

Omega-3-Fettsäuren - Natürliche Hilfe gegen Rheuma

Rheuma - eine Volkskrankheit

In Deutschland leiden mehr als 4 Millionen Menschen an der Volkskrankheit Rheuma, wobei Frauen häufiger betroffen sind als Männer. Rheuma ist eine Sammelbezeichnung für eine Vielzahl unterschiedlicher Erkrankungen.

Gemeinsamer Nenner sind Schmerzen der Bewegungsorgane und eine eingeschränkte Beweglichkeit der Gelenke. Die bekanntesten Formen sind das Entzündungsrheuma (rheumatoide Arthritis), das Verschleißrheuma (Arthrose) und das Weichteilrheuma (Fibromyalgie).

Rheumatische Erkrankungen haben viele Ursachen. Als Auslöser kommen erbliche Faktoren, bakterielle oder virale Infektionen, Stoffwechselerkrankungen sowie mechanische Belastungen in Frage. Für die entzündlichen Prozesse, die bei Entzündungsrheuma auftreten, sind hormonähnliche Entzündungsvermittler, sogenannte Eicosanoide, verantwortlich. Die Menge der im Körper gebildeten entzündungsfördernden Eicosanoide (Botenstoffe) steht im engen Zusammenhang mit der Ernährung.

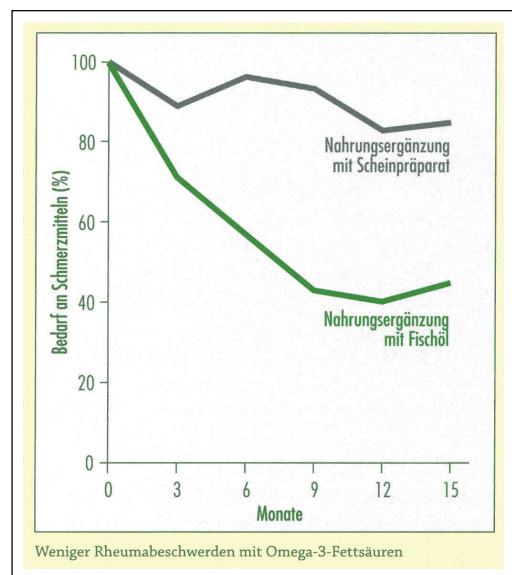
Achtung: Arachidonsäure!

Rheumatiker sollten arachidonsäurereiche tierische Nahrungsmittel wie z.B. Fleisch und Wurstwaren möglichst meiden. Je mehr Arachidonsäure unser Körper mit der Nahrung aufnimmt, desto mehr entzündungsfördernde Botenstoffe (= Eicosanoide) werden im Körper gebildet.

Omega-3-Fettsäuren helfen

Die Omega-3-Fettsäure Eicosapentaensäure (EPA) - die in ausreichend großer Menge nur im fetten Öl von frei lebenden Kaltwasserfischen vorkommt - hemmt die Umwandlung von Arachidonsäure in stark entzündlich wirkende Eicosanoide. Sie ist sozusagen der Gegenspieler und steht in permanenter Konkurrenz zur Arachidonsäure.

Rheumatiker profitieren daher von einer arachidonsäurearmen, aber an Omega-3-Fettsäuren (EPA) reichen Ernährung: geringere Schmerzen, weniger geschwollene Gelenke und bessere Beweglichkeit. Dies ist das Ergebnis zahlreicher Untersuchungen. Der vorteilhafte Effekt kann sich auch in einem geringeren Bedarf an entzündungshemmenden Medikamenten widerspiegeln. Voraussetzung für den gewünschten Erfolg ist jedoch die regelmäßige und hoch dosierte Einnahme von Fischöl.





Gesundheitshilfe

informiert!

Aufklärungsbroschüre informiert!

Mehr über das Thema „Omega-3-Fettsäuren“ erfahren Sie in der Aufklärungsbroschüre der Deutschen Gesundheitshilfe, die Sie kostenlos anfordern können:

Deutsche Gesundheitshilfe, 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.



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.