



Omega-3 schützt vor Thrombosen

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 22 Juni 2020

Omega-3-Fettsäuren senken das Risiko für die Entstehung einer venösen Thromboembolie (Verschluss eines Blutgefäßes) erheblich. Zu diesem Ergebnis kam die auf 16 Jahre angelegte Tromsø-Studie. Die norwegischen Forscher registrierten jedes thromboembolische Ereignis ihrer Probanden und überprüften, wie ein regelmässiger Fischverzehr oder auch Nahrungsergänzungen mit Omega-3-Fettsäuren die Gesundheit der Blutgefässe beeinflussen können. Es zeigte sich, dass die Einnahme von Omega-3-Fettsäuren auch in Bezug auf die Venengesundheit sehr ratsam ist.

Warum sind Omega-3-Fettsäuren wichtig für die Venengesundheit?

Unsere Venen leisten tagtäglich Schwerstarbeit. Schliesslich muss das Blut entgegen der Schwerkraft zurück ins Herz gepumpt werden. Häufig wird uns erst bei auftretenden Venenleiden bewusst, wie wichtig ein gesundes Gefässsystem ist.

Sind die Venen geschwächt, kann das Blut nicht mehr vollständig zurückgeleitet werden.

Ein die Gesundheit bedrohendes Ereignis im Rahmen einer Venenschwäche ist die Thromboembolie. Hierbei verklumpen die Blutplättchen durch einen Blutstau in den Venen. Ein Blutgerinnsel entsteht und verstopft schliesslich die Vene.

Damit die Venen elastisch und leistungsfähig bleiben, kann der Körper in seiner natürlichen Regenerationsfähigkeit jedoch unterstützt werden, z. B. über eine umfassende Versorgung mit [Omega-3-Fettsäuren](#).

Omega-3-Fettsäuren sind ein wichtiger Grundbaustein einer jeden einzelnen Körperzelle und daher für deren Instandhaltung dringend erforderlich.

Werden dem Körper Omega-3-Fettsäuren in zu geringem Umfang zur Verfügung gestellt, kann es zu Schäden an den inneren Blutgefässwänden kommen und als Folge davon langfristig auch zu Thrombosen.

Omega-3-Fettsäuren senken Thromboserisiko

Eine norwegische Studie (Tromsø Studie), die im Juni 2014 im Fachmagazin *Journal of Nutrition* veröffentlicht wurde, konnte aufzeigen, dass Teilnehmer mit einem hohen Fischverzehr von 3 Portionen pro Woche ein um 22 Prozent geringeres Risiko hatten, eine venöse Thromboembolie zu entwickeln als Teilnehmer mit einem Fischverzehr von nur 1 - 1,9 Portionen pro Woche.

Wer zusätzlich zum Fischverzehr Omega-3-Fettsäuren in Form von [Nahrungsergänzungsmitteln](#) zu sich nahm - so die Wissenschaftler der *University of Tromsø* - konnte sein Thromboserisiko sogar um 48 Prozent senken.

Thrombose: Krill-Öl liefert hochwertige Omega-3-Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren [im Krill-Öl](#) sind zu einem grossen Teil an Phospholipide gebunden, aus denen auch die menschliche Zellwand besteht. Dies gewährleistet eine ausgezeichnete Resorbierbarkeit.

Ein weiterer Vorteil: Krill steht am Anfang der Nahrungskette, ernährt sich nur von Pflanzenplankton und ist daher nicht in jenem Umfang mit Schwermetallen und Pestiziden belastet wie die meisten Fische.

Wenn Sie ausserdem das lästige Aufstossen von Fischölpräparaten vermeiden möchten, sind Krill-Öl-Supplemente eine empfehlenswerte Alternative.

Bei einer [Allergie](#) gegen Krustentiere sollte Krill-Öl allerdings nicht eingenommen werden.

Gesunde Ernährungs- und Lebensweise hilft bei Thrombosen

In vielen Fällen sind ein bewegungsarmer Alltag, Übergewicht oder hormonelle Einflüsse Auslöser für Venenerkrankungen und Thrombosen.

Werden Sie hier frühzeitig aktiv, denn es ist sehr einfach, seinen Beinen und seinem Organismus Gutes zu tun.

Der regelmässige Verzehr von Fisch in Ergänzung mit Omega-3-Supplementen scheint laut vorliegender Studie eine erfolgversprechende Grundlage für ein gesundes Venensystem zu sein.

Ergänzend hilft eine [basenüberschüssige Ernährung](#), damit sich keine venöse Thrombose entwickeln kann. Greifen Sie verstärkt zu Obst, Gemüse sowie komplexen [Kohlenhydraten](#) und trinken sie Wasser oder Kräutertees.

Diese vitalstoff- und ballaststoffreiche naturbelassene, [gesunde Ernährung](#) harmonisiert die Verdauung und hilft [Verstopfungen](#) zu vermeiden. Starkes Pressen wegen hartem Stuhlgang kann den Druck in den Beinvenen nämlich erhöhen und nach und nach zur Bildung von [Krampfadern](#) führen.

Nahrungsmittel wie [Fast Food](#), [Fertiggerichte](#), [Tiefkühlkost](#), Süssigkeiten, [Limonaden](#), [Kaffee](#) oder Alkohol wirken im Gegensatz zu den gesunden Basenbildnern stark säurebildend.

Diese Säuren lagern sich im Bindegewebe ab und verringern dort die Durchblutung. Damit wird die Stützfunktion des Bindegewebes für die Venen stetig verschlechtert und ihre Arbeit zunehmend behindert.

Übermässige Mengen gesättigter Fettsäuren aus Wurst und Fleisch aber auch aus Frittiertem führen zusätzlich zu erhöhten Blutfetten, die das Blut dicker und zähflüssiger machen und die Venendurchblutung auf diese Weise beeinträchtigen.

Neben einer basenbetonten Ernährung erhält vor allem Bewegung Ihre Venengesundheit. Hier gilt die Faustformel: Laufen und Liegen ist besser als Sitzen und Stehen.

Ihr Körper wird Ihnen diese Sorgsamkeit mit frischer Energie und Wohlbefinden danken.

Quellen

- Hansen-Krone IJ, Enga KF, Sdduth-Klinger JM, Mathiesen EB, Njlstad I, Wilsgaard T, Watkins S, Brkkan SK, Hansen JB., High Fish plus Fish Oil Intake Is Associated with Slightly Reduced Risk of Venous Thromboembolism: The Troms Study, J Nutr. 2014 Juni; 144(6): 861-7, (Hoher Fisch- und Fischölkonsum ist mit einem sichtlich verringerten Riskio einer venösen Thromboembolie verbunden: Die Troms Studie)
- David Liu, PHD, Fish, fish oil supplements help prevent venous thromboembolism, foodconsumer.org, July 2, 2014, (Fisch, Fischöl-Supplemente helfen venösen Thrombosen vorzubeugen)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker