

## **Omega-3-Fettsäuren: Der Geheimitipp für ein längeres Leben!**

Erfahren Sie, wie Omega-3-Fettsäuren Ihre Gesundheit unterstützen können – Experten erläutern Wirkung und optimale Zufuhr.

**Oberösterreich, Österreich** - In einer aktuellen Diskussion über die Bedeutung von Omega-3-Fettsäuren bestätigt Apothekerin Gerlinde Huemer, dass diese essenziellen Fettsäuren die Wirkung bestimmter Schmerz- und Entzündungshemmer unterstützen können. Omega-3-Fettsäuren sind für den Körper unerlässlich, da sie nicht selbst produziert werden können. Stattdessen müssen sie über die Nahrung aufgenommen werden. In Oberösterreich ist eine fleischlastige Ernährung weit verbreitet, was oftmals zu einem erhöhten Arachidonsäurespiegel führt—eine Fettsäure, die Entzündungen im Körper begünstigt. Um diesem entgegenzuwirken, sind die Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren und eine Reduktion der Arachidonsäure notwendig. Huemer empfiehlt die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln in Kapsel- oder flüssiger Form. Besonders geeignet sind Produkte aus Algen, die eine nachhaltige Alternative zu herkömmlichen Fischölen bieten, wie **Apotheke Cochem** berichtet.

### **Wichtige Informationen zu Omega-3 und anderen Fetten**

Omega-3-Fettsäuren finden sich in vielfältigen Quellen, wobei Leinöl mit einem Gehalt von 58 Prozent an Alpha-Linolensäure der Spitzenreiter ist. Ein gezielter Mangel an Omega-3 kann schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben, darunter

Konzentrationsprobleme, Stimmungsschwankungen und sogar ernsthafte Erkrankungen wie Demenz und rheumatische Beschwerden. Die Bedeutung einer ausgewogenen Zufuhr von Fettsäuren ist somit unbestritten. Ein gesundes Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 sollte laut Ernährungsexperten rund 5 zu 1 betragen, während viele Menschen derzeit etwa 10 bis 15-mal mehr Omega-6-Fettsäuren konsumieren, als gesund wäre, was zu weiteren gesundheitlichen Problemen führen kann.

Die Wichtigkeit von Fetten für den menschlichen Körper erstreckt sich über die Energieversorgung hinaus: Sie sind unerlässlich für die Aufnahme fettlöslicher Vitamine und tragen zur Gesundheit von Zellstrukturen bei. Während gesättigte Fette nach wie vor umstritten sind und oft als schädlich angesehen werden, spielen ungesättigte Fette eine grundlegende Rolle nicht nur im Stoffwechsel, sondern auch in der Vorbeugung von Krankheiten. Daher ist eine bewusste Ernährung mit hochwertigen Fetten entscheidend für die langfristige Gesundheit.

Details	
<b>Ort</b>	Oberösterreich, Österreich
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://ooe.orf.at">ooe.orf.at</a></li><li>• <a href="http://www.apotheke-cochem.de">www.apotheke-cochem.de</a></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**