

Wieder einmal: Forscher fanden heraus, dass Fischöl (Omega-3-Fettsäuren) das Risiko für Vorhofflimmern, die häufigste Störung des Herzrhythmus, nicht verringert. Ebenso haben Vitamin D-Präparate keine Schutzwirkung gegen Arrhythmien. Die Ergebnisse wurden in *JAMA* veröffentlicht.

Albert CM, Cook NR, Pester J. et al. Einfluss der Supplementierung mit marinen Omega-3-Fettsäuren und Vitamin D auf das Vorhofflimmern: Eine randomisierte klinische Studie. *JAMA* . 2021; 325 (11): 1061 & ndash; 1073. doi: 10.1001 / jama.2021.1489

Gegen Entzündungen hilft es auch nichts. Das Sonnenvitamin D, das der Körper selber herstellt, wäre sehr gut. Er braucht dafür nur Sonnenschein. Fischöl kann zudem mit Schwermetallen belastet sein und fördert so Entzündungen.