

OMEGA-3

NATÜRLICH FIT UND VITAL
MIT ESSENZIELLEN
FETTSÄUREN

Aus dem Französischen von Peter Schmidt

EVELYN CAVILLON

//////////////////// SILBERSCHNUR  VERLAG



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

© international 2004 by Media Services International, Paris-Freiburg
Copyright der ersten Auflage © 2004 Verlag »Die Silberschnur« GmbH – Caducee Edition GmbH, Göllesheim – erschienen unter dem Titel: »Omega-3, Lebertrant & Co. Natürlich fit und vital mit essenziellen Fettsäuren« mit der ISBN: 978-3-937464-05-3
Copyright der überarbeiteten Neuauflage: © 2019 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-622-7

1. Auflage 2019

Herausgeber: Peter Schmidt, Paris

Übersetzung: Peter Schmidt

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim

Umschlaggestaltung: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung eines Motiv von © JulijaDmitrijeva; www.shutterstock.com

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Göllesheim
www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	9
------------------	---

Kapitel 1

Lebertran und die Omega-3-Fettsäuren	15
---	----

Lebertran	17
-----------------	----

Ein Cocktail aus den Vitaminen A, D und F	23
--	----

Lebertran – für wen ist er geeignet?	26
--	----

Fettsäuren und die Omega-3- Fettsäuren im Speziellen	35
---	----

Wozu braucht man Omega-3-Fettsäuren? ...	40
--	----

Wir brauchen Omega-3-Fettsäuren – aber woher nehmen?	44
---	----

Fettfreies Essen?	48
-------------------------	----

Guten Appetit! Aber immer mit einem Auge auf den Inhaltsstoffen	53
--	----

Was hilft wirklich?	61
---------------------------	----

Pro & Contra	64
--------------------	----

Kapitel 2

Omega-3 und unser Körper	73
Das Gehirn	74
Das Herz	82
Das Blut	86
Das Immunsystem	87
Das Skelett	89
Bei Krebs	91
Bei Diabetes	92
Bei Asthma	93
Bei Depressionen	94

Kapitel 3

Zu Tisch, bitte!	97
Fisch	98
Eier	104
Öle	107
Gemüse & Salate	110
Zum Schluss	113
Über die Autorin	119

Einleitung

Sie hatte recht, meine Urgroßmutter, wenn sie die legendären gesundheitsfördernden Eigenschaften von Lebertran rühmte. Die Jugendlichen der 50er- bis 70er-Jahre kannten fast alle dieses schreckliche Gebräu, das es in der Regel zum Frühstück gab, das übel roch und noch übler schmeckte und von dem man, bevor man in die Schule ging, einen Suppenlöffel voll hinunterschlucken musste - während man sich die Nase zuhielt. Der penetrante Fischgeschmack blieb noch lange im Mund und hat später viele davon abgehalten, auch ein noch so wohlschmeckendes Fischgericht in einem guten Restaurant zu sich zu nehmen!

Lebertran, oder genauer gesagt: das Leberöl von Kabeljau, Dorsch oder Heilbutt, war damals das »Wundermittel« zur Kräftigung des Körpers im Allgemeinen, zur Vermeidung von Erkältungen, zur Erhöhung des körpereigenen Widerstandes gegen die Kälte, zum Kampf gegen Rachitis und Tuberkulose und zur Entwicklung der Intelligenz. Um es kurz zu machen: Es war das Mittel schlechthin, um einen in jeder Beziehung gesunden und guten Schüler zu schaffen.

Die jungen Mädchen warteten damals voller Ungeduld auf die Zeit der Pubertät, denn ab diesem Zeitpunkt gehörte der Lebertran nicht mehr zum täglichen Brot; das Risiko einer zu starken Menstruationsblutung als Folge der Einnahme war nämlich nicht ausgeschlossen. Anders sah es bei den Jungen aus, die eher die doppelte Dosis bekamen, um so unter anderem den Ausbruch von Akne zu vermeiden.

