



Bild von Nattanan Kanchanaprat auf Pixabay

Dr. Paul Clayton: Was das richtige Verhältnis von Omega 6 zu Omega 3 Fettsäuren mit Entzündungen im Körper zu tun hat

1. März 2020 <https://connectiv.events/dr-paul-clayton-was-das-richtige-verhaeltnis-von-omega-6-zu-omega-3-fettsauren-mit-entzuendungen-im-koerper-zu-tun-hat/>

Der amerikanische Neurobiologe Dr. David Perlmutter, der deutsche Arzt Dr. Michael Nehls und der schottische Pharmakologe Dr. Paul Clayton sind sich einig: Wenn wir das Narrativ interessierter Kreise durchschauen und die Verantwortung für unsere Gesundheit wieder selbst übernehmen wollen, führt an einem bestimmten Thema kein Weg vorbei. Die stille, schleichende Entzündung in unserem Körper ist zumindest mitverantwortlich für so manches Symptom beziehungsweise für Erkrankungen, die wir heute gemeinhin als Zivilisationskrankheiten oder degenerative Krankheiten bezeichnen. Bei etwa 95% der westlichen Bevölkerung glimmt dieses schwelende Feuer auf Zellebene – genauer gesagt in der Zellwand – und verzehrt unsere Gesundheit unbemerkt von innen heraus!

Die notwendigen Stoffe, um dieser chronischen Entzündung zu begegnen, fehlen uns seit vielen Jahrzehnten, sodass schwerwiegende gesundheitliche Probleme wie Alzheimer, Parkinson, Depressionen, Fettleber ohne Alkoholmissbrauch, Diabetes Typ 2, Herzinfarkt, Schlaganfall und Krebs sowie weniger akut dramatische, aber langfristig extrem zerstörerische Erkrankungen wie Arthritis, Rheuma, Allergien, Arteriosklerose, Bluthochdruck, Krampfadern, Hämorrhoiden und Osteoporose heute auf einem ungeahnten Vormarsch sind! Wenn wir so weitermachen, wird uns in wenigen Jahrzehnten nicht die fehlende Rente zu schaffen machen ...

Nicht nur die oben genannten Wissenschaftler warnen eindringlich. Tausende von Studien zeigen, dass wir den so genannten Zivilisations- beziehungsweise degenerativen Krankheiten nahezu unweigerlich zum Opfer fallen, wenn wir der chronischen Entzündung keinen Einhalt gebieten.

Die Lösungsansätze der drei Genannten sowie die Ansätze einer überwältigenden Vielzahl von Studien unterscheiden sich zum Teil nur unwesentlich und weisen eine bedeutende Gemeinsamkeit auf! Fast immer werden Fisch- oder Algenöl zuvorderst genannt, da ihre wichtigsten Inhaltsstoffe direkt in der Zellmembran wirken und die Sache direkt an der Wurzel angehen.

Den meisten dürften die Begriffe Pharmako-Ernährung, Vitamin P sowie Vitamin F relativ wenig sagen. Dennoch bezeichnen sie einen großen Teil der Grundlage dessen, was wir als „unsere Zukunft“ bezeichnen würden. Dr. Paul Clayton propagiert seit einigen Jahrzehnten die Idee, dass unsere Nahrung auch unsere Medizin sein sollte.

Wie kommt er auf diesen heute nahezu absurd erscheinenden Gedanken? Clayton ist Doktor der Pharmakologie und vertritt diese These seit seinem intensiven Studium der Viktorianischen Epoche, die historisch betrachtet etwa von 1850 – 1895 andauerte, obwohl Königin Viktoria etwas länger auf dem Thron saß (1837 – 1901).

Während dieser Zeit wurde unter anderem akribisch darüber Buch geführt, was der Mensch den lieben langen Tag so unternahm, was und wie er arbeitete und was er zu sich nahm. Wir wissen daher, dass Männer im Schnitt etwa 8000 Kalorien pro Tag konsumierten, während Frauen sich mit „nur“ 3000 Kalorien zufriedengeben mussten...

