

FETTE – SCHMIERSTOFFE DER NATUR

HP Dr. med. vet. Anita Kracke

Stoffwechselstörungen sind die Ursache der meisten chronischen Erkrankungen und insbesondere auch von sogenannten „stillen Entzündungen“. Es sind weniger Mikroben oder deren Stoffwechselprodukte und Toxine als die vom Makroorganismus selbst gebildeten Endprodukte, die Symptome auslösen. Eine besondere Rolle spielen dabei die Fette bzw. ein gestörter Fettstoffwechsel.

› Grundversorgung

Neben den Vitalstoffen, Spurenelementen und Mineralien sind Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette unsere wichtigsten Aufbaustoffe für den Körper. Sie werden mit der Nahrung aufgenommen, im Verdauungstrakt aufgeschlossen in ihre Grundbausteine, in der Regel verschiedene Säuren, resorbiert, umgewandelt in körpereigene Substanzen und dadurch für den Körper verfügbar gemacht. Aus Eiweiß werden z.B. Gewebe, Organe und Muskeln aufgebaut. Kohlenhydrate, seien sie nun komplex zusammengesetzt oder seien es Einfachzucker, stellen die Ausgangssubstanz für die schnelle Energiegewinnung dar. Fette sorgen in Membranen für die Abschottung der einzelnen Zellen gegeneinander und der kleinsten Zellorganellen als Arbeitseinheiten, bauen Gewebe und Nerven mit auf und sind vor allem die Energiereserven des Körpers.

› Adipositas und Metabolisches Syndrom

Nach den mageren Jahren des Krieges und der Nachkriegszeit verzehrten die Menschen in Deutschland viel tierisches Fett. Sie hatten einfach Hunger nach all' dem, was ihnen in den Jahren davor verwehrt gewesen war. Gleichzeitig nahmen sie auch gern fetthaltige Süßigkeiten zu sich in Form von Torten und Süßspeisen. Man sprach davon, dass z.B. Kartoffeln (und Gemüse) in den Keller und nicht auf den Teller gehörten. Plötzlich machte sich als Volkskrankheit eine allgemeine Adipositas bemerkbar. Dafür wurde

ausschließlich der hohe Fettverzehr mit der Nahrung verantwortlich gemacht. Das führte dazu, dass zur Gewichtsreduktion empfohlen wurde, besonders viel eiweißhaltige Nahrungsbestandteile zu verzehren. Erst allmählich kam man dahinter, dass es die Kombination von Fett und Kohlenhydraten bzw. der hohe Verzehr von Kohlenhydraten waren, welche die Menschen dick werden ließen. Nun wurden von Einigen sogenannte Eiweißdiäten und von Anderen ketogene Ernährungsweisen propagiert. Dass die Menschen kalorisch in jedem Falle viel zu sich nahmen und sich entsprechend zu wenig bewegten, um die Energieschübe, welche sie sich durch die Nahrung zuführten, zu verbrennen, wollte niemand so richtig wahrhaben. Erst allmählich konnte den Verbrauchern vermittelt werden, dass die Adipositas ein Zeichen einer schweren Stoffwechselstörung ist.

Die Fettleibigkeit ist Teil des metabolischen Syndroms, zu dem außerdem Bluthochdruck, hohe Lipidwerte im Blut und Diabetes mellitus aufgrund einer Störung des Zucker- und Fettstoffwechsels gehören. Man spricht auch vom „tödlichen Quartett“. Leider ist es inzwischen so, dass die Verbraucher ihre Ernährungsweise noch einmal stärker verändert haben und neben tierischen Fetten und verarbeiteter Nahrung sehr viel Getreideprodukte zu sich nehmen. Das wiederum erhöht den Harnsäurewert im Körper und – aufgrund einer allgemeinen Übersäuerung im Körper – kommt es oft zu schmerzhaften Symptomen im Sinne einer Gicht. Man hat es daher inzwischen häufiger mit einem „tödlichen Quintett“ zu tun.

