



Omega-3-Fettsäuren sind wichtig für die Gesundheit. Allerdings ist immer auf die Dosierung zu achten.

Foto: Oleksandra Naumenko/Shutterstock

Omega-3-Fettsäuren: Auf die richtige Dosis achten

Omega-3-Fettsäuren tragen zur Herzgesundheit bei. Sie fördern die Entwicklung des Gehirns sowie die Sehfunktion. Außerdem beeinflussen sie sowohl den Cholesterinspiegel als auch den Blutdruck positiv. Grundsätzlich kann der Bedarf über die Nahrung gedeckt werden. Reichlich enthalten sind Omega-3-Fettsäuren in fettreichen Meerestischen wie Makrele, Hering oder Lachs. Auch Lein- oder Rapsöl, Chiasamen

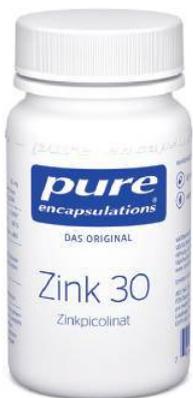
und Walnüsse enthalten viel davon. Wer allerdings über die Nahrung nicht genug von diesen gesunden Fettsäuren aufnimmt, kann auf Kapseln ausweichen. Die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln sollte jedoch mit einem Arzt abgesprochen werden. Insbesondere Personen, die an Herzkrankungen leiden, sollten die zusätzliche Einnahme von Omega-3-Fettsäuren vorab mit ihrem Arzt besprechen. (mak)

Für ein starkes Immunsystem

Mit Zink30 von Pure Encapsulations® wird das Immunsystem bestens unterstützt.

Unterstützt und schützt

Es schützt den Körper auch vor oxidativem Stress und sorgt für gesunde Knochen. Zusätzlich hilft Zink30 den Säure-Basen-Stoffwechsel zu stabilisieren. Purecaps.net werbung



Vegane Unterstützung bei erhöhtem Zinkbedarf pure encapsulations®

Krebsfrüherkennung lieber ernst nehmen

Jeder Sechste fühlt sich laut IMAS-Umfrage unzureichend über Vorsorgeuntersuchungen informiert.

VON KARIN MARTIN

Für die Mehrheit der Österreicher sind regelmäßige Früherkennungsuntersuchungen von großer Bedeutung. Auf einer 5-stufigen Skala, bei der 1 als „sehr wichtig“ gilt, vergab die Hälfte der Befragten die Bestnote. Allerdings zeigte sich eine deutliche Diskrepanz, was den Stand der Information über die relevanten Untersuchungen betrifft. „Etwa jeder Sechste fühlt sich überhaupt nicht oder eher nicht gut über Möglichkeiten der Krebsfrüher-

Auszeit für

Die Fastenzeit hat begonnen: Wie und warum man den Darm im Frühjahr von Ballast befreien sollte.

VON MARGIT KOUDELKA

Zu viel, zu fettige oder zuckerreiche Nahrung bedeutet Stress für die Verdauung. Mit Medikamenten, Zahnpasta und vielem mehr gelangen zudem viele chemische Substanzen in den Organismus. Langfristig können Schadstoffe das Gleichgewicht der Darmbakterien stören. Eine Dysbiose im Darm, wenn also schädliche Bakterien überhandnehmen, kann zu einer erhöhten Durchlässigkeit der Darmwand und somit der Schutzbarriere führen („Leaky-Gut-Syndrom“). So können Stoffe vom Darm über das Blut in Körperbereiche gelangen,

in die sie normalerweise nicht vordringen. Das kann weitreichende Konsequenzen haben, etwa leichte Entzündungen, die sich ausweiten und zu Erschöpfungszuständen, Infektanfälligkeit, Hautproblemen und Gewichtszunahme oder sogar chronischen Leiden wie Morbus Crohn oder anderen Autoimmunerkrankungen führen.

Frühjahrsputz für den Darm Fasten, indem man einige Zeit auf feste Nahrung verzichtet, ist eine effiziente Methode, um dem Verdauungstrakt eine Auszeit zu gönnen. Dieser Prozess wird auch als Autophagie bezeichnet. Der Begriff stammt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie „sich selbst verzehren“. Dabei werden geschädigte Zellstrukturen erkannt, diese in kleinste Bestandteile aufgespalten und

kennung informiert, was einer Note von 4 oder 5 entspricht“, so Paul Eiselsberg vom IMAS-Institut bei der Präsentation der Umfrageergebnisse.

