



## **Aktuell aus der Gesundheitsforschung - Rein pflanzliche Omega-3-Fettsäure ALA tut Herz und Kreislauf gut**

Von *Navitum*

Erstellt am 5 Jul 2013 - 13:58

Gesund leben lohnt sich. Dazu gehört auch der regelmäßige Verzehr von rein pflanzlichen Ölen mit vielen Omega-3-Fettsäuren. Denn in unterschiedlichen Forschungsarbeiten wurde immer wieder über die kardioprotektiven (Herz schützenden) Eigenschaften der pflanzlichen Omega-3-Fettsäure alpha-Linolensäure (ALA) berichtet. In den Studien wurde die Wirkung von ALA auf die Vorbeugung von koronarer Herzerkrankung und plötzlichem Herztod untersucht. Zusammenfassend zeigen die Studien, wie eine ganz aktuelle Übersichtsarbeit dokumentiert, ein recht eindeutiges Ergebnis: Der regelmäßige Verzehr von pflanzlichen Ölen mit einem hohen Anteil an ALA kann sich positiv auf die Herzgesundheit auswirken und hat Herz schützende Effekte.

Schon vor einigen Jahren haben Forscher nachgewiesen, dass ALA aus Leinöl sich positiv auf den Blutdruck auswirkt. Da hoher Blutdruck bekanntlich ein wesentlicher Risikofaktor für Herzinfarkt und Co. ist, könnte der Blutdruck senkende Effekt von ALA eine der Ursachen für die positive Wirkung von ALA auf das Herz-Kreislaufsystem sein. Aber sicher nicht die einzige. Seitdem wir wissen, dass entzündliche Prozesse, die sich in den Gefäßen abspielen, eine ganz wesentliche Ursache für Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems sind, konzentriert sich die Forschung auf die entzündungshemmenden Eigenschaften von ALA. Zwei Forschungsarbeiten aus den USA und der Schweiz zeigen, dass ALA auf unterschiedlicher Ebene in das biomolekulare Geschehen in den Gefäßen positiv eingreift. Zum einen vermindert es die Konzentration von Entzündungsmarkern in den Gefäßen und zum anderen hemmt es auf biomolekularer Ebene die Verklumpungsneigung des Blutes. Beide Wirkungen zusammen sorgen dafür, dass sich weniger Blutgerinnsel bilden und diese sich auch nicht so gut an einer weniger entzündeten Gefäßwand anhaften können. Also führen die verschiedenen Wirkungen von ALA letztlich dazu, dass die Blutgefäße nicht so schnell verstopfen können. Damit wäre das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall deutlich gesenkt. Das bestätigt jetzt eine ganz aktuelle Übersichtsarbeit. Die Autoren konnten zeigen, dass der Verzehr von ALA mit einem geringeren Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen einher geht. ALA ist eine rein natürliche pflanzliche Omega-3-Fettsäure aus Leinöl, die aus ernährungsphysiologischer und medizinischer Sicht unbedingt zum Bestandteil der täglichen Ernährung gemacht werden sollte. Nun enthält Leinöl leider Geschmacksstoffe, die den direkten Verzehr für viele nicht gerade zu einem kulinarischen Vergnügen machen. Zudem ist es sehr empfindlich und die wertvolle Omega-3-Fettsäure ALA kann durch Lagerung leicht zerstört werden. Deshalb ist es sinnvoll, auf speziell aufbereitetes Leinöl zurückzugreifen. In einem patentierten Verfahren ist es Pharmazeuten aus Deutschland gelungen, hochgereinigtes Leinöl mit einem hohen Anteil an ALA in den leicht zu schluckenden rein pflanzlichen Kapseln herzustellen. Die Weichkapseln schützen das empfindliche Leinöl bestens. Diese Kapseln sind als OmVitum® von der Firma Navitum Pharma im Handel. OmVitum® ist eine ergänzend bilanzierte Diät zur diätetischen Behandlung von Arteriosklerose, dem Vorläufer von Herzinfarkt und von Entzündungen. Drei Kapseln täglich versorgen den Körper mit ALA. OmVitum® als Monatspackung oder als günstige 3- und 6-Monatspackung können direkt bei der Firma oder bequem über diesen Link [http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp\\_merch\\_name\\_1](http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp_merch_name_1) [1] bei Amazon bestellt werden. Auch in Apotheken ist es verfügbar.

Quelle: Pan A. et al. Am J Clin Nutr. 2012 Oct 17. [Epub ahead of print]; Dai J, et al. Am J Clin Nutr. 2010 Jul;92(1):177-85. Epub 2010 May 12.; Holy EW, et al.; Arterioscler Thromb Vasc Biol. 2011 Aug;31(8):1772-80. Epub 2011 May 12.; Landmark K. et al. Tidsskr Nor Laegeforen. 2006 Nov 2;126(21):2792-4.; Paschos GK, et al. Eur J Clin Nutr. 2007 Jan 31; Navitum Pharma GmbH

Tel: 0611-58939458

FAX: 0611-18843741

E-Mail: [bestellung@navitum.de](mailto:bestellung@navitum.de) [2]

Web: [www.navitum-pharma.com](http://www.navitum-pharma.com) [3]

facebook: <http://facebook.de/navitum> [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)



**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 03:19):** <http://medkom24.eu/node/17903>

**Links:**

[1] [http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp\\_merch\\_name\\_1](http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp_merch_name_1)

[2] <mailto:bestellung@navitum.de>

[3] <http://www.navitum-pharma.com>

[4] <http://facebook.de/navitum>