



162 Omega-3 und Vitamin B6

Aus medizinischer Sicht sind Omega-3-Fettsäuren und Vitamin B6 essenzielle Nährstoffe, die wichtige Funktionen im Körper erfüllen.

Omega-3-Fettsäuren

Definition

Omega-3-Fettsäuren sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Die wichtigsten Typen sind:

ALA (Alpha-Linolensäure) – pflanzlich (z. B. Leinsamen, Chiasamen)

EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) – vor allem in fettem Fisch (z. B. Lachs, Makrele)

Medizinische Bedeutung

Kardiovaskulär: Senkung von Triglyzeriden, blutdrucksenkend, antientzündlich, gefäßschützend

Gehirn und Psyche: Wichtig für die Gehirnentwicklung, Konzentration, evtl. antidepressiv

Entzündungshemmung: Milderung bei entzündlichen Erkrankungen wie Rheuma

Sehfunktion - DHA

DHA ist Bestandteil der Netzhaut

Mangelercheinungen:

Trockene Haut, Konzentrationsprobleme, erhöhtes Entzündungsrisiko, Herz-Kreislauf-Störungen.

Omega-3-Fettsäuren

Typen: ALA (pflanzlich), EPA und DHA (tierisch, z. B. aus Fischöl oder Algenöl)

Wirkung

Entzündungshemmend, Unterstützt Herz-Kreislauf-System, Wichtig für Gehirnfunktion und Entwicklung Kann bei Depression, ADHS und entzündlichen Erkrankungen hilfreich sein.

Quellen

Fettreiche Fische (Lachs, Makrele, Hering), Chia-, Leinsamen, Walnüsse, Algenöl

Vitamin B6 (Pyridoxin)

Wirkung

Beteiligt am Aminosäurestoffwechsel, Wichtig für Nerven- und Immunsystem, Unterstützt die Bildung von Neurotransmittern (z. B. Serotonin, Dopamin), Mangelercheinungen: Reizbarkeit, Müdigkeit, Nervenschäden, Hautprobleme

Quellen

Fleisch, Fisch, Bananen, Kartoffeln, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte Kombination Omega-3 und B6. Beide können zusammen zur Unterstützung der Gehirnfunktion und Stimmung beitragen. In manchen Nahrungsergänzungsmitteln (z. B. bei ADHS oder PMS) werden sie kombiniert eingesetzt.

Vitamin B6 (Pyridoxin) Wirkung

Definition

Vitamin B6 ist ein wasserlösliches Vitamin, das in verschiedenen Formen vorkommt und im Körper als Coenzym an über 100 enzymatischen Reaktionen beteiligt ist.

Medizinische Bedeutung von Aminosäurestoffwechsel

- Aufbau und Abbau von Proteinen

Nervensystem

- Herstellung von Neurotransmittern wie Serotonin, Dopamin, GABA

Immunsystem

- Unterstützt die Bildung von Antikörpern

Blutbildung

- Beteiligung an der Bildung von Hämoglobin

Mangelserscheinungen

Reizbarkeit, Nervosität, depressive Verstimmungen, Entzündungen der Mundschleimhaut, Hautprobleme, periphere Neuropathie

Ursachen für Mangel

Chronischer Alkoholismus, und die Einnahme bestimmter Medikamente (z. B. Isoniazid, Antibabypille). Malabsorption (z. B. Zöliakie, Morbus Crohn)

Zusammenfassung (medizinischer Blick)

Omega-3 schützt Herz, Hirn und wirkt entzündungshemmend. Vitamin B6 ist essenziell für Nerven, Psyche und Eiweißstoffwechsel.

Beide Nährstoffe sind lebenswichtig und sollten über eine ausgewogene Ernährung oder ggf. gezielte Supplementierung aufgenommen werden, wenn ein Mangel vorliegt oder ein erhöhter Bedarf besteht. Beteiligt am Aminosäurestoffwechsel, Wichtig für Nerven- und Immunsystem

Unterstützt die Bildung von Neurotransmittern (z. B. Serotonin, Dopamin).

Mangelserscheinungen: Reizbarkeit, Müdigkeit, Nervenschäden, Hautprobleme

Quellen: Fleisch, Fisch, Bananen, Kartoffeln, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte

Kombination Omega-3 + B6

Beide können zusammen zur Unterstützung der Gehirnfunktion und Stimmung beitragen.

