

Omega 3: Wie Fischöl bei Schuppenflechte helfen kann

von Julia | Nov 30, 2018 | Ernährung, Therapieform | 0 Kommentare



Im letzten Teil unserer Ernährungsserie ging es um stille Entzündungen. Diese spielen vermutlich eine tragende Rolle bei der Entstehung von Autoimmunerkrankungen wie Schuppenflechte. Omega-3-Fettsäuren wirken entzündungshemmend und werden von ganzheitlichen Medizinern bereits gezielt zur Therapie von Psoriasis eingesetzt. Einer dieser Mediziner ist Dr. med. Volker Schmiedel. Er unterstützt Farbenhaut bei den Artikeln zu Omega 3. Zusammen mit ihm erklären wir dir hier, wie du Fischöl bei Schuppenflechte einsetzen kannst. Viel Spaß beim Lesen.

Wie kannst du feststellen, ob stille Entzündungen deinen Körper belasten?

Stille Entzündungen treten normalerweise ohne Symptome auf und bleiben daher meistens unentdeckt. Durch einen **einfachen Test**, eine Fettsäure-Analyse, kann der AA/EPA-Quotient bestimmt werden. Dieser gibt Auskunft über das Verhältnis der wichtigsten entzündungsfördernden Omega-6 Fettsäure Arachidonsäure (AA) zu der wichtigsten entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäure Eicosapentaensäure (EPA) im Blut. Der AA/EPA-Quotient zeigt vorhandene Entzündungen jedoch nicht an, sondern ist ein Indikator für die individuelle Entzündungsneigung einer Person. Die Gefahr an stillen Entzündungen zu leiden oder zu entwickeln ist umso größer, je höher das Verhältnis von AA zu EPA ist.

Nur wenige Menschen sind optimal mit Omega-3-Fettsäure versorgt. Der durchschnittliche AA/EPA-Quotient in der Schweiz und auch in

Deutschland liegt bei etwa 10. Das bedeutet, im Körper sind 10-mal so viele entzündungsfördernde wie entzündungshemmende Fettsäuren. Bei Menschen mit entzündlichen Erkrankungen wie Psoriasis werden meistens aber weitaus höhere Quotienten wie 30, 40 oder auch höher ermittelt.

Dr. Schmiedel strebt bei seinen Patienten mit Schuppenflechte dauerhaft einen Quotient von 2,5 oder niedriger an.

Wie kannst du Omega-3 bei Psoriasis einsetzen?

Dr. Schmiedel empfiehlt mindestens 2 Gramm Omega-3-Fettsäuren aus maritimen Lebensmitteln pro Tag für eine optimale entzündungshemmende Wirkung. Über eine ausgewogene Ernährung ist das leider nicht möglich.

Dr. Schmiedel hat ausgerechnet, wie viel Fisch du täglich essen müsstest, um die empfohlene Menge an entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren zu dir zu nehmen. Es sind in etwa jeden Tag: 100 Gramm Sprotte, Hering oder Makrele, 200-300 Gramm Lachs oder über 500 Gramm Kabeljau. Da Fische heutzutage aber stark mit Giftstoffen belastet sind, sollten sie höchstens 1-2-mal pro Woche auf deinem Speiseplan stehen.

Als geeignete Alternative bietet sich Fischöl an. Hochwertige Fischölsupplemente sind frei von Giftstoffen und können ohne Bedenken verzehrt werden. Etwa 1 Esslöffel pro Tag reicht bereits aus, um deinen Körper mit den empfohlenen 2 Gramm zu versorgen. Alternativ kannst du die gleiche Menge Krillöl verwenden. Krillöl hat dieselbe Wirkung wie Fischöl, ist jedoch teurer. Für Vegetarier und Veganer gibt es Algenöl. Die Konzentration an Omega-3-Fettsäuren ist in Algenöl im Vergleich zu Fischöl höher. Daher genügt schon 1 Teelöffel täglich um 2 Gramm Omega-3-Fettsäuren zu dir zu nehmen. Algenöl ist jedoch ebenfalls etwas teurer.

Hochwertiges Fischöl schmeckt kaum nach Fisch und riecht auch nicht danach. Viele Produkte, die es zu kaufen gibt, sind verdorben. Das erkennst du am fischigen Geschmack. Wir empfehlen die Produkte der Firma **Norsan**, mit der Dr. Schmiedel zusammenarbeitet.

Wie verwendest du maritime Omega-3-Öle richtig?

