

# Infektionskrankheiten, Abwehrkräfte und die Bedeutung von Fett



Leider habe ich immer nur ein DIN-A4-Blatt Platz für meine Ausführungen, so konnte ich im letzten Beitrag gar nicht alles über Omega-3 erzählen, was ich noch dringend loswerden wollte. Hier wird der vorangegangene Bericht nun ergänzt und doch erheben meine Beiträge niemals den Anspruch auf Vollständigkeit.



Ist Euch auch aufgefallen, wie viele Personen gerade mit Erkältungskrankheiten darniederliegen? Manchmal dauert es gefühlt ewig, bis die Patienten gesunden.

Zum Ende des Winters (auf dem niedrigsten Vitamin-D-Stand im Körper) wird es demnächst dann auch nicht besser. Wir müssen noch bis April warten, bis wir wieder Vitamin D aus UV-B-Strahlung produzieren können. Und Vitamin D braucht Fett, da es fettlöslich ist. Omega-3 hilft aber auch...

Die lange Zeit des Maskentragens hat unser Immunsystem geschwächt, denn dieses war nicht im Training und immunrelevantes Training (regelmäßiger Kontakt mit Erkältungsviren und -bakterien) erhält nun einmal die Leistungsfähigkeit unserer Abwehr...

Einfach- und mehrfach ungesättigte, sowie auch gesättigte Fettsäuren sind für unseren Körper elementar und nicht so kritisch, wie einst gedacht. Vor allem Omega-3-Fettsäuren (mehrfach ungesättigte Fettsäuren, deren Doppelbindung in der Strukturformel an der dritten Stelle liegt) tragen zu einem gesunden Immunsystem bei, weil die Zellgesundheit (Fett ist ein Baustein von Zellmembranen) ein wichtiger Faktor für das Funktionieren unserer Abwehrkräfte ist.

Missverstanden wurden Fette damals in den 60er-Jahren, weil es eine Kampagne gegen Nahrungsfett gab – plötzlich war dieses der Feind, der aufgrund seiner hohen Energiedichte angeblich für Übergewicht sorgte. Außerdem standen die gesättigten Lipide besonders im Verdacht, für Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems verantwortlich zu sein. Trotz der Anti-Fett-Kampagne nahmen damals aber Übergewicht, Adipositas und Herzerkrankungen kontinuierlich zu.

Erst in den letzten Jahren wurde vermehrt entdeckt, dass nicht die Fette, sondern Kohlenhydrate das Problem für Übergewicht und Erkrankun-

gen sind. Diese führen bei übermäßigem Konsum zu einer Umwandlung in Fette (gerade auch in Triglyceride und Cholesterin) und werden auch gerne in der Hüftregion eingelagert – das gefürchtete, entzündungsfördernde Bauchfett bzw. Viszeralfett resultiert daraus.

Der Körper besteht hauptsächlich aus Eiweißen und Fetten, das zeigt, wie wichtig Letztere für uns sind. Vor allem das Gehirn ist fettreich. Dazu bestehen die Zellwände aus Lipiden, z. B. aus (oft als ungünstig angesehenem) Cholesterin und weiteren Fettelementen, natürlich auch Omega-3. So liegt nahe, dass Lipide für unseren Körper als Bausteine absolut lebensnotwendig sind. Damit Zellmembranen optimal funktionieren, braucht es die richtigen, gesunden Fettsäuren. So können der Stoffaustausch und das Recycling der Zellen reibungslos verlaufen, sonst besteht Entzündungsgefahr.

Omega-3 soll zudem dazu beitragen, dass sich Blutfettwerte normalisieren oder sogar senken lassen, sich das Blut etwas verdünnt, dass Entzündungen auch in den Blutgefäßen zurückgehen und sich dort Ablagerungen (Begünstigung von Arteriosklerose) nicht so leicht anhaften können. Somit hat auch das Herz etwas davon, muss es doch nicht gegen verengte Blutgefäße anpumpen. Der Omega-3-Index im Blut sollte zwischen 8 % und 12 % liegen.

Zu Cholesterin (weitere Fettsäuren) ist noch zu sagen, dass das gute HDL-Cholesterin im Verhältnis zum schlechten LDL-Cholesterin dokumentiert werden sollte. Omega-3 verbessert dieses Verhältnis. Problematisch ist wohl vor allem das oxidierte LDL, das sich noch leichter in den Blutgefäßen ablagern kann. Die Folge sämtlicher

arteriosklerotischer Vorgänge sind die Engstellen in den Gefäßen, die zu Thrombosen und Infarkten führen können. Omega-3 hält die Auskleidung der Blutgefäße glatt und geschmeidig und die Membranen der roten Blutkörperchen elastisch. Es gilt auch als wichtig für die Membranen der Nervenzellen und hilft ihnen bei der Reizübertragung.

Wie im letzten Beitrag bereits erwähnt, verfügt Fisch über wertvolle EPA- und DHA-Bausteine von Omega-3, das in unserem Organismus wirksamer ist und, gegenüber der

Alpha-Linolensäure aus Pflanzen, besonders antiinflammatorisch wirkt. Der Fisch wiederum (der inzwischen allerdings problematisch schwermetallbelastet und dioxinreich ist) erhält seinen "Wunderstoff" aus Algen!

Sie böten sich so besonders zum Verzehr an, wobei das hierzulande leider noch recht unüblich ist und es nur wenige Produzenten gibt (Algensalat ist sehr schmackhaft). Daher ist es ratsam, Omega-3 zu supplementieren: Aus Algenöl oder aus Algenöl-Kapseln. Dabei sollte aber unbedingt auf den Hinweis geachtet werden, dass die Ergänzungsmittel auch den Zusatz „mit EPA und DHA“ tragen und zudem noch „Omega-safe“ hergestellt wurden (unter Ausschluss von Licht, Hitze und Sauerstoff), um ein reines, unbedenkliches Qualitätsprodukt zu konsumieren.

Übrigens sind gefährliche Transfette (künstlich gehärtet, in Industrienahrung, Frittiertem etc.) außerordentlich schädlich, schließlich handelt es sich oftmals um mehrfach erhitztes, minderwertiges Pflanzenfett, das häufig auch noch stark über den Rauchpunkt temperiert wird und so schädlich oxidiert. Die Transfette machen unsere Zellmembranen starr und unbeweglich und verhindern den wünschenswerten Stoffaustausch. Sie sollten lediglich 2 Gramm unserer täglichen Fettmenge ausmachen.

**Herzlichst, Brinja**

[www.brinja-weiglein.de](http://www.brinja-weiglein.de)

[facebook.com/brinja.weiglein](https://facebook.com/brinja.weiglein)

[Instagram @brinjaweiglein\\_personaltrainer](https://instagram.com/brinjaweiglein_personaltrainer)

