

# Nutrition-Press

Fachzeitschrift für Mikronährstoffe

**Was ist los  
mit unserer Nahrung?  
Vergisst die Politik  
die Ethik?**

Selen  
minus 96%

Natrium  
minus 62%

Eisen  
minus  
67%

Kupfer  
minus 93%

Magnesium  
minus 75%

Kalium  
minus 75%

Calcium  
minus 70%

**Mikronährstoffe**

**Vitalstoffe**

**Nahrungsergänzungsmittel**

**Hersteller und Vertriebe**

Vitamin C  
minus 80%

Folsäure  
minus 84%

**Fazit: Deshalb werden wir alle krank!**

# Brainfood DHA jetzt auch für Vegetarier und für alle, die Fischöl nicht vertragen



Die essentielle Omega-3-Fettsäure DHA (Docosahexaensäure) ist für Hirn, Herz und Augen unverzichtbar. Da große Teile der Bevölkerung daran Mangel leiden, empfehlen Ärzte, vor allem Schwangeren und stillenden Müttern sowie allen infarktgefährdeten älteren Patienten, täglich mindestens 200 Milligramm DHA einzunehmen. Nur wer zweimal pro Woche ausreichend Lachs, Hering, Makrele, Sardinen oder Thunfisch isst, kann auf Omega-3 aus Nahrungsergänzungen verzichten.

Einerseits wird der regelmäßige Verzehr dieser Fische empfohlen und andererseits wird wegen der hohen Schadstoffbelastung und der Überfischung der Meere auch davon abgeraten. Das aus Fischen und Fischabfällen gewonnene Öl kann große Mengen an Schadstoffen enthalten. Wenn aus diesem Fischöl so genanntes „pharmazeutisches Qualitätsfischöl“ hergestellt wird, muss es etliche denaturierende Verarbeitungsschritte durchlaufen. Außerdem vertragen viele Menschen Fischöl nicht gut und nehmen diese dann doch nicht regelmäßig. Mit DHA aus Algen ist jetzt eine echte Alternative verfügbar.

Nach 15 Jahren Forschung, ursprünglich aus einem Projekt für die NASA, kann jetzt DHA aus gezüchteten Algen in speziell dafür entwickelten Pflanzenkapseln angeboten werden. Dieser Schritt lag nahe, denn letztlich produzieren auch die Fische das DHA nicht selbst, sondern akkumulieren es aus DHA-reichen Algen.



# Brainfood DHA jetzt auch für Vegetarier und für alle, die Fischöl nicht vertragen



Die essentielle Omega-3-Fettsäure DHA (Docosahexaensäure) ist für Hirn, Herz und Augen unverzichtbar. Da große Teile der Bevölkerung daran Mangel leiden, empfehlen Ärzte, vor allem Schwangeren und stillenden Müttern sowie allen infarktgefährdeten älteren Patienten, täglich mindestens 200 Milligramm DHA einzunehmen. Nur wer zweimal pro Woche ausreichend Lachs, Hering, Makrele, Sardinen oder Thunfisch isst, kann auf Omega-3 aus Nahrungsergänzungen verzichten.

Einerseits wird der regelmäßige Verzehr dieser Fische empfohlen und andererseits wird wegen der hohen Schadstoffbelastung und der Überfischung der Meere auch davon abgeraten. Das aus Fischen und Fischabfällen gewonnene Öl kann große Mengen an Schadstoffen enthalten. Wenn aus diesem Fischöl so genanntes „pharmazeutisches Qualitätsfischöl“ hergestellt wird, muss es etliche denaturierende Verarbeitungsschritte durchlaufen. Außerdem vertragen viele Menschen Fischöl nicht gut und nehmen diese dann doch nicht regelmäßig. Mit DHA aus Algen ist jetzt eine echte Alternative verfügbar.