Die Öle sind Lebensmittel und sollten auch so verwendet werden. Sie können zum Beispiel für Salatdressings und Desserts verwendet oder können in einen Smoothie gemixt werden. Rezepte für leckere und kreative Gerichte mit Omega-3-Ölen findest du [hier](#). Omega-3-Fettsäuren sind extrem hitzelabil. Sie sollten nicht über 100 Grad Celsius erhitzt werden. Gib die Öle erst nach dem Braten zum Essen.

Kann es zu Nebenwirkungen durch die Einnahme von Omega 3 kommen?

Die Dosis macht das Gift! Trotzdem ist es relativ unwahrscheinlich, dass irgendwer Omega 3 in schädlichen Mengen zu sich nimmt. Dr. Schmiedel hat auch hier eine Rechnung aufgestellt. Ein traditioneller Inuit nimmt täglich Nahrungsmittel zu sich, die umgerechnet etwa 5 Esslöffel Fischöl entsprechen. Die Inuit-Population lebt so schon über mehrere Jahrhunderte.

Von den meisten Ernährungsgesellschaften werden 3 Gramm Omega-3-Fettsäuren täglich als sicher angesehen. Das bedeutet 1,5 Esslöffel Fischöl sind absolut sicher.

Große Fettmengen können allerdings für Leute mit Fettstoffwechselproblemen zu dünnem Stuhlgang oder Blähungen führen. Andere Nebenwirkungen konnte Dr. Schmiedel noch nicht beobachten.

Wann ist der richtige Zeitpunkt mit einer Supplementierung zu starten?

Am besten noch heute. Omega-3-Fettsäuren haben viele wichtige Funktionen im Körper. Sie stellen zum Beispiel sicher, dass dein Gehirn funktioniert und spielen eine wichtige Rolle für deine Herzgesundheit. Eine ausreichende Versorgung über die Ernährung ist kaum möglich. Mit 1 Esslöffel Fischöl pro Tag hilfst du deinem Körper, die Entzündungslast zu senken. Kommt es zu weniger Entzündungsreaktionen in deiner Haut, kann sie besser heilen und auch neue Psoriasis-Schübe können vermieden werden.

Warum ist Omega 3 in der Schwangerschaft wichtig?

Studien haben gezeigt, dass das Nervensystem von Babys sich besser entwickelt, wenn Mütter ausreichend Omega-3-Fettsäuren während der Schwangerschaft zu sich nehmen. Auch konnte gezeigt werden, dass Kinder seltener an Neurodermitis und Asthma erkranken, wenn ihre Mütter Omega-3-Fettsäuren während der Schwangerschaft supplementierten. Beide Erkrankungen sind genetisch mit Psoriasis verwandt. Eine Supplementierung von Omega 3 in der Schwangerschaft könnte vermutlich auch bei der Prävention von Schuppenflechte helfen.

Wer ist Dr. med Volker Schmiedel?

Dr. Schmiedel ist seit mehr als 30 Jahren als Arzt tätig. Davon war er 20 Jahre lang Chefarzt einer Klinik für ganzheitliche Medizin. Seit 2015 praktiziert und lehrt er im Ambulatorium Paramed in der Schweiz. Dr. Schmiedels Expertise liegt im Bereich Ernährung und der

orthomolekularen Medizin. Zudem ist er Referent für „Naturheilverfahren“ der Medizinischen Woche, Mitherausgeber der Zeitschrift „Erfahrungsheilkunde“ und des „Leitfaden Naturheilkunde“ sowie Autor zahlreicher weiterer naturheilkundlicher Bücher für Therapeuten und Laien. Anfang dieses Jahres erschien sein Buch „**Omega-3 Öl des Lebens**“, mit vielen weiteren Infos zu Omega-3-Fettsäuren.

Dr. Schmiedel bloggt auf seiner [Website](#) ausführlich über neue Themen und Studien rund um das Thema Gesundheit & Naturheilkunde. Schau auf jeden Fall mal vorbei! Es erwarten dich zahlreiche informative und spannende Artikel!

* Rechtlicher Hinweis

Die in diesem Artikel und Video enthaltenen Informationen können die Beratung durch einen Arzt nicht ersetzen – sie sind keine medizinischen Anweisungen. Die Informationen dienen der Vermittlung von Wissen und können die individuelle Betreuung bei einem Sprechstundenbesuch nicht ersetzen. Die Umsetzung der hier gegebenen Empfehlungen sollte deshalb immer mit einem qualifizierten Therapeuten abgesprochen werden. Das Befolgen der Empfehlungen erfolgt auf eigene Gefahr und in eigener Verantwortung.