› Fettgewebe

Fettzellen fungieren im Körper als Speicher für überschüssige Energien. Sie werden einerseits aus den



mit der Nahrung aufgenommenen Fetten und andererseits aus den überschüssigen Zuckern im Blut aufgrund einer De-novo-Lipogenese gespeist. Das bedeutet, dass der Körper besonders durch die Leber überschüssigen Zucker in Körperfett verwandelt zur Speicherung. Normalerweise speichert die Leber Zucker als Glykogen, damit auch in Zeiten zwischen den Nahrungsaufnahmen genügend Glukose zur Energiegewinnung verfügbar ist. Wenn die Leber damit aber wegen eines zu hohen Zuckergehaltes im Blut überfordert ist, beginnen die Leberzellen als Erste zu verfetten. Sie sind insulinresistent geworden. Es entsteht allmählich die sog. „Nichtalkoholische Fettleber“, von der auch zunehmend schlanke Menschen betroffen sein können. Man vermutet, dass das in Deutschland ca. 42% der Bevölkerung sind. Die Ursache liegt im Missverhältnis des Angebotes an Kohlenhydraten, Zuckern, im Vergleich zum Verbrauch durch Bewegung und Arbeit. Die erhöhten Zuckerwerte im Blut führen zu einer Entzündung der kleinsten Blutgefäße, Arteriitis und Kapillariitis, die man als sogenannte „stille Entzündung“ bezeichnet. Da das Fettgewebe ebenfalls Entzündungsmediatoren produziert und gleichzeitig auch Hormone, besonders Östrogene, hervorbringt, welche ihrerseits Inflammationen mit vermehrter Gewebedurchsättigung und Ödemen zur Folge haben, wird die Tendenz zu „stillen Entzündungen“ mit schmerzhaften Prozessen gefördert. Es kommt zum metabolischen Syndrom und den sogenannten Zivilisationskrankheiten.

› Fettsäuren

Aber es sind nicht nur die Kohlenhydrate, die solche Erkrankungen fördern, sondern das gilt auch für die „ungesunden“, gesättigten Fette, die zusammen mit den Kohlenhydraten verzehrt werden. Es ist vor allem das Missverhältnis zwischen den gesättigten und den ungesättigten Fettsäuren, die gegessen werden, und dann noch der ungünstige Quotient zwischen Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren. Das Ver-

hältnis zwischen den beiden letztgenannten Fettsäuren sollte 1:2 oder 1:3 sein, es liegt aber im Durchschnitt der Bevölkerung bei 1:12 bis 1:20, weil durch die vorgefertigte Nahrung, z.B. Margarine, Fertiggerichte, regelmäßig zu viel Omega-6 Fettsäuren zugeführt werden.

› Gesunde Omega-3 Fettsäuren

In Algen und Kaltwasserfischen, den sogenannten Salmoniden, sind hohe Mengen an Omega-3 Fettsäuren enthalten. Es handelt sich besonders um Eicosapentaensäure und Docosahexaensäure, die für den menschlichen Körper unentbehrlich sind. Sie sind es, die es den Fischen im Eismeer ermöglichen, flexibel und beweglich zu bleiben. Die Fische gewinnen diese Fettsäuren durch die Aufnahme von Algen aus diesen Gewässern. Mit einer natürlichen unverarbeiteten Nahrung war es den Menschen möglich, über grüne Pflanzen und den Verzehr von reichlich Fluss- und Seefisch ein gesundes Verhältnis der Omega-3 zu den ebenso wichtigen Omega-6 Fettsäuren zu halten. Viele Forscher gehen sogar davon aus, dass die Gehirnentwicklung des Menschen allein dem Verzehr von reichlich Fisch geschuldet ist. Sie vermuten, dass das der entscheidende Vorteil des Homo sapiens gegenüber dem Neandertaler war, der schließlich dessen Untergang heraufbeschwor.

› Bedeutung der Omega-3 Fettsäuren

Diese ungesättigten Omega-3 Fettsäuren sind Bestandteil der Zellmembranen des menschlichen Körpers. Sie beeinflussen die physikalischen Eigenschaften der membrangebundenen Proteine und deren Aktivitäten. Außerdem werden sie umgewandelt in Eikosanoide. Diese hormonähnlichen Substanzen wirken immunmodulierend und als Neurotransmitter. Sie nehmen Einfluss auf die Blutgerinnung sowie die Gefäßweit- und -engstellung. Durch die Regulation von Entzündungsmediatoren sind sie wichtig bei Inflammationen und Allergien. Die Aufzählung der vielseitigen Einflussnahme der Omega-3 Fettsäu-

