



Omega-3-Fettsäuren

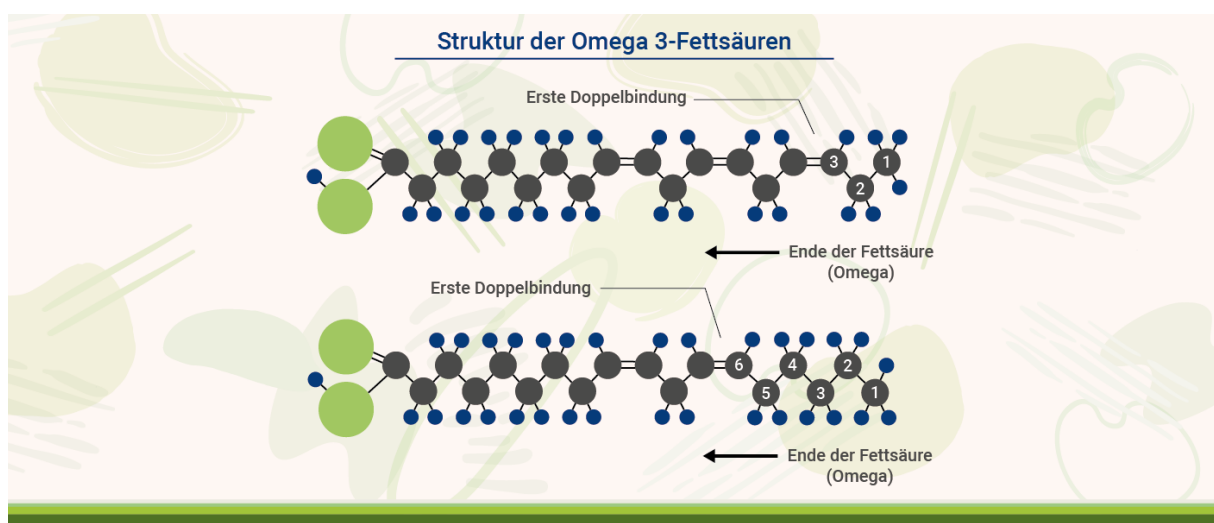
Omega-3-Fettsäuren fördern die Gesundheit. Insbesondere für das Herz-Kreislaufsystem sind sie bedeutend. Dein Körper ist auf ein ausgewogenes Fettsäuren-Verhältnis angewiesen. Fett ist nämlich nicht gleich Fett. Experten unterscheiden gesättigte, einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Wir liefern Ihnen heute einen faszinierenden Einblick in die Welt der Fettsäuren und erklären Ihnen, warum vor allem Omega-3 nicht zu kurz kommen sollte.

Omega-3, Omega-6, Omega-9: die Struktur entscheidet

Wenn es um eine gesunde Ernährung geht, dürfen Fettsäuren nicht fehlen. Häufig kommen wir mit den Begriffen Omega-3, Omega-6 und selten auch mit Omega-9 in Berührung. Vielleicht stellen auch Sie sich die Frage, worum es sich dabei überhaupt handelt. Zunächst sind Fettsäuren Bestandteile von Fetten, die in Lebensmitteln vorkommen. Sie werden von Experten in verschiedene Gruppen eingeteilt, da sie sich durch ihre jeweiligen Strukturen unterscheiden.

- Gesättigte Fettsäuren: Sie verfügen über keine Doppelbindung im Molekül.
- Einfach ungesättigte Fettsäuren: Sie haben eine Doppelbindung im Molekül.
- Mehrfach ungesättigte Fettsäuren: Sie besitzen zwei oder mehr Doppelbindungen im Molekül.

Je nachdem, wo sich die letzte Doppelbindung im Molekül befindet, wird eine Einteilung in Omega-3, Omega-6 oder Omega-9-Fettsäure vorgenommen.





Welche Omega-3-Fettsäuren gibt es?

Lange wurde Fett verteufelt, heute ist klar: Fettsäuren sind überlebensnotwendig. Forscher konnten feststellen, dass einige Vertreter eine größere Rolle einnehmen als andere. Die Rede ist von Omega-3. Zwar sind auch Omega-6-Fettsäuren wie Linolsäure und Arachidonsäure entscheidend, da sie die Grundlage zur Herstellung von mehrfach ungesättigten Fettsäuren oder Bausteine für Hormone zur Verfügung stellen, die Hauptakteure sind aber Omega-3-Fettsäuren.

