



## Aktuelle Gesundheitsforschung zeigt - Rein pflanzliche Omega-3-Fettsäure ALA kann Herz schützen

Von Navitum

Erstellt am 30 Okt 2013 - 09:36

Wer gesund lebt, wird belohnt. Weniger Krankheiten, mehr Lebensqualität und ein längeres Leben können die Belohnung sein. Einen ganz wichtigen Baustein eines gesunden Lebens stellen rein pflanzlichen Öle mit einem hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren dar. Dies bestätigen unterschiedliche Forschungsarbeiten, die immer wieder über die kardioprotektiven (Herz schützenden) Eigenschaften der pflanzlichen Omega-3-Fettsäure alpha-Linolensäure (ALA) berichten. In den Studien wurde nicht nur die Wirkung von ALA auf die Vorbeugung von koronarer Herzerkrankung und plötzlichem Herztod untersucht. Es wurde ganz aktuell auch untersucht, warum ALA Herz schützende Eigenschaften besitzt.

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, womit das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall deutlich gesenkt werden kann. Zusätzlich kann ALA über die Hemmung von Entzündungsfaktoren auch direkt die Herzzellen schützen.

Italienische Forscher haben in einer experimentellen Arbeit gezeigt, dass durch ALA das Absterben von Herzmuskelzellen verhindert werden kann. Für den gesundheitsbewussten Menschen bedeuten diese Ergebnisse, dass der Verzehr von ALA mit einem geringeren Risiko für Herz-Kreislaferkrankungen wie Herzinfarkt 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.

Allerdings ist die wertvolle Omega-3-Fettsäure ALA sehr empfindlich und kann durch Lagerung leicht zerstört werden. Deshalb ist es sinnvoll, auf speziell aufbereitetes Leinöl in rein pflanzlichen Kapseln zurückzugreifen. 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. 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 und Internetapotheken ist es verfügbar.

Quelle: Carotenuto F. et al. Cardiovasc Res. 2013 Oct 10. [Epub ahead of print]; 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 - 03:24):** <http://medkom24.eu/node/18389>

**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>