Obwohl uns diese Kalorienmengen schon beim bloßen Lesen den Oh-Gott-ich-werde-dick-Angstschweiß auf die Stirn treiben, lebten die Menschen in dieser Epoche nicht nur genauso lange wie wir heute oder sogar länger, wenn sie erst einmal das 5. Lebensjahr erreicht hatten (Kinder- und Säuglingssterblichkeit waren bedeutend höher als heute).

Obendrein waren sie aber auch noch bedeutend gesünder als wir heute, denn neunzig Prozent der Krankheiten, die wir heute als selbstverständlichen Teil unseres Lebens betrachten, kannte man seinerzeit nicht! Durch die großen Mengen an Gemüse, Nüssen und Früchten, aber auch gerade in Großbritannien an Lachs und Austern (damals ein klassisches Arme-Leute-Essen), nahmen die Menschen nicht nur Vitamine, Mineralien und Polyphenole (das sind sekundäre Pflanzenstoffe) in Hülle und Fülle auf, sondern auch einen für den Körper stimmigen Mix aus verschiedenen Fettsäuren.

Letztere sind heute als Omega-Fettsäuren bekannt und wurden gleich nach ihrer Entdeckung aufgrund ihrer Bedeutung als Vitamine eingestuft – das Gleiche gilt für die Polyphenole. Die „Vitamine“ F und P – leider wurde beiden Stoffe der Vitamin-Status ab- bzw. gar nicht erst zuerkannt – fehlen uns heute ebenso wie ein Großteil der Mineralien und der so genannten Spurenelemente. Auch dieser auf mindere Bedeutung hinweisende Begriff sollte auch wieder genau betrachtet werden, denn gerade die Spurenelemente benötigen wir dringend für vielerlei Vorgänge im Körper.

Aber zurück zu unserem Thema: Wie genau kommt nun diese stille, schleichende, chronische Entzündung zustande? Die Menschen der Viktorianischen Epoche litten genauso wenig darunter, wie unsere Vorfahren bis zurück in die Steinzeit, deren Überreste und Hinterlassenschaften Forschern exakten Aufschluss darüber geben.

Wir wissen daher heute, dass schon vor 10.000 Jahren und noch bis etwa zum Jahr 1900 ein gesundes Verhältnis der Omega-Fettsäuren im Körper herrschte. Genauer gesagt geht es um das Verhältnis von Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren, da unsere Zellwände zum großen Teil aus diesen beiden Fettsäuren bestehen (Stichwort „Doppellipidschicht“).

Omega-6 ist im Körper ganz allgemein gesprochen für Entzündungen verantwortlich – beispielsweise bei Fieber, einem Mückenstich oder auch einer Wundreaktion, um einen Fremdkörper herauseitern zu lassen – während Omega-3 entzündungsheilend bzw. -hemmend wirkt.

Leinöl als Schutz vor bzw. Heilung von Entzündungen? Heute leider nicht mehr ...



Als zwei der wichtigsten Vertreter der Omega-6er gelten Arachidonsäure (AA) und Linolsäure (LA) – Eicosapentaensäure (EPA), Docosahexaensäure (DHA) und Alpha-Linolensäure (ALA) finden wir beim Gegenspieler auf der Omega-3-Seite. Solange das genetisch angelegte Verhältnis von 1:1 bis 2:1 zwischen Omega-6 und Omega-3 besteht, halten sich Entzündungsförderung und Entzündungshemmung bzw. -heilung die Waage und die Zelle ist in Balance.

Ein Verhältnis von 3:1 kann der Körper gerade noch durch seine ausgeprägten Selbstheilungskräfte ausgleichen. Da wir allerdings Heutzutage bei nahezu jeder Mahlzeit mit Omega-6-Fettsäuren überschwemmt werden (Fast-Food, Fertignahrungsmittel, Fleisch- und Wurstkonsum etc.) und Omega-3 mittlerweile so gut wie nicht mehr in unserer Nahrung vorhanden ist, entstand ein Ungleichgewicht, das inzwischen in Mitteleuropa zu einem krassen Missverhältnis geführt hat. Wir reden von einem durchschnittlichen Verhältnis bei Erwachsenen von 15:1, bei Jugendlichen ist es sogar noch höher!