Dazu zählen:

- Alpha-Linolensäure
- Eicosapentaensäure
- Docosapentaensäure
- Docosahexaensäure

Darum sind Omega-3-Fettsäuren so wichtig

Es gibt viele Gründe dafür, warum Omega-3-Fettsäuren auf keinem Teller fehlen dürfen. Sie unterstützen wichtige Körperfunktionen und stärken das Wohlbefinden. An dieser Stelle möchten wir Ihnen gerne einen Überblick darüber geben, welche Aufgaben Omega-3-Fettsäuren erfüllen und was sie so unverzichtbar macht.

Alpha-Linolensäure (ALA)

Die 3-fach ungesättigte Omega-3-Fettsäure zählt zu den essentiellen Fettsäuren und ist somit unverzichtbar für Ihren Körper. Alpha-Linolensäure nimmt einen positiven Einfluss auf Ihre Zellmembranen, indem sie als Lipidbaustein zur Verfügung steht. Das Besondere dabei ist, dass die Fettsäure Doppelverbindungen besitzt, die eine hohe Elastizität garantieren. Werden sie von Ihrem Organismus in die Zellmembran eingebaut, stellt sich diese weich und flexibel dar. Warum das so wichtig ist? Nun, durch dieses Vorgehen werden die Nährstoffversorgung, die Schadstoffentsorgung und die Funktionsweise der Zellen optimiert. Eine hohe Elastizität der Membranen kann auch die Fließfähigkeit der Blutkörperchen verbessern. Das ist gut für das Herz-Kreislaufsystem. Alpha-Linolensäure kann aber noch mehr. Die Fettsäure ist ein Vorbote biologisch wirksamer Substanzen. Dazu zählen Botenstoffe. Die Kommunikationshelfer wirken sich positiv auf den Blutdruck, den Cholesterinspiegel, die Gehirnfunktionen und das Entzündungsgeschehen aus.

Eicosapentaensäure (EPA)

Die Omega-3-Fettsäure Eicosapentaensäure stärkt das Herz-Kreislaufsystem. Das gelingt ihr auf verschiedenen Wegen. Zum einen ist die Fettsäure an der Blutdruckregulation beteiligt. Zum anderen steuert sie teilweise die Herzfrequenz. Nicht zuletzt nimmt die Fettsäure auch Einfluss auf die Blutgerinnung.



Was viele nicht wissen: Die Stoffwechselprodukte Eicosanoide werden als immunstärkende Substanzen gehandelt. Sie werden im Körper vor allem mithilfe von Arachidonsäure und Eicosapentaensäure hergestellt. Das ist auch der Grund dafür, warum Sie bei einem Eicosapentaensäure-Mangel häufig krank sein können. Auch die Wundheilung kann beeinträchtigt sein, wenn zu wenig EPA vorliegt. Ihr Organismus nutzt Eicosapentaensäure, um Zellregeneration zu betreiben. Sie bleiben durch den Einsatz von EPA geschmeidig. Ihr Gehirn ist ebenfalls auf eine regelmäßige Zufuhr angewiesen, denn so können die Hirnfunktionen normal ablaufen. Das gilt übrigens auch für die Muskulatur.

Docosapentaensäure (DPA)

Docosapentaensäure ist eine besonders spannende Fettsäure. Sie wird häufig erwähnt, wenn es um gesundes Altern geht. Wie Sie bestimmt wissen, steigt mit zunehmendem Lebensalter auch das Risiko für bestimmte Erkrankungen. Docosapentaensäure soll einen Schutz bereitstellen, der im Alter günstig sein könnte. In Studien wurden Beweise dafür gesammelt, dass ein höherer Omega-3-Spiegel sich positiv auswirkt. Durch die Zusammenarbeit von DHA, EPA und DPA konnte ein 18 % geringeres Risiko für chronische Erkrankungen im Alter erreicht werden. Docosapentaensäure wird aber nicht nur mit einem fitten Herz, sondern auch mit einem leistungsfähigen Gehirn in Verbindung gebracht. Ein Blick in das Innere des Körpers verrät, dass Docosahexaensäure (DHA) in Bezug auf die neuronalen Membranen mengenmäßig die wichtigste Fettsäure ist. Docosapentaensäure ist das Bindeglied zwischen EPA und DHA und daher wohl auch mit der Gehirnleistung verknüpft.

