



## **Pflanzenöle als Quelle der Gesundheit nutzen – Omega-3-Fettsäure ALA aus Leinöl Kapseln ist sehr beliebt**

Von *Navitum*

Erstellt am 18 Jan 2013 - 13:27

Spricht man von gesunden Pflanzenölen, so denken die meisten an Olivenöl. Das ist auch richtig so, aber nicht nur Olivenöl ist gesund. Unser Körper braucht jedoch auch Omega-3-Fettsäuren, die das Olivenöl nicht zu bieten hat. Die langkettigen Omega-3-Fettsäuren aus Leinöl und Rapsöl sind für ihren gesundheitlichen Nutzen allgemein bekannt und gut untersucht. Bei der täglichen Ernährung sollte darauf geachtet werden, dass die Nahrungsmittel reich an diesen ungesättigten Fettsäuren sind, da sie vom Körper nur ungenügend oder auch gar nicht hergestellt werden können. Eine dieser Omega-3-Fettsäuren, die der Körper nicht selbst herstellen kann ist die Alpha-Linolensäure, kurz ALA genannt. Gerade für diese werden in Forschungsarbeiten bedeutende Gesundheitseffekte beschrieben. So sind positive Wirkungen auf das Herz-Kreislaufsystem, auf den Stoffwechsel und bei Entzündungen bekannt.

Die Alpha-Linolensäure (ALA) ist eine essentielle Fettsäure, die der Körper nicht selbst herstellen kann. Sie muss ähnlich wie die Vitamine täglich mit der Nahrung aufgenommen werden. Eine gute Quelle für ALA ist Leinöl. Wird der Körper nur ungenügend mit ALA versorgt, können gesundheitliche Probleme auftreten, die sich in vielfältiger Weise äußern können. Beschrieben sind Arterienverkalkung, entzündliche Gelenkerkrankungen, Knochenprobleme und eine Minderung der Leistungsfähigkeit des Nervensystems. Umgekehrt kommt es bei ausreichendem Verzehr von ALA zu positiven gesundheitlichen Effekten, wie umfassende Forschungsarbeiten belegen. Danach stehen Herz schützende Effekte, die Senkung von schädlichen Entzündungsreaktionen, der Aufbau von notwendiger Knochenmasse und positiv regulierende Einflüsse auf das Nervensystem im Mittelpunkt. Deshalb empfehlen Gesundheitsexperten, immer auf eine ausreichende Aufnahme von ALA zu achten. Dies kann am besten durch von guten Pflanzenölen geschehen. Von den bekannten Pflanzenölen hat Leinöl mit Abstand den höchsten Anteil an gesundem ALA. Olivenöl enthält diesen essentiellen Mikronährstoff nicht. Es ist also gesundheitlich sinnvoll, Leinöl zum Bestandteil der täglichen Ernährung zu machen. Nun enthält Leinöl leider Geschmacksstoffe, die den direkten Verzehr nicht für jeden zu einem kulinarischen Vergnügen machen. Zudem ist es sehr empfindlich und die wertvollen Fettsäuren können leicht zerstört werden. Deshalb ist es sinnvoll auf speziell aufbereitetes Leinöl in rein pflanzlichen Kapseln zurückzugreifen. In einem patentierten Verfahren ist es Pharmazeuten aus Deutschland gelungen, hochgereinigtes Leinöl mit einem hohen Anteil an ALA in leicht zu schluckenden Kapseln herzustellen, die auch für Vegetarier geeignet sind. Diese Kapseln sind als OmVitum® von der Firma Navitum Pharma im Handel. OmVitum® ist eine ergänzend bilanzierte Diät zur diätetischen Behandlung von Arteriosklerose, dem Vorläufer von Herzinfarkt. Drei Kapseln täglich versorgen den Körper mit ALA. OmVitum® als Monatspackung (PZN 4604189) oder als günstige 3-Monatspackung (PZN 0262160) oder 6-Monatspackung (PZN 0262177) ist über Apotheken, auch Internetapotheken, Amazon und direkt von der Firma beziehbar. Der Versand ist immer kostenfrei.

Neu: Jetzt ist Navitum auch auf facebook (<http://facebook.de/navitum> [1]) vertreten.

Quelle: Egert S et al. J Nutr. 2009 May;139(5):861-8; Sood N et al. Am J Clin Nutr 2008;88:1167-75

Navitum Pharma GmbH

Tel: 0611-18843740 oder 0611-58939458

FAX: 0611-18843741 oder 0611-9505753

E-Mail: [bestellung@navitum.de](mailto:bestellung@navitum.de) [2]

Web: [www.navitum-pharma.com](http://www.navitum-pharma.com) [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)



**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 08:00):** <http://www.medkom24.eu/node/17213>

### Links:

[1] <http://facebook.de/navitum>

[2] <mailto:bestellung@navitum.de>

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