

Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn

Traditionelle Chinesische Medizin ASA
Manuelle Medizin SAMM
F.X. Mayr-Arzt (Diplom)

Allgemeine Innere Medizin FMH

Sportmedizin SGSM
Ernährungsheilkunde SSAAMP
Anti-Aging Medizin

Praxis für Allgemeine und Komplementärmedizin

Neuraltherapie SANTH & SRN
Orthomolekulärmedizin SSAAMP
applied kinesiology ICAK-D & ICAK-A

Fischöl *EPA-Pro* SevisanaLine

Version: 27. Februar 2020

Fon
Adresse
E-Mail

+41 (0)71-350 10 20
Im Lindenhof
drje49@gmail.com

Bahnhofstr. 23
www.ever.ch

CH-9100 Herisau

Fischöl *EPA-Pro SevisanaLine*

Lachsfreies Fischöl aus Wildfangbeständen (Makrelen, Heringen), hoch gereinigt (belegt), frei von Pestiziden und Schwermetallen

Mehr Info: Produkte Information

Wirkungen des Fischöls

- Fischöl senkt Triglyceride
- Schützt die Gefässwand vor Arteriosklerose
- Verbessert messbar das Immunsystem und wirkt als Gegenspieler zur tierischen Arachidonsäure entzündungshemmend
- Fischöl hemmt die Blutplättchen Verklumpung wie Aspirin und schützt so vor Thrombosen
- Fischöl verbessert die Fließfähigkeit des Blutes und entlastet damit das Herz
- Fischöl fördert die Hirn Entwicklung und die Lernfähigkeit bei Kleinkindern
- Fischöl mindert Depressionen und Ängste
- Fischöl wirkt antimikrobiell (Terpene)
- Fischöl-konsumierende Schwangere gebären gescheiterte Kinder

Alle diese Aussagen sind wissenschaftlich untermauert und von der Schulmedizin anerkannt.

In einer Studie beispielsweise konnte klar gezeigt werden, dass Herzinfarkt Patienten, die nach dem ersten Ereignis regelmässig Fischöl Kapseln einnahmen, deutlich weniger einen weiteren Infarkt erlitten, als jene ohne Fischöl Prophylaxe:

Die Wirksamkeit von Omega-3-Fettsäuren ist durch eine Vielzahl klinischer Studien bestätigt. Die umfangreichste war wohl die viel beachtete GISSI - Studie an der über 11`000 Patienten teilgenommen haben. Nach dreieinhalb Jahren täglicher Einnahme von 850 mg Fischöl pro Tag konnte die Gesamtsterblichkeit um 20%, das Risiko für Herz- Kreislauftod sogar um 45% verringert werden.

- Fischöl besteht aus verschiedenen Säuren: EPA und DHA als wichtigste Säuren
- Entscheidend für die Wirksamkeit ist die Anreicherung in den Zellwänden
- Dafür ist jedoch nicht nur die absolute Menge pro Woche zu berücksichtigen, sondern die kontinuierliche Zufuhr pro Tag entscheidend
- Optimale Menge bei allen chronisch entzündlichen Erkrankungen: 3 g/Tag
- Bei Fischölen ist zu achten auf Reinheit - frei von Schwermetallen und Pestiziden - und auf einen hohen EPA Anteil
- Lachsfreie Präparate sind vorzuziehen (z.B. EPA-Pro)

„EPA-Pro OMEGA-3“ - Fischölkapseln

Vorbehalte bei der Einnahme bestanden bisher durch die Darreichungsform in Gelatine Kapseln, sowie den *fischigen* Nachgeschmack der herkömmlichen Kapseln. Aus diesen Gründen wurde ein völlig neues Fischölpräparat mit folgenden Vorteilen entwickelt:

- Rein pflanzliche Kapsel Hülle aus Kartoffel Stärke
- Natürlich aufkonzentrierter Rohstoff - daher ohne Fisch Geschmack
- Hochkonzentrierter Wirkstoff: 45% Gesamt Omega-3-Fettsäureanteil
- Mit mindestens 35% EPA und DHA - Gehalt im Öl, das derzeit hochwertigste Produkt am Markt
- Leicht einnehmbare Kapselgrösse von 15 mm (Konkurrenz 21-25 mm)
- Mittels sog. *Wintergefrierung* hochgereinigt (Schwermetalle, Quecksilber, Pestizide etc.)