Docosahexaensäure (DHA)

Docosahexaensäure gilt als weniger erforscht als ihre Geschwister Alpha-Linolensäure, Eicosapentaensäure oder Docosapentaensäure. Das bedeutet jedoch nicht, dass sie weniger spannend ist. Zunächst wird davon ausgegangen, dass auch sie neuroprotektive Eigenschaften besitzt. Somit soll sie Nervenfasern und Nervenzellen schützen. Wie auch die anderen Vertreter wird DHA mit der Herz-Kreislauf-Gesundheit in Zusammenhang gebracht. Die Fettsäure kann Blutgefäße erweitern und damit den Blutdruck senken. Durch die Wirkung der Fettsäure kann auch die Zirkulation des Blutes unterstützt werden. Davon profitieren Ihre Organe und Ihr Gewebe. Schließlich sind sie auf Sauerstoff und Nährstoffe angewiesen, mit denen sie durch gute Fließeigenschaften des Blutes besser in Berührung kommen. Wird dem Organismus ausreichend Docosahexaensäure zur Verfügung gestellt, kann sie nach Ansicht einiger Mediziner die Cholesterinwerte absenken. Häufig wird auch auf die antientzündlichen Eigenschaften von Docosahexaensäure aufmerksam gemacht. Tatsächlich liefert die Fettsäure die Basis zur Herstellung wichtiger Gewebshormone. Mediziner nennen sie (Docosanoide). Sie sollen entzündliche Geschehen, die sich in Nerven und dem Gehirn abspielen, eingrenzen. Womöglich könnte sich das auch positiv auf Arthritis oder chronisch-entzündliche Darmerkrankungen auswirken.



Von unzureichenden Quellen und limitierter Umwandlung

An Omega-6-Fettsäuren kommen Sie vergleichsweise schnell. Sie stecken insbesondere in verarbeiteten und fettreichen tierischen Lebensmitteln. Dazu zählen Butter, Käse und Wurst. Wertvolle Lieferanten für Omega-3-Fettsäuren sind fettreiche Fische. Makrelen, Hering und Lachs sind besonders empfehlenswert. Allerdings hat nicht jeder Lust auf Fisch. Vielleicht verzichten Sie auch ganz bewusst auf tierische Produkte. Dann empfehlen wir Ihnen, andere Quellen heranzuziehen wie Leinsamen, Chiasamen oder Mikroalgenöl. Wussten Sie, dass Ihr Körper die faszinierende Fähigkeit besitzt, Fettsäuren selbst herzustellen? Er ist tatsächlich in der Lage, Alpha Linolensäure in Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) umzuwandeln. Allerdings gibt es dabei zwei Sachen zu beachten.

1. Damit Ihr Körper die Umwandlung anstoßen kann, müssen Sie ihm ausreichend Alpha-Linolensäure mit der Nahrung zuführen. Die Fettsäure kann nämlich nicht selbst hergestellt werden.
2. Die körpereigene Umwandlung von Alpha-Linolensäure in Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) ist begrenzt. Wissenschaftler vermuten, dass Du als Erwachsener ca. 5-10 Prozent der aufgenommenen Alpha-Linolensäure zu EPA und 0,5 Prozent zu DHA umwandelst.

So sieht eine gute Omega-3-Versorgung aus

Eine ausgewogene Ernährung stellt sicher, dass Sie ausreichend Omega-3-Fettsäuren aufnehmen. Das ist jedoch nicht in jedem Fall möglich. Zudem ist die Umwandlungsrate limitiert und daher auch der Nutzen für Ihren Körper. Neben einem abwechslungsreichen Speiseplan, der Fisch oder pflanzliche Alternativen berücksichtigt, können auch Nahrungsergänzungsmittel, wie hochwertige Omega-3-Öle ihren Beitrag leisten.

Der Omega-3-Balance Test

Bevor man mit einer Substitution von Omega-3-Ölen beginnt, sollte man feststellen, wie sehr der Omega-3 / Omega-6 Spiegel aus der Balance ist. Wir bieten dazu einen wissenschaftlich basierten Bluttest für zu Hause an, der die Omega-6:3-Balance in Ihrem Körper misst. Die Trockenblutprobe wird von unserem Partnerlabor anonym analysiert. Der erste Test findet vor der Substituierung von Omega-3 Öl statt, der zweite Test misst Ihre Fortschritte 120 Tage später. Die detaillierten Angaben Ihres Fettsäureprofils dienen als Vergleichswert für einen gezielten Ernährungsplan, der auf Ihre persönlichen Anforderungen, basierend auf dem Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 in Ihrem Körper zugeschnitten ist.



