

natur & heilen

DIE MONATSZEITSCHRIFT FÜR GESUNDES LEBEN

Rhythmus.Atem.Bewegung nach H. L. Scharing *Präsenz durch Körperwahrnehmung*

Wie uns Tiere inspirieren können *Nestwärme und Familienbande in der Natur*

Multiple Sklerose *Hoffnung mit homöopathisch-anthroposophischer Therapie* MÄRZ 3/2025

Omega-3-
Index

Einer der wichtigsten
Blutmarker für
die Gesundheit

AUCH IN NIEDRIGER DOSIERUNG HOCHWIRKSAM

*Supermineral Lithium
für Psyche & Körper*



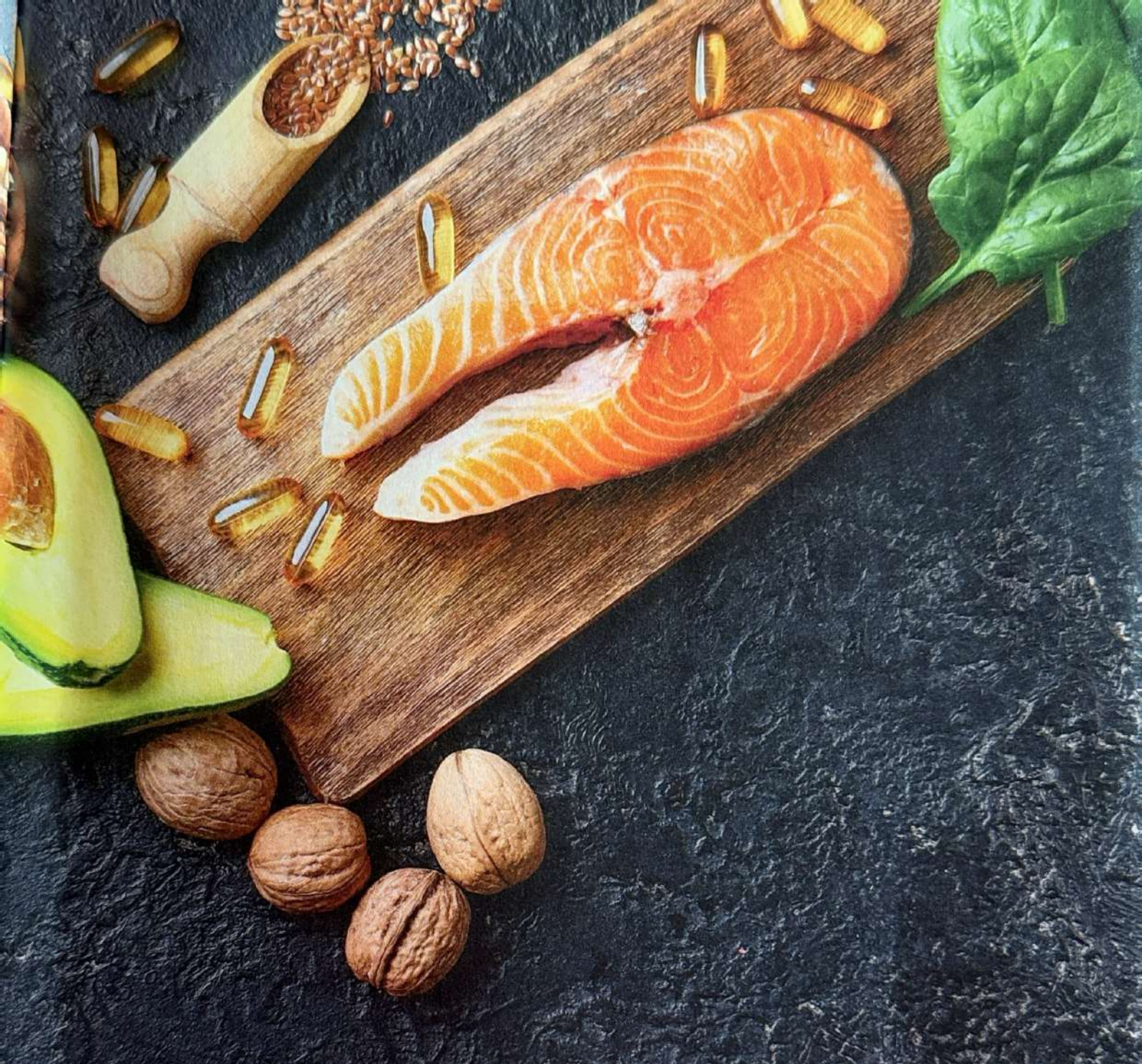


DER OMEGA-3- INDEX

Einer der wichtigsten Blutmarker
für unsere Gesundheit



Was die Versorgung mit lebensnotwendigen Omega-3-Fettsäuren betrifft, wird häufig die Ansicht vertreten, mit dem Konsum von Leinöl und Walnüssen könne man seinen täglichen Bedarf an Omega-3 decken. Ein Irrtum, der u. a. dazu führt, dass der Omega-3-Index der deutschen Bevölkerung ausgesprochen schlecht ist – und die Rate an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Demenz und chronisch-entzündlichen Krankheiten entsprechend hoch. Ein hoher Index wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus, spielt eine Rolle für den Aufbau und die Funktion des Gehirns sowie bei kognitiven Leistungen und psychischen Erkrankungen. Für die Muskulatur und bestimmte Lebererkrankungen ist der Omega-3-Index, den man ganz einfach im Blut bestimmen lassen kann, ebenfalls von Bedeutung, weitere Zusammenhänge werden derzeit erforscht. Der Kardiologe und Fettsäureforscher Prof. Dr. Clemens von Schacky bringt im Gespräch mit Antje Maly-Samiralow Ordnung in eine Debatte, die leider noch viel zu oft auf Fehlinformationen und Missinterpretationen beruht.



Interview mit dem Kardiologen und Fettsäureforscher Prof. Dr. Clemens von Schacky

Herr Prof. von Schacky, vor dem Verzehr von Omega-6-Fettsäuren wird immer öfter gewarnt, während der Verzehr von Omega-3-Fettsäuren empfohlen wird. Würden Sie das unterschreiben?

Das sind pauschale Aussagen, die so nicht haltbar sind und differenziert werden müssen. Grundsätzlich brauchen wir sowohl Omega-3- als auch Omega-6-Fettsäuren.

Wenn wir über Omega-3 und Omega-6 sprechen, dann sprechen wir eben nicht über eine Gruppe von Fettsäuren, so wie das in Laien-, aber leider auch Fachkreisen seit Jahrzehnten praktiziert wird, sondern wir müssen uns die einzelnen Fettsäuren genauer anschauen im Hinblick darauf, welche Funktionen sie für die menschliche Gesundheit haben.

Könnten Sie bitte diese Differenzierung vornehmen?

