



Nutzen von Leinöl – Rein pflanzliche Omega-3-Fettsäure ALA kann wohl auch bei depressiver Verstimmung helfen

Von *Navitum*

Erstellt am 27 Sep 2011 - 15:00

Auch wenn jetzt in den ersten Herbsttagen der Spätsommer nochmal so richtig aufdreht, so ist es doch unabwendbar, dass bald die trüben Herbsttage ins Haus stehen. Dieses Wetter geht vielen wie jedes Jahr so richtig aufs Gemüt. Die Leute sind niedergeschlagen und bedrückt, kurzum sie sind vom „Herbst-Blues“ befallen. Nun ist das keine neue Musikrichtung, sondern die Umschreibung für eine bestimmte Gemütsverfassung vieler Menschen im Herbst. Die betroffenen Menschen fühlen sich schlapp, sind traurig, sind antriebsarm und können sich einfach zu nichts aufraffen. Nun ist der Herbst-Blues wie der Name schon suggeriert in der Regel von begrenzter Dauer und keine permanente Verstimmung, die als Depression zu bezeichnen wäre. Sie ist eher eine depressive Verstimmung, gegen die man selbst auch gut was tun kann. So sind die wichtigsten Maßnahmen sich viel draußen an der frischen Luft aufzuhalten und die eigenen Räumlichkeiten hell auszuleuchten. Denn Licht hilft. Zusätzlich sind Mikronährstoffe wie die Omega-3-Fettsäure ALA aus Leinöl in der Lage, Menschen mit depressiven Verstimmungen zu helfen.

Aus der berühmten Harvard Universität in Boston kommen gute Nachrichten für alle, die unter depressiver Verstimmung oder klinisch manifester Depression leiden. Die Forscher verfolgten über viele Jahre die gesundheitliche und psychische Entwicklung von fast 55.000 Amerikanerinnen im Alter von 50 Jahren oder älter. Dabei stellten sie fest, dass das Risiko an einer Depression zu erkranken abnahm, wenn die Frauen sich mit pflanzlichen Ölen ernährten, etwa Leinöl, die reich an der Omega-3-Fettsäure ALA sind. Alleine das konnte das Erkrankungsrisiko um 18% senken. Achteten die Frauen gleichzeitig auch darauf, wenig Linolsäure aus z.B. Maiskeimöl oder Sonnenblumenöl zu verzehren, dann konnten sie ihr statistisches Risiko an einer Depression zu erkranken um 43% senken. Von den natürlichen Omega-3-Fettsäuren scheint nur das rein pflanzliche ALA aus z.B. Leinöl oder Rapsöl diesen positiven Einfluss auf die Stimmungslage zu haben. Für die tierischen Omega-3-Fettsäuren aus Fischöl konnten die Forscher in der gleichen Studie keinen Einfluss auf die Stimmungslage nachweisen. Diese in einer beobachtenden Studie gewonnenen Erkenntnisse zu ALA aus Leinöl werden gestützt durch eine klinische Studie bei Kindern und Heranwachsenden, die an einer bipolaren Störung (manisch-depressiv) litten. In dieser ebenfalls aus den USA stammenden Studie wurde gezeigt, dass Leinöl in höherer Dosierung in der Lage ist, die Symptome der Erkrankung zu mildern. Das zum Vergleich als Placebo eingesetzte Olivenöl, das bekanntlich keine Omega-3-Fettsäuren enthält, zeigte keine Effekte auf die Symptome. Warum kann ALA aus Leinöl so segensreich die Stimmungslage beeinflussen? Hinweise darauf gibt eine dritte Studie aus den USA. In dieser experimentellen Studie zeigten die Forscher, dass bei einer Mangelernährung mit wenig ALA der Gehirnstoffwechsel wichtiger Gewebshormone, Entzündungsparameter und Neurotransmitter beeinflusst wird. Das gilt auch für den zentralen Neurotransmitter Serotonin, der in hohem Maße für unsere Stimmungslage verantwortlich ist. Verfügt das Gehirn über wenige Omega-3-Fettsäuren, die es z.B. aus Leinöl hat gewinnen können, so wird der Serotoninabbau beschleunigt. Und genau dieser beschleunigte Serotoninabbau ist eine der Ursachen für Depressionen und depressive Verstimmungen. Unter vorbeugenden Gesichtspunkten, gerade im Herbst, ist es also sehr sinnvoll, auf eine ausreichende Versorgung mit der rein pflanzlichen Omega-3-Fettsäure ALA zu achten. Leinöl hat von allen natürlich vorkommenden Ölen den höchsten Anteil an ALA. Deshalb ist Leinöl für gesundheitsbewusste Anwender das Öl der ersten Wahl. Nun ist Leinöl aber leider sehr empfindlich und das wertvolle ALA kann durch Licht und Lagerung leicht zerstört werden. Deshalb sollte auf speziell aufbereitetes Leinöl in rein pflanzlichen Kapseln zurückgegriffen werden, die das empfindliche Leinöl schützen. In einem patentierten Verfahren ist es Pharmazeuten aus Deutschland gelungen, hochgereinigtes Leinöl mit einem hohen Anteil an ALA in den leicht zu schluckenden Vegicaps bereitzustellen. Diese Kapseln sind als OmVitum® im Handel. Drei Kapseln täglich versorgen den Körper mit ALA. OmVitum® ist eine ergänzend bilanzierte Diät zur diätetischen Behandlung von Arteriosklerose und bei erhöhten Entzündungswerten. Es kann, wie die Studien zeigen, auch im Rahmen der Gesundheitsvorsorge zur Vorbeugung von Stimmungsschwankungen angewandt werden. OmVitum® als Monatspackung (PZN 4604189) oder als günstige 3-Monatspackung (PZN 0262160) ist über Apotheken, Praxis parallele Gesundheitszentren oder direkt von der Firma beziehbar. Bei Bezug via Apotheke sollte darauf hingewiesen werden, dass OmVitum® wegen der einzigartigen Zusammensetzung nicht durch andere, scheinbar ähnliche Produkte ausgetauscht werden sollte, die in der Apotheke vorrätig sind. Jede Apotheke kann das Präparat ohne Zusatzaufwand



direkt bei Navitum Pharma versandkostenfrei beziehen. Sollte eine Apotheke diesen Service einmal nicht anbieten können, kann der Kunde das gewünschte Produkt auch direkt bei der Firma versandkostenfrei bestellen. Weitere Informationen sind unter www.navitum-pharma.com [1] oder 0611-58939458 verfügbar. Sie können Navitum auch auf <http://blog.navitum.de/> [2] besuchen. Dort sind weitere interessante Hintergrundinformationen zu Gesundheitsthemen abgelegt.

Quelle: Lucas M, et al. Am J Clin Nutr. 2011 Jun;93(6):1337-43. Epub 2011 Apr 6.; Gracious BL et al. Bipolar Disord. 2010 Mar;12(2):142-54.; McNamara RK, et al. Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids. 2010 Oct-Dec;83(4-6):185-91.

Navitum Pharma GmbH

Dr. Gerhard Klages

Am Wasserturm 29

65207 Wiesbaden

Tel: 0611-58939458

FAX: 0611-9505753

E-Mail: Gerhard.Klages@navitum.de [3]

Web: www.navitum-pharma.com [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 29 Nov 2021 - 11:42): <https://www.medcom24.de/node/15147>

Links:

[1] <http://www.navitum-pharma.com>

[2] <http://blog.navitum.de/>

[3] <mailto:Gerhard.Klages@navitum.de>