ZINZINO BalanceOil+: Fisch- und Olivenöl in perfekter Balance

Die wissenschaftliche Formulierung in BalanceOil+ eine einzigartige Fischölsorte mit zuträglichen Mengen an sowohl Omega-3 als auch Omega-7, zusammen mit einem wissenschaftlich zertifizierten Anteil an Olivenöl, welches Polyphenole, Phytonährstoffe und Omega-9 in hohen Mengen liefert und somit zur erhöhten oxidativen Stabilität der Omega-3-Lipide beiträgt. Die Polyphenole binden sich an die Omega-3-Fettsäuren und fungieren als wirksame Antioxydantien, die die Oxidation der Lipide verhindern. Die Polyphenole aus Olivenöl imitieren die Polyphenole, die natürlich in Fischen vorhanden sind, und verteilen das empfindliche Omega-3 sicher im gesamten Körper bis hinein in die Zellmembranen.

Die Polyphenole und die marinen Lipide arbeiten auf höchst synergetische Weise zusammen und ermöglichen es dem Körper, den Omega-3-Gehalt sicher zu absorbieren, anzupassen und über den erforderlichen 8 % zu halten, um eine Omega-3-Balance unter 3:1 zu erreichen. Das durchschnittliche Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 bei Menschen, die keine Omega-3-Nahrungsergänzung einnehmen, liegt in Nordeuropa bei 12:1, in Europa bei 15:1 und in den USA bei 25:1.

Spanisches natives Olivenöl extra in BalanceOil+

BalanceOil+ wird mit nativem Olivenöl extra der spanischen Picual-Olive hergestellt, die aufgrund ihres hohen Anteils an Omega-9 und sehr hohen Gehalts an Antioxydantien ausgewählt wurde. Omega-9 (Oleinsäure) ist von großer Bedeutung, denn sie unterstützt aktiv die Normalisierung des Cholesterinspiegels im Blut. Die Oliven werden vor der eigentlichen Ernte gesammelt und entkernt, sodass nur die Früchte kaltgepresst werden. Das Ergebnis ist ein natives Öl extra, das reich an Omega-9 ist und einen sehr hohen Gehalt (über 750 mg/Kg) an Antioxydantien aufweist. Beides wirkt sehr vorteilhaft auf den Körper. Die Polyphenole schützen nicht nur das Omega-3-Öl in der Flasche, sondern insbesondere auch Ihre Zellen (Zellschutz).

Natürliche Tocopherole

Gemischte Tocopherole werden häufig als Antioxydationsmittel in Nahrungsergänzungsmitteln verwendet. Die verwendeten natürlichen Tocopherole werden aus speziellen GVO-freien, stark raffinierten Sojaöl-Destillaten hergestellt, die noch weiter raffiniert werden, um sicherzustellen, dass sie keine Sojaproteine enthalten. Dies bedeutet, dass keine Allergene im Produkt vorhanden sind.



ZINZINO BalanceOil+ Premium: mit revolutionärem Olivenöl

BalnceOil+ Premium wird mit einem extra nativen Olivenöl aus einem patentierten Produktionsprozess hergestellt, der uns das geschützte R.E.V.O.O.-Öl aus zertifizierten Koroneiki-Oliven mit einem unvergleichlichen Gehalt an Polyphenolen, Ölsäure, verschiedenen Phytonährstoffen und mehr liefert. Tatsächlich ist der Polyphenolgehalt dieses Öl bis zu 30fach höher als bei herkömmlichen extranativen Olivenölen. Sein Reichtum an Omega-9 ist ein weiteres wichtiges Merkmal, das die Normalisierung des Cholesterinspiegels im Blut aktiv unterstützt.

ZINZINO BalanceOil+ Vegan: das Algenöl

Das Öl aus der marinen Mikroalge *Schizochytrium sp.* ist reich an den Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA). Dies ist das erste vegetarische EPA/DHA-Produkt, das eine Bio-Alternative zu herkömmlichen Fischölen bietet. Es wird in einer von der FDA geprüften und streng kontrollierten Einrichtung in den USA hergestellt und ist ein konzentriertes und einheitliches Produkt.