Zu den Omega-3-Fettsäuren gehören die Eicosa-pentaensäure, kurz EPA, die Docosahexaensäure, kurz DHA, sowie die Alpha-Linolensäure, kurz ALA.

Zur Gruppe der Omega-6-Fettsäuren zählen vor allem die Arachidonsäure (ARA), die Linolsäure (LA), des Weiteren die Gamma-Linolensäure sowie die Dihomo-Gamma-Linolensäure. Einige dieser Fettsäuren dienen ausschließlich der Energiebereitstellung, andere wiederum erfüllen darüber hinaus biologisch wichtige Aufgaben. Und einige sind so wichtig, dass ein eklatanter Mangel die Entstehung und Chronifizierung von Krankheiten begünstigen und das Mortalitätsrisiko erhöhen kann, zum Teil erheblich.

IN IHRER BEDEUTUNG OFT ÜBERSCHÄTZT: ALPHA-LINOLENSÄURE

Lassen Sie uns doch mit der zu den Omega-3-Fettsäuren zählenden Alpha-Linolensäure beginnen.

Die Alpha-Linolensäure, die vor allem in Leinsamen, Chiasamen und Walnüssen steckt und höher konzentriert in den jeweiligen Ölen, besonders im Leinöl, liefert in erster Linie Energie. In geringem Maße kann sie in EPA umgewandelt werden, aber nicht in DHA. Sie hat allerdings keinen Einfluss auf die Mortalität – weder auf die Gesamtsterblichkeit noch auf eine krankheitsspezifische Sterblichkeit, etwa infolge von Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krebs.

Mit anderen Worten: Wir könnten durchaus ohne Alpha-Linolensäure leben ...

Wie gesagt, sie liefert Energie, aber in der Vorstellung, aus ihr könnten EPA und DHA entstehen, haben wir ihre Bedeutung wohl überschätzt.

Nun werden aber gerade Omega-3-Fettsäuren aus Leinöl oder Walnussöl zur Deckung des Omega-3-Bedarfs empfohlen. Walnusskerne werden mit der Aufschrift „reich an Omega-3“ beworben.

Womit wir wieder bei dem oben beschriebenen Problem wären. Beworben wird die Gruppe der Omega-3-Fettsäuren. Walnüsse enthalten Alpha-Linolensäure, das ist richtig, aber sie enthalten weder EPA noch DHA. Gleiches gilt für das Leinöl. Natürlich enthalten Walnüsse eine ganze Reihe von gesundheitlich relevanten Inhaltsstoffen, etwa Polyphenole. Aber noch mal: Die Alpha-Linolensäure ist nur eine von drei Omega-3-Fettsäuren, und sie ist diejenige mit dem geringsten Beitrag zur Gesundheitserhaltung. Solche Etikettierungen sind daher inhaltslos und wiegen die Verbraucher in Sicherheit, ihren Bedarf an lebenswichtigen Fettsäuren zu decken, was Walnüsse nun mal nicht tun.]

LEBENSWICHTIGE FETTSÄUREN: EPA UND DHA

EPA und DHA sind hingegen lebenswichtig?