Lebertran hat ein dermaßen schlechtes Image, dass die Labors, die dieses Produkt noch

immer in ihrem Angebot haben, es eher verstecken wollen, statt es werbewirksam herauszuheben, zumindest gilt dies für Frankreich, Kanada und die Schweiz. Heute ist die Lebertranmode vorbei und das Öl ist fast in Vergessenheit geraten. Hinzu kamen noch der Anti-Cholesterin-Trend der 80er-Jahre, der fast das endgültige Aus von Lebertran bedeutete, während »neue« Fette wie Margarine, Sonnenblumenöl und auch Maisöl an Bedeutung gewannen. Das Aufkommen von allgemeinen Speiseölen (Isio 4, Becel usw.), verbunden mit einem neuen Bewusstsein in puncto Gesundheitsvorsorge, führte dann direkt zur großen Werbewelle für Olivenöl (kalte Erstpressung natürlich!) als wertvoller Zusatz zu allen Gerichten. Der Lebertran aber verschwand nach und nach ganz vom Frühstückstisch.

Und dann kam die neueste Welle an Nahrungsmitteln, die von der Werbung gehypt wurden und alle das Gütezeichen »Omega-3«

trugen: die Omega-Fettsäuren, die im Grunde nichts anderes sind als ... Fischöle. Ob als Kapseln zum Frühstück oder löffelweise in der Salatsoße, Omega-Fettsäuren entsprechen dem Vitamin F oder, wie man heute sagt, den essenziellen Fetten. Dieses Vitamin F taucht nun deswegen unter dem Namen Omega auf, weil ein Vitamin in der Regel keine Kalorien enthält, während die essenziellen Fettsäuren Eicosapentaensäure (im folgenden Text abgekürzt EPA genannt) und Docosahexaensäure (abgekürzt DHA), die es enthält, reich an Fettsäuren sind, wie der Name schon sagt. So wurde dann aus dem F ein Omega und der gute alte Lebertran versank in Vergessenheit. Die Hausfrau schwört seitdem nur noch auf Rapsöl, dessen ehemals äußerst niedriger Preis innerhalb eines Jahres auf ein Dreifaches angestiegen ist oder sogar noch mehr kostet, wenn ausdrücklich »reich an Omega-3-Anteilen« auf dem Flaschenetikett vermerkt ist.

Da Lebertran in flüssiger Form aus der Flasche nun einmal schwierig zu nehmen ist, musste er Platz machen für Kapseln mit Fischöl aus der Leber von Kaltwasserfischen wie Kabeljau, Lachs oder Heilbutt, die mit dem Essen eingenommen werden, aber trotzdem den Tag über einen unangenehmen Fischgeschmack im Mund hinterlassen. Diese Kapseln wurden dann erneut dem Markt angepasst und werden nun als »Omega-3-Kapseln« angeboten, da sie nur noch Omega-3 enthalten, was allerdings die unangenehmen Nebenerscheinungen von fettem Fisch nicht ganz aufhebt – unverdaulich und von weitem zu riechen ...

Die positiven Auswirkungen der essenziellen Fettsäuren auf unseren Körper sind seit langem bekannt, und der Verbraucher des 21. Jahrhunderts weiß genau, warum er diesen den Vorzug gibt nach vielen Jahren gravierender Ernährungsfehler, in denen geschmacklich sehr wohlschmeckende, aber zu fette Produkte katastrophale

Auswirkungen auf unsere Gesundheit hatten. Aber ein Fehler kann leicht durch einen anderen ersetzt werden und, wie wir weiter unten sehen werden, auch von guten Dingen sollte man nicht zu viel zu sich nehmen ...



.....
Kapitel 1
.....

Lebertran
und die
Omega-3-
Fettsäuren

Lebertran

Lebertran ist ein gelbliches bis bräunliches Fischöl, das aus der frischen Leber von Kabeljau, Dorsch und Schellfisch gewonnen wird. Es weist eine hohe Konzentration an den Vitaminen D, E und A sowie an ungesättigten Fettsäuren auf. Das Öl hat einen sehr ausgeprägten Fischgeruch und riecht auch leicht ranzig. Die Aufbewahrung in einem fest verschlossenen Behältnis an einem trockenen und dunklen Ort ist empfehlenswert. Doch den gewöhnungsbedürftigen Geschmack und Geruch überwiegen die positiven Eigenschaften des Lebertrants bei weitem.

