



# EPA / DHA

## Omega-3 Meereslipid-Konzentrat Zur Vorbeugung, zum Schutz und zur Erhaltung

Der britische Biochemiker Hugh Sinclair entdeckte die positiven Wirkungen von Fischölen in den vierziger Jahren auf einer Forschungsreise nach Grönland. Ihm fiel auf, dass die Ureinwohner (Inuits), die sich vorwiegend von Fisch ernährten, kaum unter Herz-Kreislauf-Krankheiten litten.

Seit dieser Entdeckung waren die Fischöle und somit die essentielle Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) - auch Omega-3 Fettsäuren genannt - der Auslöser für tausende von Studien und klinische Versuche.

Auch wenn die günstige Wirkung der Öle aus Meeresfischen allgemein bekannt sind, verstehen nur wenige Leute was sie sind, was sie machen und wie man den Bedarf ausreichend abdeckt. EPA & DHA stärken das Herz und die Gefäße, fördern den Blutkreislauf und wirken positiv auf Cholesterin-Werte. Sie erhöhen das "gute" HDL und senken das "schlechte" LDL sowie Triglyzeride.

So behandelt z.B. auch Dr. Atkins, der bekannte US Ernährungsforscher, seine Patienten bei vielen Krankheiten und Allergien unterstützend mit EPA & DHA, vor allem aber, wie schon zuvor erwähnt, zur Senkung von Blutdruck, Cholesterin- und Triglyzeridspiegel.

Werden Omega-3 Fettsäuren in zu geringen Mengen aufgenommen, können von ihnen abhängige Körperfunktionen beeinträchtigt werden.

Laut einer Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. sollte das Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 Fettsäuren bei 5:1 liegen, tatsächlich liegt es meist bei 8:1 oder höher. Ursache dafür ist der große Anteil von Omega-6 Fettsäuren in unserer Ernährung.

Ölreiche Fische, Kabeljauleberöl (Lebertran) und Ergänzungen wie **SunSplash EPA / DHA** sind die reichsten und am besten aufnehmbaren Omega-3 Formen. Andere Arten, wie z.B. Krill (Kleinkrebse), oder angereicherte Lebensmittel, wie z.B. Brot, werden weltweit nur in kleinen Mengen hergestellt.

Die Omega-3 Fettsäuren sind grundlegende Moleküle in den Strukturen der Zellmembranen und wichtig für deren Aktivitäten im gesamten Körper. Sie haben spezielle Funktionen im Nervengewebe, besonders im Gehirn und der Netzhaut.

Sie können dazu beitragen, der altersabhängigen Maculadegeneration vorzubeugen und die Sehfähigkeit bei (leichter) Nachtblindheit zu verbessern.

Omega-3 Fettsäuren spielen in jeder Stufe des Lebens, durch Vorbeugung und Behandlung verschiedener Leiden und chronischer Zustände, eine Hauptrolle in der Gesundheit des Menschen.

### Babyalter und frühe Kindheit

Während der letzten 3 Monate einer Schwangerschaft beginnt das Gehirn und das Nervensystem des Embryos DHA, eine der langkettigen Omega-3 Fettsäuren aus Fischöl, anzusammeln. 60% des menschlichen Gehirns bestehen aus Fett, der Anteil DHA daran beträgt 25%. DHA ist bereits beim Fötus an der Entwicklung des Gehirns und der Sehkraft beteiligt. Es ist ein entscheidender Bestandteil bei der Entwicklung des Gehirngewebes, für das Wachstum der Nerven und die Netzhaut der Augen. 70% der Zellen die das Gehirn eines Erwachsenen ausmachen werden zu diesem Zeitpunkt gebildet.

Vor der Geburt bekommt der Fötus das benötigte DHA von der Mutter, von daher ist es nötig, dass die Mutter zu dieser Zeit reichlich Omega-3 Fettsäuren aufnimmt. Sollte die Ernährung der Mutter nicht genügend DHA liefern, wird automatisch auf die Körperreserven der Mutter zurückgegriffen. Forscher glauben, dass diese Reserven aus dem Gehirn der Mutter gezogen werden, da dies eine große DHA-Quelle ist. Diese Vermutungen werden durch wissenschaftliche Vergleiche gestützt.

Nach der Geburt bezieht das Baby DHA durch die Muttermilch. Aus diesen Gründen sollte die Mutter vor und nach der Geburt DHA mit einem Produkt wie **SunSplash EPA / DHA** unterstützend einnehmen, um eine ausreichende DHA-Versorgung für sich und das Kind zu gewährleisten.

Babys, die mit der Flasche gefüttert werden, bekommen, wenn ihre Nahrung nicht mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren, einschließlich DHA, angereichert ist, kein Omega-3. Studien bestätigten, dass Babys die mit der Flasche groß gezogen wurden niedrigere DHA-Anteile im Gehirn hatten als Babys die von der Mutter gestillt wurden. Daher haben Flaschenkinder im Vergleich zu gestillten Babys wahrscheinlich auch weniger DHA in ihrem Nervensystem und die Entwicklung ihrer Augen kann hinterher hinken.

## Jugendliche

Studien mit Schülern haben gezeigt, dass die Anreicherung ihrer Ernährung mit DHA, besonders unter Stress, in drastisch reduzierten Aggressionsgefühlen gegenüber anderen resultieren kann. Einige Experten vermuten, dass eine zu niedrige Aufnahme von langkettigen ungesättigten Omega-3 EPA & DHA Fettsäuren ein Faktor für die Entwicklung von Aggressionen gegenüber anderen sein kann.

