

FETTSÄUREN – KLEINE HELFER MIT GROSSER WIRKUNG



Fettsäuren – das unsichtbare Fundament deiner Gesundheit

Warum die richtigen Fette den Unterschied machen – und was du ganz leicht ändern kannst.

Fett ist nicht dein Feind – aber nicht jedes Fett ist dein Freund

Lange Zeit galt Fett als Dickmacher und Krankmacher. Heute wissen wir:^[1]^[SEP]

Fett ist lebensnotwendig – für unsere Zellen, Hormone, Gehirn und den Darm.^[1]^[SEP]

Aber: **Entscheidend ist die Art und das Verhältnis** der Fettsäuren, die wir zu uns nehmen.

Vor allem zwei spielen dabei die Hauptrolle:

- **Omega-3:** wirkt *entzündungshemmend*, beruhigt das Immunsystem, hält Zellen elastisch.
- **Omega-6:** wirkt *entzündungsfördernd*, aktiviert das Immunsystem und hilft bei Heilung.

Beide sind wichtig, **aber nur im Gleichgewicht.**^[1]^[SEP]

Früher lag das Verhältnis bei etwa 3 : 1 (Omega-6 : Omega-3) – heute liegt es bei vielen Menschen über 15 : 1.^[1]^[SEP]

Das führt zu stillen, unbemerkten Entzündungen im Körper.

Wenn das Gleichgewicht kippt

Zu viel Omega-6 und zu wenig Omega-3 können auf Dauer bewirken, dass:

- Zellen starr werden und schlechter Nährstoffe aufnehmen,
- Entzündungen nicht richtig abklingen,
- das Immunsystem überreagiert,
- Konzentration, Haut, Darm und Stimmung leiden.

Typische Anzeichen:

Müdigkeit, trockene Haut, Reizbarkeit, Gelenkschmerzen, Entzündungen oder Konzentrationsprobleme.

Studien zeigen, dass ein unausgeglichenes Verhältnis mit chronischen Krankheiten, ADHS, Depression und Herz-Kreislauf-Problemen zusammenhängt.

Der große Öl-Irrtum

Über Jahrzehnte galten Sonnenblumen-, Distel- und Maisöl als „gesund“, weil sie viele ungesättigte Fettsäuren enthalten.

Heute wissen wir: Das ist nur die halbe Wahrheit.

Diese Öle enthalten **extrem viel Omega-6**, teilweise über 100 : 1 im Verhältnis zu Omega-3.

Damit bringen sie unser empfindliches Gleichgewicht durcheinander.

Dazu kommt: Die meisten handelsüblichen Öle sind **raffiniert**, also stark erhitzt und chemisch behandelt.

Dadurch gehen Vitamine verloren, und es entstehen **oxidierte Fettsäuren**, die Zellen sogar schädigen können.

➡ Besser:

- Kaltgepresste Öle wie Lein-, Hanf-, Walnuss- oder Olivenöl.
- Frisch, kühl und dunkel lagern.
- Zum Braten lieber hitzestabile Fette wie Kokosöl, Butter oder Ghee.

Warum pflanzliche Quellen meist nicht reichen

Leinöl, Chia und Walnüsse liefern die Fettsäure **ALA** – eine Vorstufe von Omega-3.^{[1][2][SEP]}

Unser Körper kann sie aber nur zu **5–10 % in EPA** und **unter 1 % in DHA** umwandeln –^{[1][2][SEP]}

und das auch nur, wenn genug Omega-6-freie Kapazität vorhanden ist.

Stress, Zucker, Alkohol oder Fertigprodukte bremsen diese Umwandlung zusätzlich.^{[1][2][SEP]}

Deshalb schaffen es viele Menschen trotz „gesunder Ernährung“ nicht, ihren Omega-3-Bedarf zu decken.

Warum Fisch nicht immer die Lösung ist

Fettreiche Fische wie Lachs, Makrele oder Hering enthalten zwar direkt EPA und DHA,^{[1][2][SEP]}

doch es gibt gleich mehrere Probleme:

- **Schwermetall- und Mikroplastikbelastung** (v. a. bei großen Raubfischen)
- **Überfischung und Umweltprobleme**
- **Fütterung mit Omega-6-reichen Futtermitteln** in Zuchtanlagen
- und: Viele Menschen essen zu selten Fisch.

Die Alternativen: geprüfte Fischöle & Algenöle

Beide liefern direkt die wirksamen Fettsäuren EPA und DHA.

	Fischöl	Algenöl
Herkunft	aus Meeresfischen	aus gezüchteten Mikroalgen
Nachhaltigkeit	abhängig vom Fanggebiet	sehr nachhaltig
Schadstoffe	bei guten Herstellern getestet und gereinigt	von Natur aus sauber
Preis	meist günstiger	teurer
Vegan	nein	ja

Tipp beim Kauf:^[1]_[SEP]

Achte auf Labor- oder IFOS-Zertifikate, niedrige TOTOX-Werte (< 20),^[1]_[SEP]

Nachhaltigkeits-Siegel (MSC, Friend of the Sea) und dunkle Glasverpackung.

Beide Varianten können den Omega-3-Status im Blut effektiv verbessern –^[1]_[SEP]

entscheidend ist **Qualität, Reinheit und regelmäßige Einnahme**.

Wie du dein Gleichgewicht findest

1. **Teste dein Verhältnis:** Ein einfacher Bluttest zeigt, wie viel Omega-3 und Omega-6 du im Körper hast.
2. **Wechsle deine Öle:** Oliven-, Lein- oder Hanföl statt Sonnenblumen- und Distelöl.
3. **Nutze zum Braten:** Ghee, Kokosöl oder Rindertalg (Weidehaltung)
4. **Iss bewusster:** Weniger verarbeitete Lebensmittel, mehr frische Zutaten.
5. **Ergänze gezielt:** Algen- oder geprüfte Fischöle – täglich, nicht gelegentlich.

Kurz-Check für dich

- Esse ich regelmäßig Omega-3-reiche Lebensmittel?
- Nutze ich raffinierte oder kaltgepresste Öle?
- Habe ich Symptome, die auf stillen Entzündungen hinweisen könnten?
- Kenne ich meinen Fettsäure-Status?
- Was möchte ich als Erstes verändern?

Fazit

Gesunde Fette sind kein Modetrend – sie sind die Grundlage stabiler Zell- und Darmgesundheit.^{[1][SEP]}

Ein ausgeglichenes Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3^{[1][SEP]} bedeutet weniger stille Entzündungen, klareres Denken, bessere Stimmung und mehr Energie.

Fettsäuren sind wie zwei Pole unseres Körpers:^{[1][SEP]}

Omega-6 aktiviert – Omega-3 beruhigt.^{[1][SEP]}

Nur wenn beide im Gleichgewicht sind, funktioniert der Körper harmonisch.

Und das Beste: Du kannst heute damit anfangen –^{[1][SEP]}

mit einem Tropfen Öl, einer bewussten Entscheidung und dem Wissen,^{[1][SEP]} dass echte Gesundheit immer in den Zellen beginnt.