„Ein Omega-6:3-Verhältnis von 1:1 bis 2:1 sollte das Ziel der menschlichen Ernährung sein.“

Centre for Genetics, Nutrition & Health, NIH, Washington DC

Dr. Artemis P. Simopoulos

Altersgruppen:	Norden–durchschnittlich *Omega-6 / Omega-3 Balance	USA–durchschnittlich * Omega-6 / Omega-3 Balance
0 – 9	 13:1	19:1
10 – 19	15:1	27:1
20 – 29	13:1	33:1
30 – 39	11:1	27:1
40 – 49	9:1	28:1
50 – 59	8:1	21:1
60 – 69	7:1	24:1
70 +	 6:1	15:1

Unsere tägliche Aufnahme dessen, was früher einmal Lebensmittel genannt wurde, bietet uns heute vor allem eine gewisse Menge an Füllstoff, die uns kurzzeitig satt macht – inklusive Füllstoffe wie Acrylamid, die uns an vielen Stellen im Körper Schaden zufügen.

Die bekannten Vitamine, Mineralien und Spurenelemente fehlen ebenso wie die „Vitamine“ F (vor allem die Omega-3-Fettsäuren) und P (die Polyphenole). Die Situation wird zudem noch dadurch verschärft, dass bestimmte so genannte präbiotische Fasern wie Inulin, 1,3-1,4-Betaglukane oder auch resistente Stärke (bewusst?) aus unserer Nahrung entfernt wurden.

Diese wären dafür zuständig, die probiotischen Bakterien im Dickdarm zu nähren, sodass unser Mikrobiom – inzwischen von Forschern weltweit als das „3. Gehirn“ bezeichnet – lebensförderlich sein und entzündungshemmende Stoffe wie Buttersäure produzieren könnte! Die Situation ist dramatisch, aber nicht hoffnungslos. Warum?

EPA und DHA werden in relevanten Mengen einzig und allein von Algen produziert und gelangen über die Nahrungskette zumeist über Fisch auch zu uns. Daher leben Vegetarier und Veganer übrigens sehr häufig mit einem noch höheren Missverhältnis der Omega-Fettsäuren. Ein extremer Fall ist der einer meiner Töchter (Vegetarierin von Geburt an), die logischerweise zwischen dem 13. Und 17. Lebensjahr nicht wirklich offen

war für Papa's Ernährungstipps... Der Effekt war ein fast vier Jahre andauerndes, chronisches Erkältungsleiden, von dem sie erst kurz vor dem 17. Geburtstag genug hatte. Sie hatte natürlich beobachtet, dass ihre jüngere Schwester und ich selbst relativ selten krank waren und eröffnete mir daher eines Tages kurzerhand: „Papa, mir reicht's – jetzt nehme ich das Zeug auch!“ Das „Zeug“ bezog sich vor allem auf [ein spezielles Omega-3-Öl aus Fisch bzw. Algen](#), zu dem ich im Laufe der Jahre immer wieder einmal geraten hatte, ohne Begeisterungstürme auszulösen. Nun ergriff ich die Gelegenheit beim Schopf, verordnete ihr das [Omega-3-Öl – das übrigens angenehm nach Zitrone oder Orange schmeckt, anstatt nach Fisch – sowie 1,3-1,6-Betaglucose aus Hefe](#), der stärkste bekannte Anschlag für das angeborene Immunsystem überhaupt!) und führte umgehend einen Blut-Test durch, um ihre aktuellen Werte festzustellen. Knapp 65:1 lautete das erschreckende Ergebnis...

