



## **Knochenschwund keine Chance geben – Rein pflanzliche Omega-3-Fettsäure (ALA) aus Leinöl kann Knochen stärken**

Von *Navitum*

Erstellt am 18 Jul 2011 - 07:34

Die rein pflanzliche Omega-3-Fettsäure ALA ist für die Gesundheit des Menschen von großer Bedeutung. Sie ist eine essentielle Omega-3-Fettsäure, die - ähnlich wie Vitamine - vom Menschen nicht selbst hergestellt werden kann, sondern mit der Nahrung aufgenommen werden muss. Ebenfalls ähnlich den Vitaminen ist ihre vielfältige Einflussnahme auf die Gesundheit des Menschen. So ist sie für ein gesundes Herz- Kreislaufsystem ebenso unentbehrlich wie für eine gesunde Entwicklung des Nervensystems und den Erhalt der neuronalen Leistungsfähigkeit. Eine Minderversorgung mit ALA kann zu Arteriosklerose mit Herzinfarkt und kognitiven Leistungsschwächen mit Demenz führen. Recht neu und weitgehend unbekannt sind Untersuchungen zum Einfluss von ALA aus Leinöl auf den Knochenstoffwechsel und die Knochenstabilität.

Für einen gesunden Knochen ist der Gleichklang von aufbauenden Prozessen und Knochen abbauenden Prozessen von entscheidender Bedeutung. Gerät dieses Gleichgewicht durcheinander und die Knochen abbauenden Prozesse gewinnen die Überhand, dann kommt es zum Knochenschwund, der gefürchteten Osteoporose, an der in Deutschland etwa jede 2. Frau und jeder 7. Mann erkranken können. Oberschenkelhalsbrüche und Wirbelbrüche können die Folgen sein. Diese Entwicklungen zu stoppen ist das Ziel von intensiven Forschungen. Dabei rücken zunehmend auch Naturstoffe in den Fokus der Forscher. Deshalb haben amerikanische Forscher in einer ganz aktuellen Arbeit die vorliegenden Forschungsergebnisse zu ALA analysiert. Dabei stellten sie fest, dass mit Leinöl, das viel ALA enthält, die Knochenmasse und Knochenstabilität erhöht werden kann. Ferner beschäftigte die Frage, ob für die positiven Eigenschaften des Leinöls wirklich die Omega-3-Fettsäure ALA oder möglicherweise ein anderer Inhaltsstoff verantwortlich sei. Dazu wurden Pflanzenölgemische mit unterschiedlichem Anteil an ALA überprüft. Nur das Gemisch mit einem hohen Anteil an ALA wie in Leinöl zeigte den schützenden Effekt auf die Knochen. ALA ist also der verantwortliche Inhaltsstoff. Es bremst die Knochen abbauenden Prozesse und fördert damit die Knochen-Stabilität und -Gesundheit. Alpha-Linolensäure, so heißt ALA mit vollem Namen, kommt nur in pflanzlichen Ölen und nicht in Fischöl vor. Leinöl hat von allen natürlich vorkommenden Ölen den höchsten Anteil an ALA. Deshalb ist Leinöl für gesundheitsbewusste Anwender das Öl der ersten Wahl. Hochgereinigtes Leinöl mit einem hohen Anteil an ALA ist in den leicht zu schluckenden OmVitum® Kapseln verfügbar. Die Kapseln sind auch für Vegetarier geeignet und haben gegenüber konventionellem wie auch biologisch angebautem Leinöl in Flaschen den Vorteil der langen Haltbarkeit, des Schutzes von ALA vor oxidativer Zerstörung und des hohen Reinheitsgrades. OmVitum® ist eine ergänzend bilanzierte Diät zur diätetischen Behandlung von Arteriosklerose und bei erhöhten Entzündungswerten. Nach neuen wissenschaftlichen Untersuchungen ist es auch für die Förderung der Knochengesundheit von Vorteil. OmVitum® als Monatspackung (PZN 4604189) oder als günstige 3-Monatspackung (PZN 0262160) oder 6-Monatspackung (PZN 0262177) 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 OmVitum® ohne Zusatzaufwand direkt bei Navitum Pharma oder dem pharmazeutischen Großhandel (Phoenix) versandkostenfrei beziehen. Sollte eine Apotheke diesen Service einmal nicht anbieten können, kann der Kunde das gewünschte Produkt auch direkt von der Firma versandkostenfrei bestellen. Weitere Informationen sind unter [www.navitum-pharma.com](http://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 : Kim Y, Ilich JZ Nutrition. 2011 Jul 2. [Epub ahead of print]

Navitum Pharma GmbH  
Dr. Gerhard Klages



Am Wasserturm 29

65207 Wiesbaden

Tel: 0611-58939458

FAX: 0611-9505753

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

Web: [www.navitum-pharma.com](http://www.navitum-pharma.com) [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL** (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 05:07): <http://www.medkom24.eu/node/14706>

### Links:

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

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

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