



Omega-3-Fettsäuren und Herzgesundheit

Die in hohem Maße gesundheitsförderlichen Wirkungen von pflanzlichen Ölen wie beispielsweise Leinöl sind seit langem bekannt. Forscher sind immer wieder erstaunt darüber, wie viel Herz schützendes Potential die in den Ölen enthaltene pflanzliche Omega-3-Fettsäure alpha-Linolensäure, kurz ALA, aufweist. War bisher schon bekannt, dass pflanzliche Öle, die wie Leinöl besonders reich an ALA sind, generell einen positiven Einfluss auf die Herzgesundheit haben, so konnten Forscher in den letzten Jahren Einzelheiten klären. Sie fanden heraus, dass ALA Blutdruck, Blutfette und Entzündungsfaktoren senken kann. Diese Eigenschaften sind nach heutigem Kenntnisstand mit dafür verantwortlich, dass die Natursubstanz Herzinfarkt wie auch Schlaganfall vorbeugen kann. Zudem ist die Senkung von Entzündungsfaktoren gut bei rheumatischen Erkrankungen. In weiteren Studien wurde gezeigt, dass ALA den Abbau von Knochensubstanz bremsen kann und für die Entwicklung des Nervensystems von Bedeutung ist.

ALA ist nur in pflanzlichen Ölen wie Leinöl, nicht jedoch in Fischölen enthalten. Aus ALA können weitere Omega-3-Fettsäuren wie EPA und DHA gebildet werden.

Natürliches Leinöl ist ein sehr empfindliches Naturprodukt, das leicht verderblich ist. Dies liegt an den vielen ungesättigten Fettsäuren wie ALA aber auch Ölsäure und Linolsäure. Licht und Sauerstoff können die empfindlichen Molekülstrukturen der ungesättigten Fettsäuren leicht zerstören. Dadurch verlieren die Öle ihre positiven Eigenschaften für die Gesundheit. Um dies zu verhindern, muss das Naturprodukt geschützt und in Kapseln verpackt werden. Wir verwenden dafür rein pflanzliche Vegicaps, die keine tierischen Bestandteile, also auch keine Gelatine enthalten. Das so geschützte Leinöl ist deutlich länger haltbar als konventionell abgefülltes Öl.

Literatur auf Anfrage.



OmVitum Kapseln

OmVitum® ist eine ergänzend bilanzierte Diät zur diätetischen Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Arteriosklerose und bei erhöhten Blutfetten. Eine rein pflanzliche Kapsel enthält 600mg BIO-Leinöl. Darin sind durchschnittlich folgende Fettsäuren enthalten:

300mg Alpha-Linolensäure (ALA, Omega-3-Fettsäure, dreifach ungesättigt)
72mg Linolsäure (Omega-6-Fettsäure, zweifach ungesättigt)
84mg Ölsäure (Omega-9-Fettsäure, einfach ungesättigt)
54mg Stearinsäure plus Palmitinsäure (gesättigte Fettsäuren)

Im Allgemeinen wird der Verzehr von täglich 3x1 Kapsel zu den Mahlzeiten mit ausreichend Flüssigkeit empfohlen. Die Einnahme sollte über einen längeren Zeitraum bedarfsgerecht erfolgen. Bei Bedarf kann auf 6-9 Kapseln pro Tag erhöht werden. Die weichen Kapseln sind leicht zu schlucken und frei von tierischen Bestandteilen wie Gelatine und Farbstoffen. Sie enthalten natürliche Rohstoffe und keine Allergene. Wir empfehlen vor der ersten Anwendung die aufmerksame Durchsicht der Produktinformation auf dem Dosenetikett.

Wegen der sehr weichen Oberflächenstruktur können die Kapseln leicht aneinander haften. Dies hat keinen Einfluss auf die Produktqualität.

Warum Alpha-Linolensäure?

ALA ist eine von drei natürlichen Omega-3-Fettsäuren, die für die menschliche Ernährung und Gesundheit von Bedeutung sind. ALA kommt nur in Pflanzen vor, während die beiden anderen (EPA und DHA) in Fischölen zu finden sind. Ähnlich wie Vitamine ist ALA für den menschlichen Stoffwechsel essentiell und muss daher mit der täglichen Nahrung aufgenommen werden. EPA und DHA können je nach Angebotslage aus ALA hergestellt werden. Sie sind für uns also nicht essentiell. Eine Minderversorgung mit ALA kann von teils erheblichen Gesundheitsstörungen begleitet sein. Dazu gehören Störungen des Herz-Kreislaufsystems und Nervensystems.