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts wurden die antirachitischen und wachstumsfördernden

Eigenschaften von Lebertran entdeckt, übrigens fast gleichzeitig mit der Entdeckung der positiven Einwirkung von Sonnenstrahlen auf die Gesundheit. Aber schon lange vorher hatte der englische Anatom Francis GLISSON, der vornehmlich mit jungen missgebildeten Personen arbeitete, als Erster das aus der Leber von Kaltwasserfischen gewonnene Öl mit Erfolg angewandt. Bald schon folgten ihm englische Ärzte, die mit Kindern aus den Armenvierteln arbeiteten, die ebenfalls wegen Mangelernährung an Missbildungen litten und bei denen eine Behandlung mit Lebertran zu leichten Verbesserungen ihres Allgemeinzustandes führte.

Einige Forscher folgerten daraus, dass Lebertran eine Heil- und Schutzwirkung haben musste, vor allem wenn diese innerliche Behandlung noch durch eine Sonnenstrahlentherapie verstärkt wurde. Bereits seit 1827 kämpfte der französische Arzt Pierre Fidèle BRETON-

NEAU bei Kindern mittels Lebertran erfolgreich gegen Krankheiten im Wirbelsäulenbereich, und sein Schüler Armand TROUSSEAU erreichte 1865 eine wesentliche Besserung bei seinen Patienten dank einer Behandlung mit Lebertran und Sonnenbaden ...

Lebertran war auch das erste Produkt, das im Kampf gegen die Arterienverkalkung oder Arteriosklerose seine Qualitäten unter Beweis stellen konnte – und dies bereits seit den 80er-Jahren, als Ärzte aus aller Welt die Alarmglocke schlugen angesichts des rapiden Anstiegs dieser damals neuen Krankheiten, die vor allem aktive und gestresste Männer traf. Herzinfarkt oder Gehirnschlag, also immer Krankheiten, die auftreten, wenn die Blutgefäße in einem schlechten Zustand oder die Arterien verstopft sind, waren die Folge. Und so kam es auch zur Entdeckung der heutzutage so geschätzten Fischöle, nämlich der Omega-Fettsäuren als Nahrungsergänzungsmittel. Denn diese essenziellen Fettsäuren kann

der Körper nicht selbst herstellen und muss sie daher über die Nahrung zu sich nehmen.

Vitamin F ist die veraltete Bezeichnung für essenzielle Fettsäuren und war früher auch als Anti-Ekzem-Vitamin bekannt und bildet eine Grundlage für die Herstellung von Gewebshormonen. Bei einem Mangel an Vitamin F sind die Degenerationserscheinungen zahlreich: Sie reichen von nicht sehr schwerwiegenden Problemen wie leicht brechenden Nägeln oder stumpfen Haaren bis zu Krampfadern, Akne, bestimmten Allergien, Entzündungen oder, wenn's noch schlimmer kommt, bis zu Angina pectoris und verstopften Arterien mit allen damit zusammenhängenden Folgen. Ein Mangel an dem Vitamin kann aber auch Auswirkungen auf den psychischen Bereich haben auf Grund einer unzureichenden Gehirndurchblutung, was nicht nur zu Kopfschmerzen oder einem mangelhaften Erinnerungsvermögen führen kann, sondern auch zu Depressionen.

Essenzielle Fettsäuren kommen sowohl in Lebertran als auch in Fischölen und in der Haut der »blauen« Fischen aus den kalten Meeren des hohen Nordens vor. Die gleichen Vitamine finden Sie außerdem in Ihrem Badezimmer, nämlich in bestimmten Kosmetika zum Schutz gegen klimatische Einflüsse, als Anti-Aging-Mittel oder bei Neurodermitis. Dank der enthaltenen Fettsäuren wird die Haut wieder elastischer und ist vor dem Austrocknen geschützt.

Lebertran hilft daneben dabei, die Zellmembranen durchlässiger zu gestalten, das Nervensystem – dank Vitamin F – zu harmonisieren, das Wachstum, insbesondere das der Zähne, Nägel und Haare, zu unterstützen, die Sehschärfe aufrechtzuerhalten und der Haut dank Vitamin A ihre Elastizität zu erhalten oder zurückzugeben. Ferner bindet Lebertran Calcium, um das Knochengestüt zu stärken und es gegen Osteoporose zu schützen; er ist eine sehr gute Vorbeugemaßnahme gegen Rachitis, Arteriosklerose