ren und ihrer Abkömmlinge lässt bereits ahnen, welche Folgen ein Mangel an diesen Substanzen hat. Sie spielen, was in vielen Kohortenstudien belegt wurde, eine bedeutende Rolle bei rheumatischen Erkrankungen, bei Herz-Kreislauf-erkrankungen. Sie sind wichtig für die Fruchtbarkeit der Paare, die Schwangerschaft und Entwicklung insbesondere des Gehirn- und Nervensystems des Menschen. Durch sie werden vermehrte Oxidationsprozesse aufgrund „Freier Radikale“ im Körper verhindert. Sie bewahren vor dem „Ranzigwerden“. Durch die Aufnahme von Omega-3 Fettsäuren können Störungen im Fettstoffwechsel behoben werden, indem das „tierische“ menschliche Fettgewebe und die erhöhten Blutfette abgebaut und wieder verstoffwechselt werden können. Generell ist es für jeden gesunden Stoffwechsel nötig, so viele unterschiedliche natürliche Fette aufzunehmen wie möglich, weil sie alle in nützliche körpereigene Substanzen umgebaut werden können. Das entspricht aber auch der ursprünglichen Nahrung des Menschen. Erst durch die Verarbeitung und Herstellung „künstlicher“ Esswaren und die zunehmende toxische Belastung aus Umwelt und Nahrung ist es zu einem Ungleichgewicht in der Versorgung nicht nur mit essentiellen Fettsäuren gekommen mit den entsprechenden Mangelzuständen und Stoffwechselstörungen. Es reichen die in einigen Pflanzenölen wie Leinsamen, Chiasamen oder Hanfkörnern enthaltenen geringen Mengen von Omega-3 Fettsäuren oder deren Vorstufen, die einer Umwandlung bedürfen durch körpereigene Enzyme, bei weitem nicht aus für die Versorgung und den Schutz des Menschen. Es ist daher notwendig zu substituieren, z.B. mit LIPISCOR®.

› LIPISCOR®

In dem SANUM-Produkt LIPISCOR® sind als Omega-3 Fettsäuren sowohl die Eicosapentaensäure als auch die Docosahexaensäure enthalten. Während die Eicosapentaensäure (EPA) besonders entzündungswid-

LIPISCOR®
KAPSELN 

Vielfältige Unterstützung durch Omega-3-Fettsäuren





90%
Triglyceridanteil

1000 mg Fischöl mit 400 mg EPA 200 mg DHA pro Kapsel

PREMIUM FISCHÖL KAPSELN
überarbeitete und verbesserte Rezeptur

- › Ohne unangenehmes Aufstoßen
- Die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA tragen zur Aufrechterhaltung eines normalen**
 - › Blutdrucks¹⁾ und
 - › Triglyceridspiegels im Blut²⁾ und einer normalen Herzfunktion³⁾ bei.
- DHA trägt zur Erhaltung einer normalen**
 - › Gehirnfunktion⁴⁾ sowie
 - › Sehkraft⁴⁾ bei.

Verzehrempfehlung
3x 2 Kapseln täglich mit einer Mahlzeit einnehmen.

Lipiscor® Kapseln | **Zutaten:** Fischölkonzentrat (73,8%), Gelatine (Rind), Feuchthaltemittel Glycerin, Antioxidationsmittel stark tocopherolhaltige Extrakte, Wasser. In einer Kapsel LIPISCOR® liegen 400 mg EPA und 200 mg DHA als Triglyceride vor. **Eigenschaften:** Lipiscor® ist ein Nahrungsergänzungsmittel aus Fischöl mit Omega-3-Fettsäuren. EPA und DHA tragen zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks¹⁾ und Triglyceridspiegels im Blut²⁾ sowie einer normalen Herzfunktion³⁾ bei. DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion⁴⁾ sowie normaler Sehkraft⁴⁾ bei. Die positive Wirkung stellt sich laut EFSA bei einer täglichen Aufnahme von ¹⁾ 3 g EPA und DHA; ²⁾ 2 g EPA und DHA; ³⁾ 250 mg EPA und DHA; ⁴⁾ 250 mg DHA ein. *Die Gesamtaufnahme aus Lebensmitteln und diesem Nahrungsergänzungsmittel darf die tägliche Aufnahme von 5 g an EPA und DHA nicht überschreiten. **Verzehrempfehlung:** 3-mal täglich 2 Kapseln mit einer Mahlzeit verzehren. **Hinweis:** Dieses Nahrungsergänzungsmittel ist kein Ersatz für eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Für kleine Kinder unzugänglich aufbewahren. Die angegebene Tagesdosis nicht überschreiten. **Handelsform:** Dose mit 120 Kapseln (PZN 17180940). **Allergene:** enthält Fisch. SANUM-Kehlbeck GmbH & Co. KG, Z7318 Hoya. www.sanum.com