Ohne EPA und DHA könnten wir nicht leben. Wir haben weltweit über 200.000 Menschen untersucht und ihre EPA- und DHA-Werte ermittelt. Auf Basis dieser repräsentativen Daten können wir sagen, dass es keinen Menschen ohne einen Spiegel an EPA und DHA gibt. Selbst wenn Sie EPA und DHA nicht über die Nahrung zuführen oder mit Kapseln bzw. Ölen supplementieren, sinkt Ihr Spiegel nicht wesentlich unter 2 % des Fettsäurespektrums. Das heißt, diese Fettsäuren sind so lebenswichtig, dass der Körper sie bereitstellt – auch, wenn wir als Wissenschaftler bislang nicht schlüssig verstehen, woraus ein solcher Erhaltungsspiegel gespeist wird. Die Fettsäureforschung steckt da noch in den Kinderschuhen. Aber es gibt bereits eine ganze Reihe von Erkenntnissen, die auf validen Daten beruhen und die enorme Bedeutung von EPA und DHA für die menschliche Gesundheit unterstreichen.

Wie wichtig diese Fettsäuren sind, wird bereits in der pränatalen Phase der menschlichen Entwicklung sichtbar. Der über die Plazenta für den Fötus bereitgestellte Omega-3-Spiegel entspricht exakt jenem Spiegel, den wir als

erstrebenswerten Zielbereich beschrieben haben und liegt zwischen 8 und 11 % des Gesamtfettsäurespektrums.

Sie haben den Omega-3-Index als Orientierung für die Versorgung mit EPA und DHA mitentwickelt, der heute als Standard-Biomarker gilt. Wie wird dieser Index ermittelt?

Wir bestimmen die 26 wichtigsten Fettsäuren in strikt standardisierter Weise in den Zellmembranen der roten Blutkörperchen. Warum? Weil rote Blutkörperchen repräsentativ sind für alle anderen Zelltypen und sich Fettsäuren in den Membranen anreichern und u. a. dafür sorgen, dass diese elastisch und formbar sind. Man geht davon aus, dass Zellmembranen der Ursprung des Lebens sind, aus dem sich alle höherkomplexen physiologischen Strukturen entwickelt haben. Wenn wir also das Fettsäurespektrum in den Membranen der roten Blutkörperchen ermitteln und feststellen, dass die Versorgung mit DHA und EPA optimal ist, können wir davon ausgehen, dass auch Nerven-, Muskel- oder Sinneszellen optimal versorgt sind und dass der gesamte Organismus die Mengen an EPA und DHA zur Verfügung hat, die für den Aufbau und die Erhaltung körperlicher Strukturen sowie deren Funktionsfähigkeit notwendig sind. Der Omega-3-Index wird dabei als Summe der gemessenen EPA- und DHA-Werte in Prozent an den insgesamt 26 gemessenen Fettsäuren ermittelt. Und hier wissen wir aus Fragestellungen und nachgelagerten Studiendesigns, dass der ideale Anteil bei 8 bis 11 % vom Gesamtfettsäurespektrum liegt. Bei diesen Werten haben wir eine um 40 % niedrigere Gesamtmortalität, d. h. es wird weniger gestorben, egal woran. Präzisiert auf konkrete Erkrankungen sehen wir weniger Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfälle und Herzinfarkte sinken um 50 %, wir sehen weniger Frühgeburten, weniger Depressionen, weniger Demenz, weniger Muskelabbau, dafür ein besser funktionierendes Immunsystem, gesteigerte Sehkraft, bessere Gedächtnisfunktionen in der älteren Bevölkerung sowie eine höhere mentale und psychische Gesundheit, um nur einige Beispiele zu nennen. Darüber



Prof. Dr. med. Clemens von Schacky ist Kardiologe und renommierter Experte auf dem Gebiet der Omega-3-Fettsäuren

hinaus normalisieren sich bei einer guten Versorgung mit EPA und DHA eine Reihe klinischer Werte, die von hoher Relevanz für Herz-Kreislauf-Ereignisse sind, darunter Blutdruck, Triglyceridwerte sowie die Funktion der Endothelien, der Gefäßinnenwände, und wir haben ein vermindertes Risiko für Thrombenbildung.

VERMINDERTES RISIKO FÜR HERZ-KREISLAUF- ERKRANKUNGEN

Das heißt, Spiegel von 8 bis 11 % korrelieren mit Gesundheit?

Sie sind kein Garant für Gesundheit, aber Menschen, deren Spiegel in diesem Normbereich liegt, sind gesünder als Menschen, die niedrigere Spiegel haben.

Ich bin Kardiologe und habe lange in der präventiven Kardiologie gearbeitet und geforscht. In diesem Fachbereich denken Sie immer vom Endergebnis her, also hat der Patient einen Herzinfarkt oder nicht? Überlebt er ihn oder nicht? Wird er durch eine Herzmuskelschwäche in seinem Lebensstil eingeschränkt oder nicht? Und so weiter und so fort.

Wenn Sie wissen wollen, ob eine biologisch wirksame Substanz – im Rahmen unserer Fragestellung sind das EPA und DHA – einen nennenswerten Einfluss auf solche Endpunkte – also Tod oder Leben – hat, müssen Sie messen, bei welchen Konzentrationen von