Nach wenigen Tagen schon besserte sich ihr Zustand und nach zwei Wochen stand sie Sonntagmorgens neben mir in der Küche beim Frühstück zubereiten und sagte: „Papa, ich fühle mich seit Jahren zum ersten Mal wieder gesund!“ Was das für Eltern bedeutet, muss ich nicht weiter ausführen, denke ich. Noch wichtiger war mir allerdings ihr mit einem zweiten Test nach vier Monaten beweisen zu können, dass sie sich nicht nur besser *fühlte*, sondern dass diese Besserung auch in ihrem Blut nachweisbar war. Das Ergebnis nach vier Monaten lautete 5,5:1! Das motivierte sie so sehr, dass sie nun beim demnächst anstehenden dritten Test nach sechs Monaten unbedingt in den entzündungsfreien Raum unter 3:1 gelangen will. Und ich prognostiziere, dass es gelingen wird, solange sie täglich weiter ihre [Ration Fisch- bzw. Algenöl zu sich nimmt](#).

Wie kann ich da so sicher sein? In über 285.000 Tests zeigte sich, dass 95% der Getesteten nach vier bis sechs Monaten zu einem Verhältnis von unter 3:1 gelangt sind. Es gibt kein anderes Produkt, das auch nur annähernd so oft getestet wurde, geschweige denn das eine ähnlich hohe Erfolgsquote bekannt wäre.

Nun bin ich ein wenig abgeschweift und noch die Antwort auf die Frage schuldig, ob denn Leinöl uns von der Entzündung befreit? Die oben letztgenannte Omega-3-Fettsäure (ALA) wird von sämtlichen Landpflanzen hergestellt und muss im Körper mithilfe der so genannten Co-Faktoren (Vitamine, Mineralien, Polyphenole...) in die notwendigen Entzündungshemmer EPA und DHA umgewandelt werden! Was früher kein Problem war – wir konnten auch ohne Fisch eine ausreichend große Menge von ALA in EPA und DHA umwandeln – funktioniert aufgrund der fehlenden Co-Faktoren heute so gut wie gar nicht mehr. Studien zeigen, dass bereits im Jahre 2008 die Umwandlungsraten zwischen 0,5 und maximal 20% schwankten – viel zu wenig, um die Zelle mit ausreichend EPA und DHA zu versorgen und heute wird sich der Status eher noch verschlechtert haben. Die ernüchternde Erkenntnis lautet, dass weder Leinöl noch Hanf-, Raps- oder ein sonstiges Öl aus einer Landpflanze in Bezug auf die Entzündungssituation im Körper etwas ausrichten kann. Sie haben alle ihre Berechtigung und grade das Hanföl leistet auf vielen Gebieten wertvollste Dienste – um aber das schwelende Feuer im Körper zu löschen, müssen wir zwingend mit [Fisch- oder Algenöl arbeiten!](#)

Heute ist es zudem leicht und von zuhause aus machbar, einen exakten Test – der im Labor ausgewertet und dann vollkommen anonym über das Internet abgerufen werden kann – durchzuführen, um den aktuellen Status zu bestimmen. Dieser Test ist ebenso kostengünstig wie [das spezielle Fisch- bzw. Algenöl](#), von dem ich hier schreibe. Es liegt in einer preislichen Dimension, die für die meisten Menschen erschwinglich ist und hat – neben einer Vielzahl persönlicher Erfahrungen – durch über eine Viertelmillion Tests seine Wirksamkeit nachgewiesen!

Noch ein Wort zur Wirksamkeit: Diese beruht auf einer besonderen Zusammensetzung des Öls, die nicht vergleichbar ist mit 95% aller auf dem Markt befindlicher Produkte. Ob Krillöl, Fischöl oder Algenöl – wenn bestimmte Komponenten fehlen, können das wertvolle EPA und DHA nicht im Körper ankommen. Dies ist durch einen einfachen Blick auf das Label des Produktes erkennbar.

Ich wünsche uns allen eine gesunde Zukunft und freue mich auf Euer Feedback!

Peter Herrmann