Eine Studie in Cincinnati, USA, an jugendlichen Mädchen mit Symptomen von Dysmenorrhö (Menstruationsbeschwerden), fand heraus, dass die Verwendung von Fischöl-Ergänzungen die Symptome der Beschwerden deutlich reduzierte. Mädchen die Fischölkapseln erhielten hatten wesentlich weniger Schmerzen und Beschwerden wie die mit einem Placebo behandelten Mädchen.

## Erwachsene und Senioren

Es gibt überzeugende Beweise, dass langkettige Omega-3 Fettsäuren vor einem Herzinfarkt und plötzlichem Tod schützen können. Es hat sich gezeigt, dass 1.000 mg täglich das Risiko eines vorzeitigen Todes durch einen Herzinfarkt deutlich reduzieren können.

Auch gibt es zahlreiche Hinweise dafür, dass eine reichliche Omega-3 Zufuhr vor Prostata- und Brustkrebs schützen oder das Wachstum eines bestehenden Tumors hindern kann.

Forscher der Universität von Minnesota haben berichtet, dass Raucher die regelmäßig Fischöl zu sich nehmen, weniger verschleppte chronische Lungenkrankheiten oder Bronchitis und Emphysem entwickeln.

Die Studie, welche 8.960 Probanden umfasste - 45% Raucher und 55% ehemalige Raucher - zeigte, dass sowohl Raucher als auch ehemalige Raucher, die täglich 1.000 mg Fischöl einnahmen, nur das halbe Risiko tragen chronische Bronchitis zu entwickeln.

Forschungen die 2002 im British Medical Journal veröffentlicht wurden zeigten, dass ältere Menschen ein signifikant geringeres Risiko haben Demenz zu bekommen, wenn sie essentielle Fettsäuren zu sich nehmen. Die Ergebnisse zeigen, dass Omega-3 Fettsäuren die Entzündungen vom Gehirn reduzieren können und in der Erhaltung guter Hirnfunktion und der Regeneration von Nervenzellen eine entscheidende Rolle spielen kann.

Für Bestellungen oder für weitere Informationen zu diesem Produkt oder der Vit-Produktreihe wenden Sie sich bitte an unsere Therapeuten, Behandler oder Vertriebspartner oder besuchen Sie unsere Webseite:

**[www.sunsplash-europe.com](http://www.sunsplash-europe.com)**

Oder kontaktieren Sie uns unter:

E-Mail: **[info@sunsplash-europe.com](mailto:info@sunsplash-europe.com)**

SunSplash Europe, Postbus 2664, NL-6401 DD Heerlen

Tel.: 0031 (45) 523 48 12 / Fax: 0031 (45) 523 48 13

Weltweit empfehlen Kardiologen Fischöl-Behandlungen zur Sekundärprävention in der Postinfarkt-Phase. Die günstige Wirkung wird primär den essentiellen Fettsäuren EPA & DHA zugeschrieben.

Omega-3 Fettsäuren werden vor allem aus Kaltwassermeeresfischen gewonnen. Positiv hervorzuheben ist hier z.B. die Makrele die große Mengen an EPA & DHA enthält. Ein negatives Beispiel ist dagegen Lachs aus Fischfarmen der mit Industriefutter gemästet wird.

**SunSplash EPA / DHA** wird aus Kaltwassermeeresfischen nach höchsten Qualitätsstandards produziert, destilliert und gefiltert.

**Jede Softgel-Kapsel EPA 180 mg / DHA 120 mg enthält:**

<b>Fischöl</b>	1000 mg
<i>liefert:</i>	
EPA (Eicosapentaensäure)	180 mg
DHA (Docosahexaensäure)	120 mg

**Verzehrempfehlung für Erwachsene:**

1 Kapsel täglich oder nach Bedarf mit einer Mahlzeit

**Art.-Nr.:** 11710

**Inhalt:** 60 Softgel-Kapseln

**Jede Softgel-Kapsel EPA - DHA Power enthält:**

<b>Fischöl</b>	1000 mg
<i>liefert:</i>	
EPA (Eicosapentaensäure)	420 mg
DHA (Docosahexaensäure)	280 mg

**Verzehrempfehlung für Erwachsene:**

1 Kapsel täglich oder nach Bedarf mit einer Mahlzeit

**Art.-Nr.:** 11000

**Inhalt:** 60 Softgel-Kapseln

### **Ihr SunSplash - Vertriebspartner:**



*Dieses Produkt ist nur zum Gebrauch als Nahrungsergänzung für Erwachsene bestimmt! Falls Sie Fragen über die Ratsamkeit der Einnahme dieses Produktes haben, schwanger sind oder stillen, konsultieren Sie einen Arzt vor der Einnahme.*

*Der Verfasser erklärt hiermit ausdrücklich, dass es sich bei gegenständlicher Information um keine Produktempfehlung für Endverbraucher handelt, sondern ausschliesslich um eine Fachinformation für Therapeuten! Die Inhalte dürfen nur mit schriftlicher Genehmigung von SunSplash International, Inc. kopiert, gedruckt oder veröffentlicht werden.*

**Schutzgebühr: 0,50 Euro**