

Natürlich gegen Rheuma!

Wie helfen Omega-3-Fettsäuren bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen?

Arachidonsäure - ein Auslöser entzündlicher Prozesse!

Bei der Entstehung von Rheuma spielen entzündliche Prozesse eine bedeutende Rolle. Unsere heutige Ernährungsweise mit reichlich Fleisch aus Stallhaltung verstärkt diese Entzündungsabläufe.

Hierfür verantwortlich ist die Arachidonsäure, eine Omega-6-Fettsäure, die vornehmlich in den Fetten von Tieren aus Mastbetrieben enthalten ist.

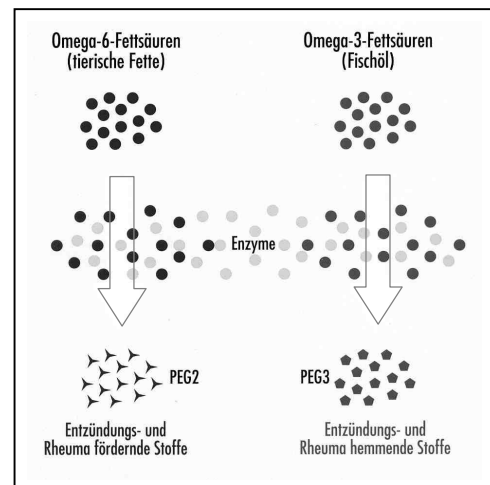
Die Arachidonsäure ist Ausgangspunkt für die Bildung verschiedener Entzündungsstoffe. Einer der bedeutsamsten ist das sogenannte Prostaglandin E₂ (PGE₂).

Wie helfen Omega-3-Fettsäuren?

Die im Fischöl enthaltene Omega-3-Fettsäure „Eicosapentaensäure (EPA)“ ist sozusagen der natürliche Gegenspieler, denn sie ist die wichtige Ausgangssubstanz für das entzündungshemmende PGE₃.

Für das Ausmaß der rheumatischen Entzündung ist somit das Verhältnis von PGE₂ (schmerzfördernd) und PGE₃ (schmerzhemmend) entscheidend.

Bei einer guten Versorgung mit Fischöl überwiegen die entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren. Rheumatiker tun also gut daran, Ihre Ernährung gezielt mit Omega-3-Fettsäuren (EPA) zu ergänzen.



Wie zahlreiche Untersuchungen gezeigt haben, können Omega-3-Fettsäuren zu einer besseren Beweglichkeit, geringeren Schmerzen und weniger geschwollenen Gelenken beitragen. Die Lebensqualität von Rheumapatienten kann somit auf natürlichem Wege verbessert werden.

Hinzu kommt, dass häufig auch weniger entzündungshemmende Medikamente eingenommen werden müssen.

Angesichts des hohen Leidensdrucks, dem Rheumageplagte ausgesetzt sind, lohnt es sich, mehr über natürliche Hilfen zu erfahren.



Gesundheitshilfe

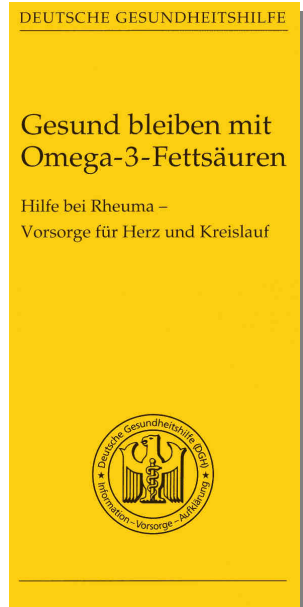
informiert!

Aufklärungsbroschüre informiert

Wer mehr über die Bedeutung der Omega-3-Fettsäuren bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen wissen möchte, kann die Aufklärungsbroschüre „Gesund bleiben mit Omega-3-Fettsäuren“ kostenlos anfordern:

Deutsche Gesundheitshilfe e.V., Stichwort „Gesund bleiben“, Postfach 940303, 60461 Frankfurt am Main. Bitte einen mit EUR 0,90 frankierten und an sich selbst adressierten Rückumschlag DIN lang beilegen.

Neben der Wirkungsweise bei Rheuma informiert die Broschüre auch über den Nutzen der Omega-3-Fettsäuren bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Übergewicht.



Bitte beachten Sie: Diese Information gibt Anregungen und Hilfestellungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker allerdings nicht ersetzen. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Bei Fragen zur Selbstmedikation wenden Sie sich bitte an Ihre Apotheke oder Ihren Arzt. Hier hilft man Ihnen gerne.