

D A S P T A M A G A Z I N

[Unabhängige Zeitschrift für die Apotheke]

Schlaf ist kein Luxus > Schlafstörungen <

 Springer Medizin

BELEGEXEMPLAR

siehe Seite50.....

*Nachts wach, dafür tagsüber müde und gereizt
– zum Thema Ein- und Durchschlafstörungen
suchen Betroffene oftmals Rat in der Apotheke.*



Neue, große
TV-Kampagne
ab Oktober!

Bringt das innere Gleichgewicht zurück

wirkt schnell und natürlich

Entspannen am Tag.
Schlafen in der Nacht.

Weitere Infos auf Seite 37

Neurexan® Tabletten, Zul.-Nr.: 16814.00.01. Zus.: 1 Tabl. enth.: Arznei. wirks. Bestandt.: Passiflora incarnata Dil. D2, Avena sativa Dil. D2, Coffea arabica Dil. D12, Zincum isovalerianicum Dil. D4 jeweils 0,6 mg. Sonst. Bestandt.: Magnesiumstearat, Lactose. Monohydrat. Anwggeb.: Sie leiten sich von den homöopath. Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören Schlafstörungen u. nerv. Unruhezustände. Vorsicht b. anhaltenden, unklaren o. neu auftretenden Beschw. Gegenanz.: Keine bekannt. Nebenwirk.: Keine bekannt. Bei der Einnahme eines homöopath. Arzneimittels können sich die vorhandenen Beschw. vorübergehend verschlimmern (Erstverschlimmerung). Warnhinweis: Enth. Lactose. Packungsbeilage beachten.
Biologische Heilmittel Heel GmbH, Dr.-Reckeweg-Straße 2-4, 76532 Baden-Baden, www.neurexan.de

-Heel



sein. Das betrifft beispielsweise das Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätssyndrom (ADHS); eine häufige neurologisch-psychiatrische Störung im Kindes- und Jugendalter. So zeigen Daten aus dem Jahr 2005, die im Rahmen der Oxford-Durham Study erhoben wurden, dass sich bereits eine dreimonatige Gabe einer Omega-3-/Omega-6-Fettsäuren-Mischung (558 mg EPA, 174 mg DHA, 60 mg Linolsäure + 9,6 mg Vitamin E) positiv auf die Aufmerksamkeitsspanne, die Konzentrationsfähigkeit, das Sozialverhalten sowie die Lese- und Schreibfähigkeit der betroffenen untersuchten Kinder im Alter von fünf bis zwölf Jahren auswirkte.

Priv.-Doz. Dr. Gunter P. Eckert, Goethe-Universität Frankfurt/Main machte in Hamburg deutlich, dass ungefähr drei bis zehn Prozent aller Kinder ADHS-Symptome unterschiedlichen Schweregrades wie Unaufmerksamkeit, emotionale Instabilität oder Hyperaktivität zeigen. Bei den Patienten

Omega-3-Fettsäuren wirken sich verschiedenen Studien zufolge positiv aus auf die Lese- und Rechtschreibfähigkeiten sowie die Gedächtnisleistungen von älteren Kindern.

finden sich erniedrigte Spiegel an Arachidon-, Docosahexa- und Eicosapentaensäure, so Eckert. Er führte weiter aus, dass verschiedene präklinische und klinische Studien darauf hinweisen, dass eine erhöhte Zufuhr von EPA und DHA, sei es mit der Nahrung oder über Supplemente, die Pathophysiologie von ADHS positiv zu beeinflussen scheint. Es gebe zwar weiteren Forschungsbedarf, jedoch seien die Hinweise deutlich, dass besonders Jungen mit Alter zwischen 13 und 18 Jahren mit dem unaufmerksamen ADHS-Typ („Hans-guck-in-die-Luft-Typ“) von langkettigen Omega-3-Fettsäuren profitieren könnten.

Den Babyblues mildern

Erste Beobachtungen, wonach Frauen mit niedrigem Fisch- bzw. Omega-3-Fettsäurenkonsum häufiger unter dem „Babyblues“ litten, wurden inzwischen durch größer angelegte Studien bestätigt. Unter anderem zeigt eine Veröffentlichung aus dem vergangenen Jahr, dass das Risiko für nachgeburtliche Depressionen durch den Verzehr von mindestens 1500 Milligramm Omega-3-Fettsäuren pro Woche deutlich gesenkt werden kann.

Fisch oder Nahrungsergänzung?

Eine ausreichende Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren durch Fisch oder Fischöle beeinflusst die Gesundheit positiv. Das ist wissenschaftlich erwiesen. Aber wie viel davon braucht der Mensch? Die Zufuhr-Empfehlungen der Fachgesellschaften für einen Gesunden sind von Land zu Land verschieden. Sie liegen zwischen 250 und 500 Milligramm EPA/DHA pro Tag. Schwangeren und Stillenden wird empfohlen, mindestens 200 Milligramm Gramm DHA täglich zu sich nehmen. Vorzugsweise soll dies über zwei Fischmahlzeiten pro Woche respektive etwa 30 Gramm Kaltwasserfisch pro Tag geschehen. Gleichzeitig sollte die in westlichen Industrienationen eher zu hohe Zufuhr an Omega-6-Fettsäuren verringert werden. Denn ein Zuviel an Omega-6- behindert die Aufnahme und Verarbeitung von Omega-3-Fettsäuren.

Nicht jeder schafft es jedoch, täglich bzw. wöchentlich die empfohlene Menge Fisch zu verzehren. Zudem gibt es Menschen, die keinen Fisch mögen. Diese sollten auf hochkonzentrierte Nahrungsergänzungsmittel, zum Beispiel mit 60 Prozent Omega-3-Fettsäuren aus hochgereinigten Seefischölen (z. B. in Doppelherz® system Omega-3-Konzentrat) zurückgreifen. Mit einer Kapsel täglich werden so 300 Milligramm EPA und 200 Milligramm DHA zugeführt.

¹ Quelle: Experten-Roundtable „Einfluss von Omega-3-Fettsäuren auf die geistige Leistungsfähigkeit und das emotionale Gleichgewicht bei verschiedenen Altersgruppen“, GfK e.V., Juni 2010, Hamburg