

WECHSEL- JAHRE



Der Omega-3-Spiegel ist messbar

KRILLÖL SENKT DAS HERZINFARKT-RISIKO

Dass die Wechseljahre der Frau unangenehm sein können, ist bekannt. Doch dass auch das Erkrankungsrisiko in mancherlei Hinsicht steigt, ist nur wenigen bewusst. Vor allem: Wer rechnet schon mit einem Herzinfarkt „in den besten Jahren“, wenn viele Frauen erst so richtig zu sich selbst gefunden haben? Der Herzinfarkt ist keine reine „Männerkrankheit“. Beide Geschlechter sollten an Vorbeugung denken. Omega-3-Fettsäuren – am besten aus Krillöl – leisten einen wesentlichen Beitrag.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger und Alexandra Bäck

Mit Anfang 40 zeigen sich bei den meisten Frauen bereits erste Anzeichen des Klimakteriums. Oft werden sie noch gar nicht mit dem Wechsel in Verbindung gebracht: Denn mitten im Leben stehend, werden unruhiger Schlaf, eine unregelmäßige Periode und Stimmungsschwankungen eher auf stressige Lebensumstände zurückgeführt als auf den nahenden Wechsel. Und dennoch: Die Eierstöcke haben längst damit begonnen, die Produktion der Geschlechtshormone Östrogen- und Progesteron herunterzufahren. Dadurch kommt es allmählich zu einer Reihe körperlicher Veränderungen. Fünf bis zehn Jahre können die sogenannten Wechseljahre durchaus dauern, es ist die Zeit vor und nach der Menopause, dem Ende der Fruchtbarkeit der Frau.

Schwerwiegender als die zwar unangenehmen, doch ungefährlichen Wechseljahresbeschwerden, ist das mit dem Wechsel steigende Risiko einer Herz-Kreislauferkrankung. Ähnlich wie bei der Osteoporose, die ebenso nach dem Wechsel verstärkt auftritt, spürt man die Gefährdung nicht.

Omega-3-Fettsäuren nach der Menopause immer wichtiger

Beinahe jede zweite Frau in Österreich stirbt an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung und Omega-3-Fettsäure-Mangel trägt erheblich dazu bei. Nach dem Wechsel ist das Risiko für einen Omega-3-Mangel deutlich größer als in den fruchtbaren Jahren der Frau. Denn die Östrogene sorgen dafür, dass die Omega-3-Fettspeicher immer mit EPA und DHA gefüllt sind. Während Frauen bis zur Menopause sich also

in puncto Herzschutz zu einem guten Teil auf ihre körpereigenen Hormone verlassen können, hat der Rückgang des Östrogenspiegels im Zuge der Wechseljahre gravierende Auswirkungen auf die Herzgesundheit und nebenbei auch auf noch viel mehr wie etwa auf die geistige Leistungsfähigkeit und die psychische Ausgeglichenheit, die ebenso maßgeblich von Omega-3-Fettsäuren abhängen.

Wie gut der Omega 3-Speicher gefüllt ist, lässt sich mithilfe einer Blutanalyse feststellen, wobei der EPA- und DHA-Gehalt in den Zellmembranen der roten Blutkörperchen gemessen, in einen Prozentanteil am Gesamt-Fettsäuregehalt umgerechnet und als Omega-3-Index ausgewiesen wird. Und so lässt sich das Ergebnis interpretieren: Ein Omega-3-Index größer als 8 Prozent schützt vor plötzlichem Herztod. Menschen mit einem Omega-3-Index kleiner als 4 Prozent unterliegen dem erheblichen Risiko, Herzprobleme sowie Gedächtnisschwund und Symptome einer Depression zu entwickeln.

Eine im Jänner 2017 erschienene deutsche Studie (1) überprüfte den Omega-3-Index von 446 Frauen im Alter von 40 bis 60 Jahren. Die Ergebnisse waren beunruhigend. 97,3 Prozent der Frauen hatten einen Omega-3-Index unter 8 Prozent, was ein erhöhtes Risiko für die Entwicklung von Herzproblemen bedeutete. Davon hatten 62,8 Prozent der Teilnehmerinnen einen Omega-3-Index zwischen 4 und 6 Prozent, während 9 Prozent der Frauen einen Omega-3-Index kleiner als 4 Prozent aufwiesen.

> OMEGA-3-FETTSÄUREN

Sie gehören zu den wichtigsten, lebensnotwendigen Fettsäuren. Nach dem Wechsel werden sie für Frauen noch bedeutender, denn sie gleichen viele mit dem Älterwerden auftretende Probleme gleichzeitig aus. Omega-3-Fettsäuren:

- Sind unverzichtbare Bausteine für die Zellmembran und halten sie flexibel. Das ist wichtig für einen guten Zellstoffwechsel allgemein. Nährstoffe gelangen besser zur Zelle, Stoffwechselrückstände leichter aus der Zelle
- Wirken sich positiv auf die Herzgesundheit inklusive Durchblutung, Fließfähigkeit des Blutes, Hemmung von Blutgerinnseln (Thrombosen), Senkung der Blutfettwerte (LDL-Cholesterin, Triglyceride), Anhebung des HDL-Cholesterins und Senkung von Bluthochdruck aus. Gefäßablagerungen können oft rückgängig gemacht werden
- Reduzieren Entzündungsprozesse, etwa in Gefäßen und Gelenken
- Halten das Nervensystem gesund
- Verbessern die Gehirnleistungen, beugen Demenz vor
- Verbessern die Wirksamkeit von Vitaminen wie Vitamin D
- Helfen oft bei Migräne
- Wirken gegen Erschöpfung, verbessern die Vitalität
- Wirken gegen Depressionen, verbessern die Botenstoffe des Gehirns
- Schützen gegen stoffwechselbedingte Erkrankungen wie Diabetes oder Arteriosklerose
- Halten Schleimhäute gut befeuchtet
- Reduzieren die Allergiebereitschaft
- Verbessern die Sehkraft, verringern Lichtempfindlichkeit, grauen Star und grünen Star (senken Augeninnendruck)
- Unterstützen Muskelaufbau und -regeneration