rig ist, wird die Docosahexaensäure (DHA) zum Aufbau von Nerven- und Hirnsubstanz gebraucht. Sie ist unerlässlich für die Gehirnentwicklung und -erhaltung vom Embryo bis zum Senium. Es gibt sehr viele Studien, die das belegen. Zudem bezeugen sie die Bedeutung beider genannten Omega-3 Fettsäuren für den Erhalt und die Gesundheit einer normalen Schwangerschaft. Gerade die antientzündlichen Eigenschaften der Eicosapentaensäure wirken den Symptomen des metabolischen Syndroms entgegen. Im Präparat LIPISCOR® liegen die Fettsäuren in Kapselform vor, wobei eine Kapsel 400 mg EPA und 200 mg DHA als Triglyceride enthält. Für den täglichen Verzehr wird die Einnahme von

3x 2 Kapseln zum Essen empfohlen. Es ist allerdings möglich, durchaus eine Gesamtmenge von 4g Omega-3 Fettsäuren täglich zu verordnen, wenn gravierende Stoffwechselstörungen vorliegen. Man sollte aber die Gesamtmenge immer über mehrere Mahlzeiten verteilen, um eine optimale Verwertung zu erreichen. Wenn Kapseln nicht gut geschluckt werden können, was jedoch mit einem durchgekauten Speisebissen in der Regel gut gelingt, können die Kapseln auch mit einer Nadel angestochen und der Inhalt in die Speisen entleert werden. Es ist immer wichtig, die Omega-3 Fettsäuren gemeinsam mit Speisen zu verzehren, weil sie dann viel besser im Zuge der allgemeinen Verdauung aufgeschlossen und resorbiert werden können. Für eine örtliche Anwendung auf der Haut sind die Kapseln besonders gut geeignet, weil man sie anstechen und den Inhalt auf die entsprechende Stelle sprühen kann. Wenn der Zugang einer oralen Aufnahme aufgrund von Problemen verwehrt ist, kann man generell die Fettsäuren über die Haut verfügbar machen, z.B. durch Einreibung in die Fußsohlen. Das gilt natürlich auch besonders für kleine Kinder. LIPISCOR® ist sowohl für die therapeutische Anwendung als auch für die Prophylaxe von Erkrankungen wie Diabetes und nichtalkoholischer Fettleber und generell Fettstoffwechselstörungen geeignet. Die normale Tagesdosis sind 3x 2 Kapseln zum Essen.

› **Nachtkerzenöl**

Neben den genannten Omega-3 Fettsäuren EPA und DHA ist die Gamma-Linolensäure von Bedeutung für den Fettstoffwechsel und besonders als antientzündliches Öl bei Neurodermitis und Allergien. Eine gute Quelle sind die Samen der Nachtkerze, *Oenothera biennis*. Dieses Öl hat eine lange Tradition in der örtlichen und systemischen Anwendung bei entzündlichen Erkrankungen besonders der Haut und Schleimhäute. Es wird nämlich innerlich und äußerlich eingesetzt bei atopischen, ekzematösen und juckenden Hauterkrankungen.

› **Schwarzkümmelöl**

Das Öl von *Nigella sativa*, dem Schwarzkümmel, wird traditionell ebenfalls schon sehr lange eingesetzt zur Vorbeuge und Behandlung von Asthma, Durchfall und Dyslipidämie. Es ist antientzündlich, schmerzlindernd, fiebersenkend und antiinfektiös. Durch Schwarzkümmelöl lässt sich der Blutdruck senken und auch die Atmung wird verbessert. In Studien konnte gezeigt werden, dass sich durch die Aufnahme von Schwarzkümmelöl der Blut-Cholesterin-, -Triglycerid- und -Zuckerspiegel senken lässt. Das wird auf die zellschützende und antioxidative Wirkung des Öls zurückgeführt, die seinem Hauptbestandteil, dem Thymoquinon, geschuldet ist.

