



Stimmung im Herbst natürlich fördern – Rein pflanzliche Omega-3-Fettsäure ALA leistet wichtigen Beitrag

Von Navitum

Erstellt am 18 Okt 2013 - 13:25

Es wird dunkel, neblig und nasskalt. Dieses Wetter geht vielen wie jedes Jahr so richtig aufs Gemüt. Die Leute sind niedergeschlagen und bedrückt, kurzum sie sind vom „Herbst-Blues“ befallen. Nun ist das keine neue Musikrichtung, sondern die Umschreibung für eine gedämpfte Gemütsverfassung vieler Menschen im Herbst. Die betroffenen Menschen fühlen sich schlapp, sind traurig, sind antriebsarm und können sich einfach zu nichts aufraffen. Nun ist der Herbst-Blues wie der Name schon suggeriert in der Regel von begrenzter Dauer und keine permanente Verstimmung, die als Depression zu bezeichnen wäre. Es handelt sich eher eine depressive Verstimmung, gegen die man selbst auch gut was tun kann. So sind die wichtigsten Maßnahmen sich viel draußen an der frischen Luft aufzuhalten und die eigenen Räumlichkeiten hell auszuleuchten. Denn Licht hilft. Zusätzlich sind Mikronährstoffe wie die Omega-3-Fettsäure ALA aus Leinöl in der Lage, Menschen mit depressiven Verstimmungen zu helfen.

Aus der berühmten Harvard Universität in Boston kamen im letzten Winter gute Nachrichten für alle, die unter depressiver Verstimmung oder klinisch manifester Depression leiden. Die Forscher verfolgten über viele Jahre die gesundheitliche und psychische Entwicklung von fast 55.000 Amerikanerinnen im Alter ab 50 Jahren. Dabei stellten sie fest, dass das Risiko an einer Depression zu erkranken abnahm, wenn die Frauen sich mit pflanzlichen Ölen wie Leinöl ernährten, die reich an der Omega-3-Fettsäure ALA sind. Alleine das konnte das Erkrankungsrisiko um 18% senken. Achteten die Frauen gleichzeitig auch darauf, wenig Linolsäure aus z.B. Maiskeimöl oder Sonnenblumenöl zu verzehren, dann konnten sie ihr statistisches Risiko an einer Depression zu erkranken um 43% senken. Das ist für solch eine natürliche Maßnahme sehr viel. Von den natürlichen Omega-3-Fettsäuren scheint nur das rein pflanzliche ALA aus z.B. Leinöl diesen positiven Einfluss auf die Stimmungslage zu haben. Für die tierischen Omega-3-Fettsäuren aus Fischöl konnten die Forscher in der gleichen Studie keinen Einfluss auf die Stimmungslage nachweisen. Diese in einer beobachtenden Studie gewonnenen Erkenntnisse zu ALA aus Leinöl werden gestützt durch eine klinische Studie bei Kindern und Heranwachsenden, die an einer bipolaren Störung (manisch-depressiv) litten. In dieser ebenfalls aus den USA stammenden Studie wurde gezeigt, dass Leinöl in höherer Dosierung in der Lage ist, die Symptome der Erkrankung zu mildern. Das zum Vergleich als Placebo eingesetzte Olivenöl, das bekanntlich keine Omega-3-Fettsäuren enthält, zeigte keine Effekte auf die Symptome. Zudem haben Forscher in einer weiteren beobachtenden Studie festgestellt, dass bei älteren Menschen mit Stimmungsschwankungen ALA auch in der Lage ist, die geistige Fitness zu stärken. Warum kann ALA aus Leinöl so segensreich die Stimmungslage und geistige Fitness beeinflussen? Hinweise darauf gibt eine experimentelle Studie aus den USA. Hier zeigen die Forscher, dass bei einer Mangelernährung mit wenig ALA der Gehirnstoffwechsel wichtiger Gewebshormone, Entzündungsparameter und Neurotransmitter beeinflusst wird. Das gilt auch für den zentralen Neurotransmitter Serotonin, der in hohem Maße für unsere Stimmungslage verantwortlich ist. Verfügt das Gehirn über wenige Omega-3-Fettsäuren, die es z.B. aus Leinöl hat gewinnen können, so wird der Serotoninabbau beschleunigt. Und genau dieser beschleunigte Serotoninabbau ist eine der Ursachen für Depressionen und depressive Verstimmungen. Unter vorbeugenden Gesichtspunkten, gerade im Herbst und Winter, ist es also sehr sinnvoll, auf eine ausreichende Versorgung mit der rein pflanzlichen Omega-3-Fettsäure ALA zu achten. Leinöl hat von allen natürlich vorkommenden Ölen den höchsten Anteil an ALA. Deshalb ist Leinöl für gesundheitsbewusste Anwender das Öl der ersten Wahl. Nun ist Leinöl aber leider sehr empfindlich und das wertvolle ALA kann durch Licht und Lagerung leicht zerstört werden. Deshalb sollte auf speziell aufbereitetes Leinöl in rein pflanzlichen Kapseln zurückgegriffen werden, die das empfindliche Leinöl schützen. Diese Kapseln sind als OmVutum® im Handel. Drei Kapseln täglich versorgen den Körper mit ALA. OmVutum® ist eine ergänzend bilanzierte Diät, die wie die Studien zeigen, auch im Rahmen der Gesundheitsvorsorge zur Vorbeugung von Stimmungsschwankungen angewandt werden kann. OmVutum® 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 [1] bei Amazon bestellt werden. Auch in Apotheken ist es verfügbar.

Quelle: Crupi R. et al. Curr Med Chem. 2013;20(24):2953-63.; Jelinek GA. et al. Int J Neurosci. 2013 Jun 3. [Epub ahead of print]

Navitum Pharma GmbH

Tel: 0611-58939458

FAX: 0611-18843741



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

Web: 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/18343>

Links:

[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>