Nach 15 Jahren Forschung, ursprünglich aus einem Projekt für die NASA, kann jetzt DHA aus gezüchteten Algen in speziell dafür entwickelten Pflanzenkapseln angeboten werden. Dieser Schritt lag nahe, denn letztlich produzieren auch die Fische das DHA nicht selbst, sondern akkumulieren es aus DHA-reichen Algen.



Die Patienten vertragen es, auch jene, die bisher Fischöl abgelehnt haben, weil sie unter anderem unangenehmes Aufstoßen davon bekamen. DHA ist für Vegetarier, und alle, die aus anderen Gründen keinen Fisch essen, unerlässlich, aber letztlich profitiert jeder von einer ausreichenden DHA-Zufuhr. Viele wissen heute, dass Omega-3-Fettsäuren wichtig sind, und dass ein Zuviel an Omega-6 entzündliche Prozesse fördert. Unsere übliche Nahrung hat jedoch einen zu hohen Anteil an Omega-6 und kaum jemand ernährt sich so bewusst, dass er das ideale Verhältnis von einem Anteil Omega-3 zu drei Anteilen Omega-6 erreicht. Aber selbst, wenn man den Omega-3-Anteil über Leinöl oder Hanföl steigert, diese Öle versorgen uns mit ALA (Alpha-Linolensäure), die auch wichtig ist aber nicht mit der für unser Hirn, Herz und unsere Augen wichtigsten Fettsäure DHA. Die Leber kann zwar in geringen Mengen DHA aus ALA synthetisieren, aber das reicht in vielen Fällen nicht aus. Ich rate daher jedem, vorbeugend täglich eine Kapsel Algen-DHA einzunehmen.“



**Robert Schneider**  
Heilpraktiker

DHA ist ein integraler Bestandteil von Zellmembranen, vor allem der Nervenzellen, und befindet sich hauptsächlich im Gehirn und in der Netzhaut. Fast alle Omega-3-Fettsäuren des Gehirns und bis zu 93 Prozent der Omega-3-Fettsäuren der Netzhaut bestehen aus DHA. Außerdem ist DHA eine Schlüsselkomponente des Herzgewebes und ein natürlicher Bestandteil der Muttermilch.

Zahlreiche wissenschaftliche Studien bestätigen, dass jeder Mensch von einer ausreichenden Versorgung mit DHA profitieren kann. Bei werdenden Müttern unterstützt DHA eine gesunde Schwangerschaft. Bei Embryos und Säuglingen ist DHA wichtig für die Entwicklung des Gehirns und der Augen. Bei Kindern verbessert DHA die Entwicklung der Konzentrationsfähigkeit und fördert einen gesunden Schlaf und bei Erwachsenen und auch im Alter unterstützt DHA die Gesunderhaltung des Gehirns, der Augen und des Herz-Kreislauf-Systems.

## Steckbrief des EGE e.V.

Europäische Gesellschaft für gesunde Ernährung und Gesundheit im Allgemeinen gemeinnütziger Verbraucherverein e.V.

**Gründungsdatum:** 10. Februar 2012

**Gründungsmitglieder:** 11

**Vorstand:** Vorsitzender - Apotheker Andreas Binninger  
Stellvertreter - Dr. Uwe Greulach  
Beisitzerin - Dr. Cornelia Friese-Wehr  
Beisitzerin - Dr. Bettina Elles

**Adresse:** Gräulinger Straße 109 - D 40625 Düsseldorf

**Kontakt:** [vorstand@ege-ev.eu](mailto:vorstand@ege-ev.eu)

**Website:** [www.ege-ev.eu](http://www.ege-ev.eu)

**Zielsetzung:** Der Verein verfolgt ausschließlich gemeinnützige Zwecke und fördert die unabhängige wissenschaftliche Forschung zum Thema gesunde Ernährung, Gesundheitsprävention und Nahrungsergänzung. Neben seinen eigenen Forschungsergebnissen, sammelt und bewertet er Gesundheitsinformationen aus aller Welt und publiziert diese auf seiner Homepage in verbraucherfreundlicher Form.