› **Nachtkerzenöl-Schwarzkümmelöl Kapseln mit Vit. E und A (Biofrid)**

Die Kombination von Nachtkerzenöl und Schwarzkümmelöl in dem Produkt Nachtkerzenöl-Schwarzkümmelöl-Kapseln + Vitamin E und A der Fa. Biofrid bringt die Vorzüge beider Öle und antioxidativen Vitamine zusammen. Es potenzieren sich daher die antioxidativen, zellschützenden und immunmodulierenden Eigenschaften der Ölkombination mit denen der Vitamine. Diese erhöhen zusätzlich die Haltbarkeit der Öle in den Kapseln. Haut, Schleimhäute und alle übrigen Körpergewebe werden genährt und vor allen akuten, chronischen und sogenannten „stillen“ Entzündungen geschützt.

Eine Kapsel Nachtkerzenöl-Schwarzkümmelöl mit Vitamin E und A enthält:

- › Nachtkerzenöl: 264,52 mg, davon omega-6-Fettsäuren 206,3 mg (mit 8% Gamma-Linolensäure)
- › Schwarzkümmelöl: 97,2 mg, davon omega-6-Fettsäuren 53,5 mg
- › Vitamin A: 200 µg
- › Vitamin E: 10 mg

Die empfohlene Tagesdosis beträgt 2x 2 Kps.

› **EPALIPID®**

Ein Präparat mit besonderen Eigenschaften ist das EPALIPID®, welches gentechnikfrei ist. Es wird aus Soja-

lezithin gewonnen, ist ein Phospholipidkomplex und beinhaltet Phosphatidylcholin, Phosphatidylethanolamin und Phosphatidylinositol. Sojalezithin begünstigt den Fettstoffwechsel und senkt den Blutdruck. Außerdem sind die darin enthaltenen Wirkstoffe wichtige Bausteine für Gehirn und Nervenzellen. Unter anderem helfen sie, die Isolierung der Nervenbahnen sicherzustellen. In der Leber verhindert das Lezithin über die Inhaltstoffe Cholin und Linolsäure die Bildung von Gallensteinen. Es trägt zur Regeneration der Leberzellen bei und reguliert die Triglyceride im Blut. Es hilft beim Transport von Cholesterin im Blutgefäßsystem und kann dadurch das Risiko einer Arteriosklerose mindern. Fruchtbarkeitsstörungen, gestörtes Wachstum und Schwund der Gedächtnisleistungen können Ausdruck eines Mangels an Cholin bzw. Lezithin sein. Der Neurotransmitter Acetylcholin ist besonders wichtig für den Gehirnstoffwechsel und das Erinnerungsvermögen. Ein Mangel kann daher verantwortlich gemacht werden für Demenzformen und besonders die Alzheimer Krankheit. Aber auch Bewegungsstörungen können ihre Ursache in Cholinmangel haben. Eine besondere Bedeutung wird dem Lezithin bei der Entgiftung des Körpers zugeschrieben. Das gilt für toxische Belastungen aufgrund von Alkoholgenuss, Medikamenteneinnahme, Umweltgiften einschließlich Pestiziden, Herbiziden und Leicht- und Schwermetallen! Die Tagesmengen, die der Körper für die vielen Aufgaben des Lezithins benötigt, sind ca. 4 Gramm. Das entspricht 1-2 Esslöffel EPALIPID® täglich. Man kann es verzehren mit oder ohne Nahrungsmittel.

› Bedeutung der Fette für unsere Haustiere

Auch in der Veterinärmedizin treten immer mehr „Zivilisationskrankheiten“ auf. Sodass es auch für unsere Tiere, besonders solche, die keine reinen Pflanzenfresser sind, sehr wichtig ist, zu substituieren mit den entsprechenden ölhaltigen Futtermitteln. Da gerade viele Hunde und Katzen mit Fertignahrung gefüttert

werden, die zwar entsprechend der Zutatenliste ausgewogen ist, kann es zu Mängeln in der Versorgung mit Omega-3 Fettsäuren kommen, weil auch unsere Tiere erhöhten Schadstoffbelastungen ausgesetzt sind. Die Fleisch- und Allesfresser können also durchaus auch mit LIPISCOR® versorgt werden, das man entsprechend des Körpergewichtes dosiert. Dazu ist es sinnvoll, den Kapselinhalt ins Futter zu entleeren. Beim Pflanzenfresser sollte man auf Pflanzensamen oder deren Öle wie Lein oder Hanf und Chia zurückgreifen oder Algenöle anwenden. Die Firma Norsan aus Berlin hat sich diesen Bedürfnissen angepasst und eine Produktlinie mit dem Namen „Foten“

entwickelt, die den Tieren gerecht wird.

