

Omega-3-Präparate schützen laut einer in der *Cochrane Database of Systematic Reviews* veröffentlichten Übersicht nicht vor Herzkrankheiten und anderen chronischen Erkrankungen.

Die Forscher untersuchten 79 Studien, die den Konsum von Eicosapentaensäure (EPA), Docosahexaensäure (DHA) und Alpha-Linolensäure (ALA) mit kardiovaskulärer Gesundheit verglichen. Langkettige Fettsäuren aus Fischölzusätzen schützten nicht vor der Gesamtmortalität und reduzierten das Risiko für kardiovaskuläre Ereignisse **nicht**.

Die Ergebnisse zeigten einen erhöhten Verbrauch von ALAs aus pflanzlichen Lebensmitteln, die eine schützende Wirkung gegen koronare Herzkrankheit, Herzrhythmusstörungen und andere kardiovaskuläre Ereignisse hatten.

Die Autoren weisen darauf hin, dass frühere Empfehlungen für die

Fischöl-Ergänzung aus «einseitiger Forschung» stammten.

Von der Fischindustrie, damit sie ihren Müll noch teuer verkaufen können.

Wiederum eine Bestätigung für uns, denn wir erzählen das seit Beginn unserer Tätigkeit. Für unsere Meinung kassieren wir oft ein müdes Lächeln von unseren Klienten.

Referenz: Abdelhamid AS, Brown TJ, Brainard JS, et al. Omega-3-Fettsäuren zur primären und sekundären Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. *Cochrane Database Syst Rev*. Online veröffentlicht am 18. Juli 2018.

Somit taugt der sowieso stark mit Giften belastete und rot gefärbte Lachs auch für nichts!

Wir empfehlen Leinöl mit einem hohen Anteil Omega-3-Fettsäuren. Leinöl wird oft empfohlen um auch Blutgefässe geschmeidig zu halten -

mit Leinöl Arteriosklerose vorbeugen

und es soll auch Blutzuckerwerte senken. Verwenden Sie deshalb nur wenig Öl. Mit Leinöl können Sie jedoch nicht kochen. Leinöl ist perfekt für Salate. Es darf jedoch nicht bitter werden, sonst ist es ungeniessbar.

Das ist ein weiterer Irrtum!

Für unsere Blutgefässe, unser Herz und auch für Blutzuckerwerte ist kein Öl perfekt. Jedes Öl, auch das hochgelobte und von Buch-Autoren als absolut gesundes Kokosöl heiss empfohlen, kann Blutgefässe mit der Zeit verstopfen und Zuckerwerte schnell erhöhen.