

„Wann schützen Omega 3-Öle mein Herz, Herr Doktor?“



Dr. med. Dierk Heimann

Er ist seit 20 Jahren Arzt und hat sich unter anderem auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Vorbeugungs-, Ernährungs- und Naturmedizin spezialisiert.
www.ihr-hausarzt-in-mainz.de

Stolz hält mir meine 56-jährige Patientin eine Packung Fischöl-Kapseln unter die Nase. „Schauen Sie mal, Herr Doktor, habe ich gerade im Reformhaus gekauft: Omega 3-Öle sollen doch so gesund fürs Herz sein.“ Ich lächle Sie an. „Grundsätzlich haben Sie Recht. Allerdings konnten die Studien der vergangenen Jahre nie belegen, dass Fischöle uns tatsächlich vor Herzinfarkten oder Schlaganfällen schützen können.“ Meine Patientin lässt enttäuscht ihre Packung sinken. „Doch vor ein paar Wochen gab es eine echte Sensation“, sage ich. Meine Patientin schaut mich an. „Was meinen Sie mit ‚Sensation‘? Das sagen Sie doch sonst nie.“ Ich rufe auf meinem Rechner eine Studie auf, die erst im November veröffentlicht wurde. „Es ist unglaublich: Wir könnten jeden vierten Herzinfarkt oder Schlaganfall innerhalb von nur fünf Jahren verhindern, indem wir Fischöle geben. Einen Naturstoff.“

Was an der neuen Studie anders ist

In Chicago, auf dem amerikanischen Herzkongress, wurde eine Studie vorgestellt, die uns völlig umdenken lässt: Wissenschaftler aus Boston haben über knapp fünf Jahre eine besonders hohe Dosierung Omega-3-Fettsäure getestet – also zweimal zwei Gramm pro Tag. Über 8000 Patienten haben teilgenommen. „Und alle hatten entweder die Blutzuckerkrankheit Diabetes oder sogar schon mal einen Herzinfarkt überlebt“, erkläre ich. „Ein viel höheres Risiko als die getesteten Personen kann man also gar nicht haben.“ Meine Patientin ist wie elektrisiert. „Und was kam dabei raus?“ Ich blicke zurück auf meinen Monitor und klicke die Daten der sogenannten REDUCE IT-Studie an. „Wir können sagen, dass die regelmäßige Einnahme des Präparats die Herzinfarktrate um 31 Prozent, die Schlaganfallrate um 28 Prozent reduzieren

konnte. Das heißt: Sobald man 21 Menschen behandelt, kann man einem Hochrisikopatienten einen solchen Schlag ersparen. Mit Fischöl!“ Die Augen der Lehrerin weiten sich. „Aber warum kam man in anderen Studien zu einem anderen Ergebnis?“, will sie wissen. Ich nicke. „Das haben sich die Wissenschaftler auch gefragt. Zumal auf demselben Kongress die sogenannte VITAL-Studie präsentiert wurde, die ebenfalls zu einem anderen Ergebnis kam. Für diese Studie hatten über 25 000 Durchschnittsbürger über 50 ein Präparat eingenommen, das 460 Milligramm Eicosapentaensäure (EPA) und 380 Milligramm Docosahexaensäure (DHA) enthält, also eine Mischung, die man in herkömmlichen Reformhaus-Produkten findet. Das Ergebnis: Dieses Präparat hatte keinen nachweisbaren Nutzen für die Gesundheit der Studienteilnehmer. Die Forscher kamen zu dem Schluss, dass zum einen die höhere Dosierung in der REDUCE IT-Studie zu dem positiven Ergebnis führte“, sage ich. „Außerdem wurde in dieser Studie reine Eicosapentaensäure (EPA) verabreicht.“ Meine Patientin schaut mich aufmerksam an. „Und was machen dieses EPA und das DHA?“ „Von dem DHA weiß man, dass es den LDL-Cholesterin-Spiegel erhöht. Die mehrfach ungesättigte Fettsäure EPA reguliert unter anderem die Weitstellung der Gefäße, die Blutgerinnung und die Entzündungsregulation.“

Woher bekomme ich das Fischöl aus der Studie?

„Und was heißt das nun?“, will meine Patientin wissen. Ich lächle. „Fischöle aus dem Supermarkt bringen wahrscheinlich nichts“, erkläre ich. „Und das reine EPA, das offenbar gut schützt, das gibt es bei uns so noch nicht. Einziger Ausweg: Sie bestellen sich das in der Studie getestete Medikament *Vascepa* aus den USA über Ihre Apotheke. Verschreiben kann ich es Ihnen. Es ist aber teuer. Die Kassen werden es nicht übernehmen. Eine Packung mit 120 Kapseln kostet knapp 300 Dollar – und hält dann gerade mal einen Monat.“ Meine Patientin versucht es dennoch, auch wenn sie weiß, dass es in der Medizin leider nie Garantien gibt.



NÄCHTLICHER HARNDRANG?*



Doppelte Pflanzenkraft

Reduziert häufigen Harndrang*

Beeinträchtigt nicht die Sexualfunktion

Rezeptfrei in der Apotheke.
www.prostagutt.de

* bei gutartiger Prostatavergrößerung

Prostagutt® forte 160/120 mg, 160/120 mg/Weichkapsel. Für männliche Erwachsene. Wirkstoffe: Sabal-Dickextrakt und Brennnesseltrockenextrakt. Anwendungsgebiete: Beschwerden beim Wasserlassen bei gutartiger Prostatavergrößerung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe P/01/09/18/03



Das Magazin zum Gesund-Bleiben!

Wie die richtige Ernährung und Bewegung mit den „täglichen Dutzend“ uns viele gesunde Lebensjahre mehr schenken kann, erklärt uns der US-Arzt Dr. Michael Greger. Außerdem lesen Sie in der neuen Ausgabe von Good Health, wie wir unser Immunsystem unschlagbar machen, Muskeln und Gelenke vom Schmerz befreien – und das Leben so annehmen sollten, wie es ist.

Jetzt am Kiosk!



STARK GEGEN DEN ATEMWEGS INFEKT*

Das pflanzliche Anti-Infektivum* mit der Kraft der südafrikanischen Kapland-Pelargonie packt den Infekt mit der Wurzel.

- Bekämpft Infekt-Erreger
- Löst zähen Schleim
- Verkürzt die Krankheitsdauer

Umckaloabo®
 Unausprechlich, aber ausgesprochen gut®



*bei akuter Bronchitis

Umckaloabo® ist eine eingetragene Marke Reg.-Nr.: 644318

Umckaloabo® Wirkstoff: Pelargonium-sidooides-Wurzeln-Auszug. Anwendungsgebiete: Akute Bronchitis (Entzündung der Bronchien). Enthält 12 Vol.-% Alkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. ISO-Arzneimittel - Eitlingen U/01/01/18/08

TEXT: DR. MED. DIERK HEIMANN FOTO: CHRISTOF MATTES FÜR TV HÖREN UND SEHEN