Anwendung:

Mit 6 Kapseln täglich ist der zur Prävention empfohlene Bedarf gedeckt.
Unzerkaut mit etwas Flüssigkeit einnehmen.

Zutaten/Zusammensetzung:

Fischöl, modifizierte Stärke, Feuchthaltemittel: Sorbitol, Maltitol, Glycerin, Glycerolmonostearat.
Antioxidantien: a, γ, d Tocopherole.

Nährwertangaben	in 100 g	pro Kapsel
Energiewert	2902 kJ 691 kcal	21.9 kJ 5.2 kcal
Eiweiss	0.1	<0.1
Kohlenhydrate	27.3 g	0.2 g
Fett	66.5 g	0.5 g
davon gesättigte Fettsäuren	13.2 g	100 mg
Einfach ungesättigte Fettsäuren	9.5 g	72 mg
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	31.5 g	238 mg
davon Omega-3-Fettsäuren gesamt	29.8 g	225 mg
davon EPA	14.6 g	110 mg
davon DHA	10.6 g	80 mg
davon Cholesterin	1 g	7.5 mg

Durch die Ernährungsgewohnheiten in unseren Breiten hat sich im Bereich der Nahrungsfette das Verhältnis der zugeführten Fettsäuren qualitativ seit dem Paläolithium laufend zum schlechteren hin verändert. Besonders betroffen hiervon ist das Verhältnis von Omega - 6 zu Omega - 3 Fettsäuren, das sich kontinuierlich zuungunsten der Omega -3 - Fettsäuren verändert hat. Dies liegt daran, dass diese Art von Fettsäuren hauptsächlich im Fleisch wildlebender Tiere und in Fett reichen Kaltwasser Fischen wie Makrele oder Hering vorkommen, die heutzutage kaum mehr verzehrt werden.

Langkettige Omega-3-Fettsäuren sind Bestandteil der Zellmembranen und Vorstufen wichtiger Gewebshormone.

Grosse Bedeutung aber haben die langkettigen Omega-3 Fettsäuren, vor allem EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) in der Prävention von Herz-Kreislauf Erkrankungen und in der Behandlung von entzündlichen Erkrankungen wie MS, Rheuma, oder Kolitiden erlangt. Diese Fettsäuren beeinflussen Entzündungsreaktionen günstig, sie senken erhöhte Blut Fette sowie Blut Druck und wirken antiarrhythmisch (wirken Herz- Rhythmusstörungen entgegen).

Womöglich spielen die Fettsäuren in der Nahrung eine Rolle bei der Entstehung einer Depression.

Diese These vertritt der US-Forscher Joseph Hibbeln.

Artikel erschienen im Tages-Anzeiger Zürich/Schweiz am 9.10.02:

Joseph Hibbeln hielt ein Gehirn in den Händen. «Wie ein Stück Butter» fühlte es sich an, erinnert sich der Forscher von den Nationalen Gesundheitsinstituten, der USA: «Alles Fett»!

Seitdem hat Hibbeln mit etlichen Indizien eine Aufsehen erregende These entwickelt:

Durch unseren radikal gewandelten Fettkonsum in den vergangenen Jahren essen wir uns förmlich in eine kollektive Depression. Für das Gehirn entscheidend sei vor allem das Mengenverhältnis von «Omega-3-Fettsäuren» zu «Omega-6-Fettsäuren» - und das habe sich drastisch in Richtung der Omega-6-Fettsäuren verändert. Beide Fettsäuren sind zwar ähnlich, unterscheiden sich aber in der chemischen Struktur.

Was wie eine wundersame These aus dem reichhaltigen Depot an Erklärungen für die Depression klingt, gipfelt in ersten erfolgreichen Therapiestudien. So verabreichte etwa der Psychiater Boris Nemets vor kurzem zehn Patienten hohe Dosen einer bestimmten Omega-3-Fettsäure. Den Kranken hatten weder antidepressive Medikamente noch Psychotherapie geholfen.

Resultat: Nach einem Monat besserten sich bei sechs der zehn Behandelten die Symptome erheblich. In einer Kontrollgruppe, deren Teilnehmer ein Placebo Medikament erhielten, war das nur bei einem Patienten der Fall («American Journal of Psychiatry», Bd. 159, S. 477).

Veränderte Ernährung

Jeder zehnte Mensch erlebt mindestens einmal im Leben eine depressive Episode. Vor allem in den USA hat sich das Depressionsrisiko in den letzten Jahrzehnten gegenüber den ersten Dekaden des 20. Jahrhunderts verdoppelt.

Tendenz: steigend. Die wirklichen Ursachen sind noch immer nebulös. Eine gewisse genetische Veranlagung und mehr noch psychosoziale Faktoren wie Stress spielen eine Rolle. Für Joseph Hibbeln sind die veränderten Ernährungsgewohnheiten ein wesentlicher Punkt. Seit vielen Jahrzehnten verarbeitet die Industrie fast nur noch Fette mit Omega-6-Fettsäuren. Diese sind beispielsweise in dem am meisten verwendeten Nahrungsgrundstoff Soja enthalten. Jeder Amerikaner, rechnet der Mediziner vor, konsumiert mit elf Kilogramm Sojaöl jährlich 1000-mal mehr als zu Anfang des 20. Jahrhunderts. In der Tierfütterung setzt sich der Trend fort. Deshalb sind heute in den Fleischfetten ebenfalls kaum noch Omega-3-Fettsäuren enthalten. Die finden sich vor allem in fetthaltigen Fischen wie Lachs, Makrele, Hering, Tunfisch oder in Walnüssen und Leinöl. Kurzum: Wir verzehren heute 16-mal mehr Omega-6-Fettsäuren als Omega-3-Fettsäuren. Dies mit biochemischen Folgen. Fettsäuren sind ein wichtiger Teil der Zelloberflächen. Ist ihre Zusammensetzung etwa in den Nervenzellen verändert, könnte dies die Kommunikation zwischen den Zellen stören, vermutet Hibbeln. Zudem hätten Menschen mit niedrigen Omega-Werten auch weniger Serotonin. Der Stoffwechsel dieses Stimmungshormons ist im Gehirn Depressiver krankhaft verändert. Serotonin scheint vor allem wichtig für das Wachstum des jungen Gehirns, wie zwei Wissenschaftlerinnen von der Universität von British Columbia in Vancouver berichten. Sie hatten neugeborene Ferkel mit zwei verschiedenen Diäten hochgepäpelt - die eine reich an Omega-3- Fettsäuren, die andere nicht. Ergebnis: Nach nicht einmal drei Wochen verdoppelte sich der Serotonin-Gehalt im Vorderhirn der «Omega-3-Tiere», was Hibbeln «fast unglaublich» findet. Im jungen Gehirn aber dirigiert unter anderem Serotonin die Verknüpfungen von Nervenzellen. Ein Omega-3-Mangel in dieser Phase könnte darum mit entscheidend für die Entwicklung des Gehirns sein.

Weniger Omega-3-Fettsäuren = mehr Depressionen!

Dass dieser Mangel womöglich mit der Entstehung von, Depressionen zu tun haben könnte, legt Hibbelns jüngste Bevölkerungsstudie nahe. In 23 Ländern analysierte er zunächst alle seriösen Untersuchungen über die Häufigkeit von Depressionen nach Schwangerschaften.

