

# Essentielle Fettsäure

## Omega-6-Fettsäuren

wichtig für den Aufbau der Zellmembranen. Für den Umbau sind Magnesium, Zink und die Vitamine B3, B6 und C erforderlich, diese sind wichtig für die Zellatmung und Erneuerung, für das Immun- und Nervensystem.

## Omega-3-Fettsäuren

Sind lebensnotwendig und können vom Körper nicht selber hergestellt werden. Omega-3-Fettsäuren haben unter anderem eine entzündungshemmende Wirkung auf die Haut, das Darmsystem und die Gelenke. Omega-3-Fettsäuren haben deshalb eine heilsame Wirkung bei Hautentzündungen, Darmstörungen und Gelenkentzündungen. Außerdem spielen Omega-3-Fettsäuren eine wichtige Rolle bei der Sauerstoffversorgung von u.a. Gehirn und Muskelgewebe. So stellte sich heraus, dass Omega-3-Fettsäuren die Gehirnfunktion und das Lernvermögen bei Welpen stimulieren. Beim Menschen wurde nachgewiesen, dass Omega-3-Fettsäuren auch eine schützende Wirkung gegen Krebs sowie Herz- und Gefäßkrankheiten ausüben.