

In dem Artikel „HS-Omega-3 Index® bei Herzinsuffizienz“ von Prof. Dr. Clemens von Schacky, geht es um die positive Wirkung von Omega-3-Fettsäuren auf die Gesundheit des Herzens.

Auswirkung von Omega-3 auf die Herzgesundheit

Niedrige Spiegel von Omega-3-Fettsäuren im menschlichen Körper stehen im Zusammenhang mit einer Schwäche des Herzmuskels. Bei der Zugabe der Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA gewinnt der Herzmuskel an Kraft, das Sterberisiko aufgrund von Herzinsuffizienz sinkt und die Überlebenden müssen seltener ins Krankenhaus. Prof. Dr. med. Clemens von Schacky erklärt, wie eine erfolgreiche Therapie mit einem HS-Omega-3 Index® um 10 % erfolgen kann.

HS-Omega-3 Index® und Herzinsuffizienz

Mit Hilfe des HS-Omega-3 Index® konnten neue Erkenntnisse zur Bedeutung der beiden Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) bei Herzinsuffizienz, also Herzschwäche, gewonnen werden. Die Herzinsuffizienz, also das Unvermögen des Herzens, den Körper mit ausreichend Blut zu versorgen, kommt in zwei Formen vor: In der ersten Form kann das Herz sich nicht gut zusammenziehen, hat also eine eingeschränkte Pumpleistung durch einen Herzmuskelschaden oder eine Herzmuskelschwäche. Hier wirken Omega-3-Fettsäuren positiv.

In der zweiten Form nimmt das Herz das Blut schlecht an, weil die Herzwände steif geworden sind. Für diese Form der Herzschwäche ist bisher nicht wissenschaftlich belegt, ob Omega-3-Fettsäuren auch hier positive Auswirkungen haben. Für die erste Form der Herzschwäche ist bekannt, dass bereits viele Jahre vor der Entwicklung der Herzmuskelschwäche niedrige Omega-3-Spiegel vorliegen. Niedrige Omega-3-Spiegel sind also ein Frühindikator für Herzinsuffizienz.

Auch Patienten, die eine Herzinsuffizienz haben, weisen niedrige Omega-3-Spiegel auf. Erhalten diese Patienten Omega-3-Fettsäuren, so bessern sich wesentliche Aspekte der Erkrankung mit steigenden Spiegeln von EPA und DHA in den roten Blutkörperchen:

- der Herzmuskel gewinnt an Kraft
- die Pumpleistung des Herzmuskels steigt mittel- und langfristig

- narbige Veränderungen nehmen ab
- der Puls schlägt etwas langsamer, dafür jedoch kraftvoller
- die Variabilität des Herzschlages nimmt zu, was eine geringere Neigung zu schweren Herzrhythmusstörungen signalisiert
- der Blutdruck sinkt etwas ab

Wichtig für Patienten und ihre Lebensqualität ist, dass durch EPA und DHA die körperliche Leistungsfähigkeit deutlich zunimmt. Für Herzinsuffizienz-Patienten liegen die optimalen Spiegel von EPA und DHA in den roten Blutkörperchen nach den Untersuchungen auf Basis des HS-Omega-3 Index® bei 10 %. Zudem wurde eine große und langfristige Studie an Patienten mit Herzinsuffizienz durchgeführt und zeigte überzeugende Ergebnisse: 3494 Patienten erhielten 1 g EPA und DHA, während 3481 Patienten Placebo erhielten; die Beobachtungszeit war knapp 4 Jahre. Von den Teilnehmern, die Omega-3-Fettsäuren erhielten, waren am Ende weniger verstorben und die Überlebenden benötigten weniger Krankenhausaufnahmen aufgrund ihrer Herzinsuffizienz. Die Verträglichkeit und Sicherheit der Omega-3-Fettsäuren waren vergleichbar mit Placebo.

Wie wir heute wissen, wurden in der großen Studie die Spiegel von EPA und DHA in den Erythrozyten von 10 % nicht erreicht, sondern nur deutlich niedrigere Spiegel (um 7 %). Auf dem Boden der Ergebnisse der wissenschaftlichen Daten empfehlen die Leitlinien der europäischen und der Amerikanischen Kardiologischen Fachgesellschaften die Behandlung der Herzinsuffizienz mit EPA und DHA, allerdings ohne Nennung einer entsprechenden Dosierung. Omegamatrix meint, dass Patienten mit einer Herzinsuffizienz mit eingeschränkter Leistungsfähigkeit des Herzmuskels am meisten von einer Analyse-gesteuerten Behandlung profitieren, und empfiehlt diesen Patienten daher einen HS-Omega-3 Index® um 10 %. Gleichzeitig profitieren die Patienten, die diese Spiegel erreichen, von einer Verbesserung typischer Begleiterkrankungen der Herzinsuffizienz wie Depression oder eingeschränkter Hirnleistung. Niedrigere Sterberaten, weniger Krankenhausaufenthalte und weniger Begleiterkrankungen werden durch EPA und DHA möglich. Eine erfolgreiche Therapie ist unserer Erfahrungen nach dann besonders erfolgreich, wenn die Dosis von EPA und DHA auf Basis des HS-Omega-3 Index® so gesteuert wird, dass ein Zielwert von 10 % erreicht wird, weil dann alle positiven Wirkmechanismen der Behandlung auch tatsächlich greifen.

Prof. Dr. Clemens von Schacky war Chefarzt der Kardiologie im “Medical Park Sankt Hubertus” und ist Leiter der präventiven Kardiologie an der Universität München LMU. Er ist Experte auf dem Gebiet der Kardiologie und wird in Fachkreisen unmittelbar mit dem Gebiet der Omega-3-Fettsäuren in Verbindung gebracht.