



## Die pflanzliche Omega Fettsäure ALA ist sehr beliebt – Gründe liegen in Herkunft und Nutzen für Gesundheit

Von *Navitum*

Erstellt am 15 Jun 2011 - 14:20

Omega-3-Fettsäuren, deren wichtigster pflanzlicher Vertreter die Alpha-Linolensäure (ALA) ist, gewinnen in der aktuellen Diskussion über gesunde Ernährung immer mehr an Bedeutung. Das hat seine guten Gründe, denn, so haben diverse Studien mit tierischen (Fischöl) und pflanzlichen (Leinöl) Omega-3-Fettsäuren gezeigt, sind beide für eine gesunde Ernährung des Menschen unerlässlich. Zunehmend beliebter wird die pflanzliche Omega-3-Fettsäure ALA. Das liegt zum einen in den qualitativ hochwertigen Pflanzenölen selbst als Quelle von ALA und zum anderen in der Problematik mit den Fischölen. Wichtigste Quellen für die tierischen Omega-3-Fettsäuren sind die fettreichen Meeresfische wie Lachs, Makrele, Hering oder Thunfisch, die z.T. in ihrem Bestand gefährdet sind und mit Schwermetallen und Giften wie z.B. Dioxin belastet sein können. Der Reaktorunfall in Fukushima hat das Vertrauen der Verbraucher in Fischprodukte aus dem asiatischen Raum auch nicht gerade bestärkt. Deshalb wollen viele gesundheitsbewusste Menschen einerseits nicht auf die gesunden Omega-3-Fettsäuren verzichten, aber andererseits auch nicht unbedingt Fischöl verzehren. Daher wird ALA (Alpha-Linolensäure) aus Leinöl als Alternative zu den potentiell belasteten Fischölen immer beliebter.

Ein kurzer Überblick zeigt, was gesicherte Erkenntnis zu ALA aus Leinöl ist und warum es auch als Alternative zu Fischöl angesehen werden kann. ALA wird in unserem Körper nach Verzehr in eine Reihe von anderen biologisch aktiven Substanzen umgebaut. So auch in begrenztem Umfang in die langkettigen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA, die Hauptbestandteile der Fischöle sind. Wird wenig oder kein Fisch verzehrt, holt sich der Körper vermehrt EPA und DHA aus dem Umbau von ALA. Es ist also anzunehmen, dass der Körper bei Verzicht auf Fischöl trotzdem genügend Omega-3-Fettsäuren aus pflanzlichen Ölen wie Leinöl aufnehmen und umbauen kann. Es gibt eine Reihe von Studien, die zeigen, dass ALA wirksam die koronare Herzkrankheit mit Arteriosklerose und damit verbunden Herzinfarkt und Schlaganfall vorbeugen kann. Hierfür wird auch die direkte entzündungshemmende Wirkung von ALA und zusätzlich seine Cholesterin- und Blutdrucksenkende Wirkung verantwortlich gemacht. ALA ist ein Gegenspieler der entzündungsfördernden Prozesse in unserem Körper. Konkret: ALA führt zu einer Senkung von Entzündungsfaktoren wie TNF-alpha (Tumor-Nekrose-Faktor) und cRP (c-reaktives Protein). Eine Senkung von Entzündungsfaktoren wie TNF-alpha wirkt sich positiv auf rheumatische Erkrankungen wie Arthritis und Arthrose aus. Auch profitieren entzündlich veränderte Hautbereiche von der anti-entzündlichen Wirkung von ALA. Zusätzlich hat ALA auch noch günstige Wirkungen auf den Knochenstoffwechsel. Es bremst die Knochen abbauenden Prozesse und fördert damit die Knochen-Stabilität und -Gesundheit. Hochgereinigtes Leinöl mit einem hohen Anteil an ALA ist in den leicht zu schluckenden OmVium® Kapseln verfügbar. Die Kapseln sind auch für Vegetarier geeignet und haben gegenüber konventionellem wie auch biologisch angebautem Leinöl in Flaschen den Vorteil der langen Haltbarkeit und des hohen Reinheitsgrades. OmVium® ist eine ergänzend bilanzierte Diät zur diätetischen Behandlung von Arteriosklerose und bei erhöhten Entzündungswerten. OmVium® als Monatspackung (PZN 4604189) oder als günstige 3-Monatspackung (PZN 0262160) oder 6-Monatspackung (PZN 0262177) ist über Apotheken, Praxis parallele Gesundheitszentren oder direkt von der Firma beziehbar. Bei Bezug via Apotheke sollte darauf hingewiesen werden, dass OmVium® wegen der einzigartigen Zusammensetzung nicht durch andere, scheinbar ähnliche Produkte ausgetauscht werden sollte, die in der Apotheke vorrätig sind. Jede Apotheke kann OmVium® ohne Zusatzaufwand direkt bei Navitum Pharma versandkostenfrei beziehen. Sollte eine Apotheke diesen Service einmal nicht anbieten können, kann der Kunde das gewünschte Produkt auch direkt von der Firma versandkostenfrei bestellen. Weitere Informationen sind unter [www.navitum-pharma.com](http://www.navitum-pharma.com) [1] oder 0611-58939458 verfügbar. Sie können Navitum auch auf <http://blog.navitum.de/> [2] besuchen. Dort sind weitere interessante Hintergrundinformationen zu Gesundheitsthemen abgelegt.

Navitum Pharma GmbH

Dr. Gerhard Klages

Am Wasserturm 29



65207 Wiesbaden

Tel: 0611-58939458

FAX: 0611-9505753

E-Mail: [Gerhard.Klages@navitum.de](mailto:Gerhard.Klages@navitum.de) [3]

Web: [www.navitum-pharma.com](http://www.navitum-pharma.com) [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 22:17):** <http://medkom24.eu/node/14333>

### Links:

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

[2] <http://blog.navitum.de/>

[3] <mailto:Gerhard.Klages@navitum.de>