Ergebnis: In Ländern mit hohem Fischkonsum kommt diese Form der Depression 50-mal weniger vor als in Ländern mit niedrigem Fischkonsum. Und das ergibt für Hibbeln auch Sinn: «Der Embryo leert den ohnehin nicht gerade gefüllten Omega-Speicher einer Schwangeren komplett» - und erhöhe so das Depressionsrisiko. In einer früheren Bevölkerungsstudie hatte der Forscher ähnliche Zusammenhänge auch für das Vorkommen der «gewöhnlichen» Depression erkannt. In Ländern mit geringem Fischkonsum ist die Depressionshäufigkeit dramatisch erhöht.

Die ersten Therapiestudien untermauern die Daten. Mittlerweile laufen weltweit etwa zehn solche Untersuchungen - nicht nur mit Depressionspatienten - sondern auch mit impulsiv aggressiven Menschen. Das bisher eindrucksvollste Resultat: Britische Psychiater behandelten eine Hälfte von 230 Gefangenen mit Omega-3-Fettsäuren und einem Vitamincocktail, die andere nicht. «Die Verbesserung im Verhalten war enorm», sagte Projektleiter Bernard Gesch von der Universität Oxford. Über einen Zeitraum von neun Monaten nach der Einnahme sank die Zahl der Strafverstöße bei den Pillenschluckern um 25 Prozent. Bei

gewaltsamen Delikten zeigte sich im Vergleich zu vorher sogar ein Rückgang von 40 Prozent («British Journal of Psychiatry», Bd. 181, S. 22).

Die Forschung steht erst am Anfang. Deshalb sei es «für eine seriöse Ernährungsempfehlung noch zu früh», sagt Hibbeln. Dennoch sieht der Mediziner «vielleicht eine billige und nebenwirkungsfreie Therapie für Depressionen und bestimmte Formen der Aggression» heranreifen. Womöglich auch eine ideale Vorbeugung durch vermehrte Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren.

Fischöl senkt Triglyceride, schützt die Gefässwand vor Arteriosklerose, verbessert messbar das Immunsystem und wirkt als Gegenspieler zur tierischen Arachidonsäure erst noch entzündungshemmend. Fischöl hemmt die Blutplättchen Verklumpung wie Aspirin und schützt so vor Thrombosen. Schlussendlich verbessern Fischöle auch die Fließfähigkeit des Blutes und entlasten damit das Herz. Alle diese Aussagen sind wissenschaftlich untermauert und von der Schulmedizin anerkannt. In einer Studie beispielsweise konnte klar gezeigt werden, dass Herzinfarktpatienten, die nach dem ersten Ereignis regelmässig Fischöl Kapseln einnahmen, deutlich weniger einen weiteren Infarkt erlitten, als jene ohne Fischöl Prophylaxe.

Bei Fischölen ist zu achten auf Reinheit - frei von Schwermetallen und Pestiziden - und auf einen hohen EPA Anteil. Fischöl besteht aus verschiedenen Säuren: EPA, verantwortlich für die oben erwähnten Effekte und DHA, verantwortlich u.a. für die Hirnentwicklung und die Lernfähigkeit bei Kleinkindern.

Das Fischöl „EPA-Pro - OMEGA 3“ weist ein standardisiertes EPA/DHA Verhältnis von 58% EPA zu 42% DHA auf und wird aus dem Muskelfleisch von Makrelen und Heringen gewonnen. Dank einem speziellen Reinigungsverfahren kennzeichnet sich dieses Präparat durch eine hohe Reinheit aus. Für 1 Schweizerfranken bekommt man 1700 mg Fischöl. Damit ist das Fischöl „EPA-Pro - OMEGA 3- ein sehr preisgünstiges Präparat.