In manchen Nahrungsergänzungsmitteln (z. B. bei ADHS oder PMS) werden sie kombiniert eingesetzt.

Möchtest du wissen, ob du sie zusammen einnehmen kannst, oder hast du ein konkretes Ziel damit?

Gesunde Psyche Seele

Eine gesunde Psyche oder gesunde Seele bedeutet nicht, dass man nie traurig, ängstlich oder gestresst ist – sondern dass man mit diesen Gefühlen auf gesunde Weise umgehen kann. Es geht um innere Stabilität, Selbstwertgefühl und die Fähigkeit, das Leben sinnvoll zu gestalten, auch wenn es Herausforderungen gibt.

Psychische Gesundheit bedeutet

Emotionale Stabilität: Man kann Gefühle wahrnehmen, akzeptieren und ausdrücken, ohne sich von ihnen überwältigen zu lassen. Selbstwertgefühl: Man fühlt sich im Kern „okay“ – auch wenn man Fehler macht oder scheitert.

Resilienz: Man kann mit Belastungen und Krisen umgehen und sich davon erholen.

Beziehungsfähigkeit: Man ist fähig zu Nähe, Vertrauen und Konfliktlösung in Beziehungen.

Realistische Selbstwahrnehmung: Man sieht sich selbst weder überhöht noch abgewertet.

Sinn und Ziel: Man hat ein Gefühl von Bedeutung oder Richtung im Leben.

Flexibilität: Man kann sich an neue Situationen anpassen, ohne sich selbst zu verlieren.

Eine gesunde Seele

Dieser Begriff ist oft spiritueller oder philosophischer gefärbt. Er bedeutet für viele Menschen:

Innere Ruhe und Frieden mit sich selbst

Vergebung und Mitgefühl – für sich selbst und andere

Wertebewusstsein – man lebt im Einklang mit dem, was einem wirklich wichtig ist

Dankbarkeit, Demut und Hoffnung

Verbundenheit mit etwas Größerem – sei es Natur, Glaube, Gemeinschaft oder Spiritualität

Eine gesunde Psyche ist also keine ständige Glückseligkeit, sondern die Fähigkeit, menschlich und authentisch zu leben – mit allen Höhen und Tiefen.

Literaturverzeichnis

Baenkler HW, (2015) Kurzlehrbuch Innere Medizin, 3. Auflage, Georg Thieme Verlag.

Gründer G, Benkert O, (2012) Handbuch der psychiatrischen Pharmakotherapie, 2. Auflage, Springer Verlag.

Hagemann O, (2017) Laborlexikon, www.laborlexikon.de.

Horn F, (2009) Biochemie des Menschen 4. Auflage, Georg Thieme Verlag.

Huether, G, (1998) Essen, Serotonin und Psyche: Die unbewusste nutritive Manipulation von Stimmungen und Gefühlen. Deutsches Ärzteblatt.

Kiefel V, (2010) Transfusionsmedizin und Immunhämatologie Springer Verlag.

Lüllmann H, (2010) Pharmakologie und Toxikologie 17Auflage, Georg Thieme Verlag.

Schmidt H, Estler CJ, (2007) Pharmakologie und Toxikologie 7Auflage, Schattauer Verlag.

Siewert J R, (2013) Praxis der Viszeralchirurgie, 3 Auflage Springer Verlag.

Leitzmann G, (2020) Vegetarische und Vegane Ernährung Lehrbuch Studienliteratur, 4. Auflage, Verlag Eugen, Ulmer/ Stuttgart.

Krüger S, (2021) Arthrose Lindern für Dummies, Ratgeber Buch Softcover Verlag Wiley-VCH. ISBN 978-3-527-71741-5.

Busch M, (2021) Kompendium Arbeitsmedizin, 10. Auflage, Daimler AG in Stuttgart ISBN 978-3-00-067863-9.

Robert Koch-Institut, (2020, Hrsg.) Richtlinie für Krankenhaushygiene und Infektionsprävention, Verlag, Urban & Fischer (Elsevier). ISBN 978-3-437-22266-5.

Andrawis A, 2023