestörten Blutfettwerten untersucht. Dabei wurden insgesamt 97 weltweit publizierte Studien mit mehr als 135 000 Patienten mit einbezogen. Dabei zeigten sich die in Fischölkapseln enthaltenen Omega-3-Fettsäuren sogar als wirksamer als die klassischen Cholesterinsenker wie z. B. die Statine.
Omega-3-Fettsäuren haben eine mehrfach positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System. Sie regulieren den Herzrhythmus, wirken schützend vor Thrombosen und sind ausgesprochen entzündungshemmend. Dies ist darum wichtig, weil Entzündungen bei der Entstehung von Gefässverengungen eine wesentliche Rolle spielen.

Breites Wirkungsspektrum der Omega-3-Fettsäuren ermöglicht Anwendung bei vielen weiteren gesundheitlichen Problemen.
Omega-3-Fettsäuren wie Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) werden im Körper zum Aufbau von hormonähnlichen Stoffen (sogenannte Eicosanoide) verwendet. Diese übernehmen verschiedenste Funktionen im Stoffwechsel.
Omega-3-Fettsäuren können bei allen Entzündungen begleitend eingesetzt werden. Antirheumatika und andere Schmerzmittel können damit tiefer dosiert und deren Nebenwirkungen reduziert werden.
Wichtig sind Omega-3-Fettsäuren auch für die Hirnfunktion und für die Lernfähigkeit. Vor und während einer Schwangerschaft sollten diese Fettsäuren regelmässig zugeführt werden, um eine optimale Hirnentwicklung des ungeborenen Kindes zu gewährleisten. Auch bei Lernschwierigkeiten und Aufmerksamkeitsstörungen sind positive Wirkungen von Fischölpräparaten festgestellt worden. Erste Studien lassen auch vermuten, dass ein regelmässiger Fischkonsum sowie eine Nahrungsergänzung mit Omega-3-Fettsäuren das Risiko für Demenzen markant vermindern können. ■

Rita Ducret-Costa

PUBLI-INFORMATION: FLASH

Kopf-, Zahn-, Rücken-, Menstruationsschmerzen?

DOLO-SPEDIFEN® 400

Bei akuten Schmerzen (z. B. Kopfschmerzen) wünscht man sich eine schnellstmögliche Schmerzbefreiung. Niemand will lange leiden.
Die Wirkungsgeschwindigkeit von **DOLO-SPEDIFEN®** ist dank seinem Wirkstoff **Ibuprofenarginat** möglich. Diese moderne Formulierung erlaubt dem Medikament schnell zu wirken, meist innerhalb 30 Minuten.

DOLO-SPEDIFEN® ist erhältlich als Tabletten zu 400 mg/200 mg sowie Beutel zu 200 mg.

In der Apotheke rezeptfrei erhältlich. Fragen Sie bitte Ihren Apotheker und lesen Sie die Packungsbeilage. ■

Zambon Schweiz AG

REDAKTIONSTEAM

Unsere Artikel sind vollständig von Apothekern, Drogisten und Gesundheitsfachleuten verfasst.

An dieser Ausgabe mitgearbeitet haben:
Rita Ducret-Costa, Apothekerin, Chefredaktorin; **Nicole Liechti**, Apothekerin; **Isabelle Hulmann**, Apothekerin; **Serge C. Ducret**, Verleger des Gesundheits-Communiqués®; **Dr. Angela Gemperle**, Apothekerin; **Romain Ducret**, Ausbildner und professioneller Coach; **Erika Inauen**, Drogistin; **Dr. Karin Brecht**, Apothekerin.

ABONNEMENTSBESTELLUNG

Per Telefon: 026 409 77 10
Per Fax: 026 409 77 14
Per E-Mail: info@communis.ch
Per Internet: www.dasgesundheitscommunique.ch
5 Ausgaben pro Jahr: Fr. 23.– (inkl. Versand und MwSt.)

Allgemeine Bedingungen: Stillschweigende Vertragserneuerung. Kündigungsfrist 30. September.

IMPRESSUM **GESUNDHEITS-COMMUNIQUÉ®** ▲ *Französische Ausgabe «Communiqué Santé®»* ▲ *Italienische Ausgabe «Comunicato Salute®»* ▲ Chefredaktorin: Rita Ducret-Costa, auf Ernährungswissenschaft spezialisierte Apothekerin und Homöopathin. Verlag und Abonnemente: Communis Sàrl – Healthcare Media Concept, PF 117, 1752 Villars-sur-Glâne 2 – Basel – Lugano, Tel. 026 409 77 10. Direktion: Serge C. Ducret. Verlagskoordinatorin: Manuela Schafer. Marketingkoordinatorin + Apotheken- und Drogeriedienstleistung: Stéphanie Grivel. Grafische Gestaltung: Nicolas Gross. Grafische Beratung: Benoît Perriard (Effet-i-Media). ▲ Unsere Artikel berücksichtigen Ratschläge der Allopathie, der Pflanzenheilkunde, der Homöopathie, der auch Ernährungstherapie genannten Orthomolekularmedizin, der Dermokosmetik usw. ▲ WEMF-beglaubigte Auflage 2007: «Apotheken-Ausgabe» + «Arztpraxis-Ausgabe» (D+F+I): 181323 Ex. – «Drogerie-Ausgabe» (D+F): 56489 Ex. – Gesamtauflage: 237 812 Ex. ▲ **© Die vollständige und teilweise Wiedergabe ohne Einwilligung des Herausgebers ist verboten und gesetzeswidrig. Kopien und Adaptationen aller Art sind ebenfalls unzulässig.** ▲ Verteilung: Apotheken, Drogerien, Arztpraxen, Spitäler, Thermalzentren und Kurhäuser. Besuchen Sie unsere Website **www.dasgesundheitscommunique.ch**