und eine Verkalkung der Arterien – und dies alles dank der darin enthaltenen Omega-3-Fettsäure, einer Fettsäure, die sich in den Zellmembranen befindet und vom Körper selbst nicht hergestellt werden kann. Da diese Fettsäure der Verengung von Arterien und von Blutgefäßen im Allgemeinen entgegensteuert, indem sie das Fett im Blut reduziert, ist sie ein ausgezeichnetes Mittel im Kampf gegen kardiovaskuläre Krankheiten. Lebertran stärkt außerdem das Immunsystem und erweist sich somit als interessantes Vorbeugemittel gegen Infektionskrankheiten. Das Fischöl, genauer das enthaltene Vitamin D, stimuliert ferner die Interferone, körpereigene Zytokine, die eine immunstimulierende, aber vor allem eine antivirale und antitumorale Wirkung entfalten. Lebertran verbessert den allgemeinen Zustand der Haut, indem er die Vermehrung der Hautzellen erhöht, verstärkt die Muskelkraft und verdichtet die Muskelzusammensetzung – dies gilt auch für den Herzmuskel. Lebertran stimuliert

schließlich die Schilddrüse und optimiert auf diese Weise auch den Stoffwechsel.



Ein Cocktail aus den Vitaminen A, D und F

Wissenschaftliche Forschungs- und Analysearbeiten in den 20er-Jahren erlaubten einerseits die Entdeckung der ultravioletten Strahlen und brachten andererseits wesentliche Fortschritte in der Kenntnis der Vitamine. So isolierten die Forscher McCOLLUM und DAVIS die Vitamine A und D, wichtige Komponenten des Lebertrans. Das Vitamin A, bisweilen auch als Retinol oder Wachstumsvitamin bekannt, liefert dem Körper das für Haut und Sehen so notwendige Betacarotin, das insbesondere unsere Nachtsicht wesentlich unterstützt. Das Vitamin D ist im Grunde eine Fettsäure, also

wasserunlöslich, versorgt den Körper mit Calcium und repariert die Zellen. Der deutsche Chemiker Adolf WINDAUS erhielt 1928 den Nobelpreis für seine Arbeiten über das Vitamin D, dessen verschiedene Komponenten er isolieren konnte: einerseits das beim Tier natürlich vorkommende D3 oder Cholecalciferol und das aus dem Pflanzenbereich stammende D2 oder Ergocalciferol. Unser Körper kann diese Vitamine selbst nicht herstellen, aber er kann sie aus Nahrungsmitteln unter Einfluss von ultraviolettem Licht synthetisieren. Damit also das Vitamin D in unserem Blut fließt – um es einfach auszudrücken –, braucht es nur ein bisschen Lebertran und ein schönes Bad in der Sonne.

Natürlich muss wie immer noch etwas Bewegung dazukommen, und vor allem: Vermeiden Sie ein zu langes Liegen in der prallen Sonne, auch wenn Sie meinen, sich mit einer Sonnenschutzcreme ausreichend geschützt zu haben,

denn die Risiken für Ihre Haut sind erheblich. Doch in Maßen stärkt dieses einfache und ganz natürliche Mittel Ihr Skelett, Ihr Knochengerüst also, aber auch Nägel, Haare usw. – und dies dank so einfacher Unternehmungen wie einer zweistündigen Wanderung oder Joggen im Freien unter einer angenehmen Sonne.

Kommt dann noch das Vitamin A dazu, wird zusätzlich Ihr Immunsystem gestärkt und Sie sind erfolgreich zum Beispiel in der Abwehr von Grippeviren, aber auch von Magen-Darm-Entzündungen oder von typischen Kinderkrankheiten.

Wenn Sie also unter einem akuten Mangel an den Vitaminen A oder D leiden, werden Sie leicht ein Opfer von Angriffen durch Mikroben; Kinder stecken sich leichter mit den Krankheiten ihrer Klassenkameraden an. Sie können auch zum »Rheumatiker« werden oder, um es korrekter zu sagen, Sie können Schmerzen in

den Gelenken oder an den Muskeln verspüren, aber auch Krämpfe oder in extremen Fällen Osteoporose bekommen, denn je älter Sie werden, desto schlechter werden Calcium und Phosphor vom Körper assimiliert.

Bei kleinen Kindern leidet insbesondere der Knochenbau unter einem solchen Vitaminmangel, was dann Risiken mit sich bringt wie Rachitis (Vitamin-D-Mangel-Rachitis), die eine Verbiegung der Wirbelsäule (Skoliose) zur Folge haben kann, die heute bei jungen Leuten recht verbreitet ist.