Ahiflower® Öl

Das Ahiflower-Öl im BalanceOil+ Vegan enthält mehr biologisch fortgeschrittene Omegas als jede andere natürliche pflanzliche Quelle. Sein lateinischer Name ist *Buglossoides arvensis*. Ahiflower-Samen werden gepresst, um einen überlegenen Omega-Reichtum zu produzieren, der mehr biologisch fortgeschrittene Pflanzen-Omegas als jede andere natürliche Pflanzenquelle enthält. Das kaltgepresste Ahiflower Samenöl wird mit einem speziellen Reinigungsprozess bei niedriger Temperatur behandelt, wo es physikalisch raffiniert, gebleicht und desodoriert wird, um ihm sein klares, gelbliches Aussehen und den neutralen Geruch zu verleihen. Es ist GVO-frei, reich an Omega-3-Fettsäuren SDA und ALA sowie an der Omega-6-Fettsäure GLA.

Mit seinem idealen Fettsäureprofil ist Ahiflower Samenöl eine hervorragende Wahl für Vegetarier und Veganer. Erstens enthält es doppelt so viel Omega-3 wie Omega-6 und kann daher helfen, das Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 ins Gleichgewicht zu bringen. Dies steht im Gegensatz zu den meisten vegetarischen Ölen, die übermäßig viele Omega-6-Fettsäuren enthalten. Zweitens enthält Ahiflower Samenöl die seltene Omega-3 Fettsäure Stearidonsäure (SDA), die im Körper fünfmal besser zu EPA umgewandelt wird als das typische pflanzliche Omega-3 Alpha-Linolensäure (ALA), das zum Beispiel in Leinsamen enthalten ist. Ahiflower Samenöl enthält auch die wertvolle Omega-6 Fettsäure Gamma-Linolensäure (GLA).



ZINZINO BalanceOil+ AquaX: die geschmacklose Alternative

Einige Personen, vor allem Kinder, kämpfen mit dem Geschmack von Fischölen im Allgemeinen, und einige absorbieren die Substanz schlechter als andere. BalanceOil+ AquaX ist ein Durchbruch in der Omega-3-Wissenschaft. AquaX ist eine Form von BalanceOil+, die Aquacelle enthält, einen einzigartigen natürlichen Emulgator, der BalanceOil+ in Wasser oder kalter Flüssigkeit auflöst. Fast der gesamte Geschmack und die Textur aus dem Öl verschwindet und in vielen Fällen erhöht sich die Absorption von Omega-3. Mischen Sie einfach Ihre tägliche Dosis BalanceOil+ AquaX mit Wasser oder einer kalten Flüssigkeit Ihrer Wahl und sehen Sie selbst, wie der Geschmack und die Textur von Fischöl quasi verschwinden. Einfach die Flasche schütteln, dann in ein Glas mit ca. 200 ml oder mehr der kalten Flüssigkeit Ihrer Wahl gießen, umrühren, trinken und genießen!

ZINZINO Essent+ Premium: Fisch- und Olivenöl in der Kapsel

Die wissenschaftliche Formulierung in Essent+ Premium kombiniert eine einzigartige Fischölsorte mit zuträglichen Mengen an Omega-3, zusammen mit einem wissenschaftlich zertifizierten Anteil an Olivenöl, das Polyphenole, Phytonährstoffe und Omega-9 liefert und somit zur erhöhten oxidativen Stabilität der Omega-3-Lipide beiträgt. Die Polyphenole binden sich an die Omega-3-Fettsäuren und wirken als wirksame Antioxidantien, die die Oxidation der Lipide verhindern⁶. Die verbesserten Polyphenole von R.E.V.O.O. ahmen die natürlich im Fisch vorhandenen Polyphenole nach und transportieren die empfindlichen Omega-3 durch den Körper, bis sie sicher in die Zellmembranen gelangen. Die Polyphenole und die marinen Lipide arbeiten auf höchst synergetische Weise zusammen und ermöglichen es dem Körper, den Omega-3-Gehalt sicher zu absorbieren, anzupassen und über den erforderlichen 8 % zu halten, um eine Omega-6:3-Balance unter 3:1 zu erreichen.