



Vorstand: Dr. med. Andreas Kappl, V.i.S.d.P  
Am Dornfeld 12, 92442 Wackersdorf, E-Mail: Info@medizinalpilze.de

## Lachsöl: Silent Inflammation verhindern

Es ist schon seit Jahren bekannt, wie wichtig die Omega-3-Fettsäuren für eine Regulierung des Blutdrucks und der Blutfette sind. In den letzten Jahren werden sie auch immer häufiger zur Bekämpfung der „Silent Inflammation“ genannt.

Wer viel Wurst, fettes Fleisch und Milchprodukte isst, nimmt viele gesättigte Fette zu sich. Dadurch erhöht sich das Risiko, eine koronare Herzkrankheit zu entwickeln. Die Einnahme mehrfach ungesättigter Omega-3-Fettsäuren dagegen senkt dieses Risiko.

Fettreicher Seefisch enthält zwei Omega-3-Fettsäuren: Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA). Kaltwasserfische brauchen diese Fettsäuren, um auch im Eismeer elastische Zellwände und dünnflüssiges Blut zu haben. Zahlreiche Studien zeigen, dass auch Menschen von dieser Wirkung profitieren: Elastische Arterien und fließfähiges Blut senken das Infarkttrisiko.

EPA und DHA unterstützen die Blutdruckregulierung und senken das LDL-Cholesterin. Sie wirken antithrombotisch und können Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen. Sie sind an der Bildung gefäßerweiternder Gewebshormone beteiligt, senken den Fibrinogenspiegel, verbessern die Fließeigenschaften des Blutes und wirken positiv auf die Blutfettspiegel. Lachsöl ist deshalb für die Vorbeugung und Behandlung von Herz- und Gefäßerkrankungen bestens geeignet.

### Inflammatorischer Stress

Oxidativer Stress ist als Risikofaktor bekannt; in den letzten Jahren rückt zunehmend auch der inflammatorische Stress in den Blickpunkt des wissenschaftlichen Interesses. Mit der so genannten „silent inflammation“ sind schlechende Entzündungsreaktionen gemeint, die jahrelang asymptomatisch ablaufen können, bis sie chronische Erkrankungen verursachen. Ein Beispiel ist die Atherosklerose, die heute oft als entzündliche Reaktion angesehen wird. Entzündliche Prozesse sind offenbar auch beteiligt bei der Entstehung von Krebsserkrankungen, Alzheimer-Demenz und Osteoporose. Hormone wie Insulin, Glukagon und vor allem die Eicosanoide sind wesentlich an der Prävention der schlechenden Entzündung beteiligt. Hier kommen die Omega-3-Fettsäuren wieder ins Spiel. Sie dienen als Bausteine der „guten“ Gewebshormone, die den Blutfluss verbessern, die Muskulatur der Venen und Arterien entspannen und antientzündlich wirken.

Omega-3-Fettsäuren wirken gut antientzündlich, beispielsweise bei chronischen Darmerkrankungen oder auch bei entzündlichen und degenerativen Erkrankungen des Bewegungsapparates. Auch zum Aufbau gesunder Knochen ist der Körper auf Omega-3-Fettsäuren angewiesen. Außerdem sind sie notwendig für die Entwicklung des Gehirns und senken das Risiko, an der Alzheimer-Krankheit zu erkranken.

Weniger bekannt ist die positive Wirkung in der Prophylaxe der altersabhängigen Makuladegeneration (AMD). Eine aktuelle Studie [1] zeigte, dass Meeresfischkonsumenten seltener eine AMD bekamen. Fisch mit vergleichsweise dunklem Fleisch (beispielsweise Lachs, Makrele, Sardinen und Schwertfisch) schützt die Augen besser als heller Fisch oder Shrimps. Last, not least: Ältere Menschen, die sich an einem körperlichen Training beteiligten, konnten mehr Muskelkraft aufbauen, wenn sie zusätzlich Fischölkapseln einnahmen [2]. (AK)



Je näher am Meer, desto frischer der Fisch! Eine Alternative sind Lachsölkapseln. Foto: www.nhc-online.de

#### Literatur

- 1] Christen W et al.: Dietary omega-3 fatty acid and fish intake and incident of age-related macular degeneration in women. *Archives of Ophthalmology* 2011; 129: 921-9.  
2] Rodacki Cl et al.: Fish-oil supplementation enhances the effects of strength training in elderly women. *Am J Clin Nutr.* 2012 Feb;95(2):428-36. Epub 2012 Jan 4.

### Termine

6. Juli in Chemnitz  
**Tagesseminar in der Paracelsus Schule Chemnitz**

Medizinalpilze und Mykomolekulare Therapie – die heilende Wirkung der Pilze  
Referentin: Dipl. Med. Päd. (FH), HP Karin Krüger

15. September 2012 in Schwandorf  
**Medizinalpilz-Seminar 3/12**

Medizinalpilze und Mykomolekulare Therapie – rasche Hilfe bei Wechseljahresbeschwerden und Frauenleiden  
Referentin: HP Sabine Brühl

16. September 2012 in Schönwald  
**Vortrag Medizinalpilze**

11.00 Uhr Vortrag: Medizinalpilze – der natürliche Weg zu Gesundheit und Wohlbefinden  
Referent: Dr. med. Andreas Kappl

20. Oktober 2012 in Schwandorf  
**Medizinalpilz-Seminar 4/12**

Medizinalpilze und Mykomolekulare Therapie – Anwendung bei Allergien  
Referentin: HP Sabine Brühl

14. Oktober 2012 in Stuttgart  
**Fachvortrag Thalamus-Schule**

10.00h bis 13.00 Uhr: Medizinalpilze und Mykomolekulare Therapie – Schwerpunkt Immunsystem

Referentin: HP Sabine Brühl

20. Oktober 2012 in Meißen

**Tagesseminar an Hahnemann-Schulen**

Medizinalpilze und Mykotherapie – Prävention und Heilkunde“

Dauer: 10.00 bis 15.00 Uhr

Referentin: Dipl. Med. Päd. (FH), HP Karin Krüger

24. November 2012 in Wackersdorf  
**Kinesiologie-Seminar I**

Kinesiologie-Grundkurs in Wackersdorf

Referent: Dr. med. Andreas Kappl

26. Januar 2013 in Cham

**Kinesiologie-Seminar II**

Kinesiologie-Aufbaukurs in der Klostermühle Cham

Referent: Dr. med. Andreas Kappl

Weitere Infos:

Gesellschaft für Medizinalpilz- und Mykomolekulare Therapie

Sekretariat, Tel. 0 94 31/ 74 27 77

E-Mail kern@medizinalpilze.de