Lebertran – für wen ist er geeignet?

Die Einnahme von Lebertran ist besonders bei Kindern zu empfehlen, aber auch bei älteren

Menschen, die weniger in der Lage sind, auf einen ausgeglichenen Vitaminhaushalt zu achten. Lebertran ist besonders während der ersten drei bis vier Jahre für Kinder geeignet, denn er hilft ihnen, ihr Knochengestüt aufzubauen und ihre intellektuellen Fähigkeiten gut zu entwickeln. Er stärkt zudem ihr Immunsystem, das sie dann wirkungsvoller vor den gängigen Infektionskrankheiten schützt. Lebertran unterstützt allgemein das Wachstum des Kindes, erleichtert die Bildung von Milchzähnen, stärkt die Finger- und Fußnägel und den Haarwuchs. Lebertran wirkt ebenfalls auf den Energiehaushalt und schützt die Kinder somit gegen die Kälte des Winters.

Für die Kinder ist eine Verschreibung in Form von Kapseln zu empfehlen, da dies die Einnahme beim Essen, insbesondere beim Frühstück, wesentlich erleichtert – der unangenehm tranige Fischgeschmack ist nicht so ausgeprägt. Bei einem etwas schwächlichen Kind kann sich eine Kur im Winter nur positiv auswirken. Jod und

Phosphor im Lebertran fördern daneben das Wachstum und den Energiestoffwechsel; das enthaltene Vitamin A stärkt das Immunsystem, die Knochen und die Zähne.

Bei Erwachsenen ist eine gezielte Anwendung von Lebertran im Grunde nicht notwendig, wenn es sich um gesunde Personen handelt, die sich »normal« ernähren. Sollte dies allerdings nicht der Fall sein oder sollten Sie sich ab und zu schlaff und müde fühlen oder noch schwach sein nach einer Krankheit, dann ist ein solcher »Vitaminstoß« durch Lebertran alles andere als schädlich; es sei denn, aus irgendwelchen Gründen hat Ihr Hausarzt Ihnen dieses Produkt ausdrücklich untersagt.

Auch bei älteren und alten Menschen ist die Einnahme von Lebertran zu empfehlen, denn oft leiden sie unter einem chronischen Vitaminmangel und allgemeinen Degenerationerscheinungen. Außerdem halten sich viele ältere

Menschen häufig nicht lange genug im Freien auf, um genug Vitamin D zu produzieren, das für viele lebenswichtige Prozesse im Körper zuständig ist; Vitamin D stärkt u. a. die Knochen, die Muskelkraft und ist wichtig für die Herz-Kreislauf-Gesundheit.

Deswegen kann in solchen Fällen ein natürliches Mittel wie Lebertran mit einem hohen Gehalt an Vitamin D wertvolle Hilfe leisten. Daneben unterstützen die Omega-3-Fettsäuren im Alter Sehkraft und Hirnleistung.

Bei Frauen nach der Menopause und den damit verbundenen mehr oder minder starken Beeinträchtigungen erweist sich eine zusätzliche Einnahme von Vitaminen und essenziellen Fettsäuren als hilfreich. Natürlich immer unter der Voraussetzung, dass diese Personen keine Medikamente einnehmen, die in irgendeiner Form auf den Blutkreislauf einwirken oder die gegen Diabetes, einen zu hohen Cholesterinspiegel oder andere vergleichbare Krankheiten

eingegenommen werden. Sprechen Sie also stets zuerst mit Ihrem Hausarzt und vermeiden Sie jede Form von Selbstmedikation, auch wenn das Produkt »rein natürlich« ist.

Das Risiko einer insulinabhängigen Diabetes bei schwangeren Frauen (Schwangerschaftsdiabetes) kann durch die Einnahme von Lebertran stark reduziert werden (Statistiken sprechen von einer Reduzierung um 25 Prozent). Aber: Lebertran und andere Fischöle gehören nicht auf den Tisch einer hochschwangeren Frau!

Lebertran hilft, um es einmal zusammenfassend zu sagen, bei Knochenkrankheiten, bei Tuberkulose, in den Wechseljahren, bei oberflächlichen Hauterkrankungen, bei Wunden in der Heilungsphase oder bei Knochenbrüchen. Lebertran fördert den Muskelaufbau und die Zellerneuerung, er senkt den Blutdruck und die Blutfette und unterstützt die Sehkraft.