› Schluss

Fette sind nicht nur nahrhafte wohl-schmeckende Bestandteile unserer natürlichen Nahrung, sondern ganz wichtige Struktur- und Bausteine, welche für die Bildung von Hormonen und Transmittern erforderlich sind und die Übermittlung von Informationen ermöglichen. Ein Leben ohne die essentiellen Fettstoffe ist nicht möglich, aber die Mischung macht es, damit alles wie geschmiert läuft.

LITERATUR



- ^[1] Kracke, A. Nachtkerzenöl-Schwarzkümmelöl-Kapseln + Vitamin A und E Biofrid, 2018, SANUM-Post 125, S. 8-13
- ^[2] Boskabady MH1, Javan H, Sajady M, Rakhshandeh H. Fundam Clin Pharmacol. 2008 Feb;22(1):105.
- ^[3] Schwarzkümmel (*Nigella sativum*) Prof. Dr. Sigrun Chrubasik-Hausmann Fachärztin für Allgemeinmedizin Zusatzausbildung in Naturheilverfahren und spezieller Schmerztherapie Bereich Phytotherapie, Institut für Rechtsmedizin der Universität Freiburg im Breisgau www.uniklinik-freiburg.de/rechtsmedizin/forschung/phytomedizin.html sigrun.chrubasik@klinikum.uni-freiburg.de

AUTORIN

HP DR. MED. VET.
ANITA KRACKE



- › Approbation zur Tierärztin an der TiHo Hannover
- › fast 30 Jahre Tätigkeit in verschiedenen Großtierpraxen
- › Heilpraktikerin
- › seit über 20 Jahren wissenschaftliche Mitarbeiterin der Fa. SANUM-Kehlbeck
- › Phyto- und Aromatherapeutin
- › Inhaberin der von Bönninghausen- und Hieronymus Bock-Medaillen
- › E-Mail: anita.kracke@sanum.com

Haut und Schleimhäute – natürliche Abwehrbarrieren unseres Organismus



Nachtkerzenöl-Schwarzkümmelöl Kapseln Biofrid + Vitamin E und A **Zutaten:** Nachtkerzenöl (69%), Schwarzkümmelöl (25%), Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose, D-α-Tocopherol, Stabilisator: Siliciumdioxid, Retinylpalmitat. **Eigenschaften:** Nachtkerzenöl-Schwarzkümmelöl Kapseln Biofrid ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit den Nährstoffen Vitamin E und A. Linolsäure trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut und Vitamin A zur Erhaltung normaler Haut und Schleimhaut bei. **Verzehrempfehlung:** 2 mal täglich 2 Kapseln mit einer Mahlzeit verzehren. **Hinweis:** Nachtkerzenöl und Schwarzkümmelöl werden aus der Pressung der Samen gewonnen. Das Öl der Nachtkerze enthält 65-75% Linolsäure und γ-Linolensäure. Im Schwarzkümmelöl sind zusätzlich andere Fettsäuren und sekundäre Pflanzenstoffe enthalten, welche einen positiven Einfluss auf den Organismus haben können. Vitamin A trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei und Vitamin E trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Durch die Kombination von Nachtkerzenöl und Schwarzkümmelöl mit den Vitaminen A und E ergeben sich vielfältige Anwendungsmöglichkeiten. Ein hoher Gehalt an Omega-6-Fettsäuren (bis zu 75% Linolsäure) zeichnet das Nachtkerzenöl gegenüber anderen pflanzlichen Ölen aus. Schwarzkümmelöl ist reich an verschiedenen ungesättigten Fettsäuren. Eine positive Wirkung tritt erst ab 10 g Linolsäure ein. Der hohe Gehalt an γ-Linolensäure zeichnet das Nachtkerzenöl gegenüber allen anderen häufig verwendeten Speisefetten aus. Dieses Nahrungsergänzungsmittel ist kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Die angegebene Tagesdosis nicht überschreiten. Für kleine Kinder unzugänglich aufbewahren. Dieses Nahrungsergänzungsmittel ist ein veganes Produkt. **Allergene:** nicht enthalten. **Handelsform:** 100 Stk. Kapseln, PZN: 14376335. Weitere Information auf der Produktverpackung und auf www.biofrid.de. **Biofrid-Cosmetic GmbH & Co. KG, 27318 Hoya. www.biofrid.de**