Alarmierende Erkenntnis

Laut der Erhebung nimmt auch etwa rund ein Viertel der Bevölkerung keine erhöhte Krebsgefahr durch das Rauchen wahr. Ehemalige Raucher nennen als Begründung fürs Aufhören aber schon das Gesundheits- und Krebsrisiko. Bewusstseinsbildung sei extrem wichtig, zumal Lungenkrebs im frühen Stadium fast immer heilbar sei, hielt Lungenfacharzt Bernd Lamprecht fest.

„Im klinischen Alltag erlebe ich laufend, wie eine rechtzeitige Diagnose und innovative Therapien die Überlebenschancen



Experten informieren über Vorsorgemöglichkeiten. Foto: Merck/JPA/Schedl

der Krebspatienten deutlich verbessern“, bestätigte Onkologe Philipp Jost.

Digitalisierung nutzen

Mit Erinnerungen an empfohlene Vorsorgeuntersuchungstermine via SMS oder E-Mail könnten in Zukunft gezielt auch jüngere Menschen gut erreicht werden.

den Darm



Fasten ist eine gute Möglichkeit, die Basis für die langfristige Ansiedlung nützlicher Bakterien zu legen.

Foto: Kattecat/Shutterstock

über den Stoffwechsel abgebaut oder verwertet. Autophagie ist quasi das zelluläre Recyclingsystem des Körpers. Die Methoden zu fasten sind zahlreich. Sie reichen vom Intervallfasten über das Heilfasten nach Buchinger bis hin zum Intervallfasten. Welche Form für einen selbst am besten geeignet ist, bespricht man am besten mit dem

Arzt oder einem Diätologen. Nach der Fastenkur sollte man keinesfalls sofort zu den normalen Essgewohnheiten übergehen, sondern den Verdauungstrakt langsam wieder in Schwung bringen. Für einen nachhaltigen positiven Effekt empfiehlt es sich, durch ausgewogene Kost einen guten Nährboden für nützliche Darmbewohner zu schaffen.

Raus aus dem Schnupfen-Nebel!

Sinupret[®] intens



Nase frei!

Pflanzliches Arzneimittel zur Behandlung von festsitzendem Schnupfen und Nasennebenhöhlenentzündung.



Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

www.sinupret.at



Ihr Cholesterinspiegel macht Ihnen Sorgen?

Man fällt aus allen Wolken, denn eigentlich hat man gar nichts gespürt. Trotzdem werden bei der Gesundenuntersuchung plötzlich die Blutfettwerte ein Thema. Was kann man tun?

Die Blutfette (wie Cholesterin oder Triglyceride) übernehmen im Körper wichtige Aufgaben. Problematisch wird es dann, wenn ihre Konzentration im Blut zu hoch ist. Tut man langfristig nichts dagegen, entstehen Ablagerungen in den Gefäßen, wodurch das Blut schlechter durchfließen kann. Das bedeutet wiederum ein erhöhtes Risiko für unsere Herzgesundheit.

Was Sie tun können

Der erste Rat des Arztes ist oft eine Änderung des Lebensstils, also mehr Bewegung und gesündere Ernährung. Reicht das nicht aus, werden in der Regel Cholesterinsenker (Statine) verschrieben. In diesem Fall ist es sinnvoll, ergänzend Omega 3 einzunehmen, das die Wirkung der Medikamente unterstützt. Dies ist inzwischen wissenschaftlich anerkannt und durch zahlreiche Studien bestätigt.

Omega 3, Statine und Coenzym Q10

Werden Statine eingenommen, senken diese nicht nur das Cholesterin, sondern hemmen als Nebenwirkung auch

die Produktion von Coenzym Q10. Dieses ist jedoch wesentlich für die Energieversorgung des menschlichen Körpers. Patienten fühlen sich daher oft müde und energielos. Idealerweise wird bei der Einnahme von Statinen also nicht nur Omega 3 als Unterstützung zugeführt, sondern auch Coenzym Q10, um einem möglichen Defizit entgegenzuwirken. Mittlerweile gibt es auch Nahrungsergänzungsmittel, die beides ineinander vereinen.

Tipp aus der Apotheke

Hier werden am häufigsten Omega-3-Kapseln von Dr. Böhm[®] empfohlen. Sie enthalten nicht nur Coenzym Q10 in ausreichend hoher Dosierung, sondern verfügen auch über die österreichweit höchste Konzentration der beiden wichtigen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA. **Gut zu wissen:** Die Kapseln sind völlig geruchs- und geschmacksneutral. All jene, die schon einmal Fischöl aus der Flasche oder minderwertige Fischöl-Kapseln gekostet haben, wissen, welch ein Vorteil das ist.

Anzeige

**-20%
Rabatt**



Nahrungsergänzungsmittel

auf Dr. Böhm[®] Omega 3 complex und Omega 3 vegan – gültig im Februar 2024 in teilnehmenden Apotheken.