Herzinfarkt: Die Anzeichen sind bei Frauen anders

Während sich Herzinfarkte bei Männern in erster Linie durch Brustschmerzen ankündigen, sind die Anzeichen bei Frauen weniger leicht deutbar und reichen von Atemnot, Abnahme der Leistungsfähigkeit, Schmerzen im Oberbauch, Druckgefühl in der Brust, geschwollenen Knöcheln, Freud- und Lustlosigkeit bis hin zu Erbrechen und Schlafstörungen.

Omega-3-Fettsäuren aus Krillöl

Krillöl – aus kleinen Krebschen der Antarktis – ist als Omega-3-Spender eine echte Alternative zum Fischöl, da es außer herzschützendem EPA und DHA im optimalen Verhältnis zueinander noch Phospholipide und Astaxanthin enthält. Durch die Bindung an Phospholipide – eine Besonderheit, die andere Omega-3-Quellen nicht bieten – werden die Omega-3-Fettsäuren bevorzugt aufgenommen, ohne erst verdaut werden zu müssen. Das vermindert fischiges Aufstoßen und lässt auch kleine Dosen große Wirkungen entfalten. Außerdem sind Phospholipide wichtig für die Regeneration des gesamten Körpers, da sie als „Baustoff“ für die ständig ablaufende Zellerneuerung benötigt werden. Unsere Zellhüllen sind hauptsächlich aus Phospholipiden aufgebaut. Zusammen mit den flexiblen Omega-3-Fettsäuren des *Krillöls* schaffen sie gut durchlässige Zellmembranen, die optimal für die Nährstoffversorgung und für die Ent-

sorgung von Abfallprodukten der Zelle sorgen, was die Gesundheit und Leistungsfähigkeit jeder einzelnen Zelle enorm steigern kann – man wird insgesamt vitaler und regeneriert schneller.

Das Astaxanthin ist eine weitere Besonderheit des *Krillöls*. In Fischöl und Leinöl fehlt es. Forscher vermuten, dass Astaxanthin noch wirkungsvoller die Alterung von Zellen und Geweben verlangsamt als andere Carotinoide und Vitamin E. Es trägt zum Schutz vor degenerativen Krankheiten bei, bei denen oxidativer Stress und Entzündungsvorgänge eine wesentliche Rolle spielen. Dazu gehören auch Rheuma, Diabetes und Krebs. *Krillöl* kann durch Astaxanthin nicht „ranzig“ und dadurch gesundheitsschädlich werden und gibt diesen Schutz auch weiter an die Zellhüllen. Es dient als Schutz für die Haut (Sonnenschutz von innen, Schutz vor Austrocknung, langsamere Alterung), für das Immunsystem und die Fruchtbarkeit, für die Augen (trocken, tränend, ermüdet, Makula, grauer Star), für die Gefäße (hebt HDL, verhindert Ablagerungen von LDL), für die Ausdauer und den Bewegungsapparat (Gelenke, Muskeln), sowie die Schleimhäute. Achten Sie beim Kauf von *Krillöl*-Produkten auf einen möglichst hohen Astaxanthingehalt (maximal 4 mg pro Tagesdosis in der EU). Denn Astaxanthin ist ein extrem starkes Antioxidans, das die empfindlichen Omega-3-Fettsäuren vor Oxi-

> 10 WARNSIGNALE FÜR MÖGLICHEN OMEGA-3-MANGEL

1. Trockenheit - Trockene Haut, trockene Schleimhäute, trockene Augen
2. Herzrhythmusstörungen
3. Erschöpfung, Atemlosigkeit
4. Schlechtes Gedächtnis und schlechte Stimmung
5. Erhöhte Entzündungs- und Allergiebereitschaft
6. Lichtempfindlichkeit und Sehschwäche
7. Schlaflosigkeit
8. Infektanfälligkeit
9. Glanzlose Haare, wenig standfest, Haarausfall
10. Brüchige Nägel

dation schützt und ein wichtiges Qualitätskriterium gegenüber Billigprodukten ist.

Krillöl gibt es auch mit einem weiteren Zusatz von Vitamin D3 und Vitamin K2, was viele zusätzliche Vorteile bringt. Beispielsweise verbessern Omega-3-Fettsäuren die Aufnahme von Vitamin D. Zusammen wirken sie noch stärker entzündungshemmend und unterstützen einander in der Wirkung auf viele Körperregionen wie etwa auch in Bezug auf das Herz-Kreislauf-System, die Knochen, das Immunsystem oder die Stimmung. *J*

(1) Gellert S, Schuchardt JP, Hahn A, „ Low long chain omega-3 fatty acid status in middle-aged women. Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids“, Online-Publikation 25. Januar 2017; 117:54-9.