



Stay Young - Be Fit



Ölwechsel mit Omega-3-Fetten?

Hallo und herzlich willkommen hier ist wieder deine Biologin Susanne. Ölwechsel mit gesunden Omega 3 Fetten!

Ja ist das nicht ein Widerspruch in sich? Kann Fett denn gesund sein? Fett macht doch dick - oder? Macht dicke Bäuche, große Hintern, Fettablagerungen im Blut genau das denkst Du doch jetzt - oder?

Ganz so einfach ist es nicht, es gibt Fette die tun dir gut, die brauchst du dringend damit alles läuft wie geschmiert und es gibt Fette, die brauchst du überhaupt nicht, so richtige Killerfette, egal was dir die Werbung vorgaukelt.

Immerhin machen Fette in unserer Ernährung fast 40% der Kalorien aus. Also ich finde, dass ist es echt wert sich mal genauer anzusehen, was wir so jeden Tag essen und was das mit uns macht.

Vorneweg: ich bin echt froh, das diese Low Fat- / No Fat-Hysterie der vergangenen Jahre vorbei ist. Denn Fett ist ein ganz zentrales Nahrungsmittel damit dein Körper und dein Gehirn, deine Nerven optimal funktionieren.

Schauen wir uns mal kurz in deinem Körper um, wo Fett so richtig wichtig ist.

Fett pimpt dein Gehirn, deine Nerven....

Hast du gewußt, daß dein Gehirn zu 60 % aus Fett besteht? Das all deine Nervenzellen mit Fett ummantelt sind? Und damit Gehirn und Nerven möglichst lange topfit sind und die Impulse super schnell weitergeleitet werden brauchst du immer Nachschub bestimmter Fettbausteine.

Stell dir vor du pimpst eine Datenleitung das Daten so richtig super schnell flutschen. Genau das kannst du prima mit deinem Gehirn und deinen Nerven machen, wenn du die richtige Fette ißt.

Genial oder?

Systemausfälle vermeiden....

Damit nicht genug, damit deine Pumpe, dein Herzkreislaufsystem langfristig keine Systemausfälle meldet benötigst du auch hier die richtigen Fette.

Flexible Zellwände....

Du hast es mit den richtigen Fetten auch in der Hand wie flexibel deine Zellwände sind und das hat entscheidenden Einfluß darauf wie schwer oder leicht quasi Türen und Kanäle auf und zu gehen, die Nährstoffe in die Zellen hinein und Stoffwechselendprodukte wieder herauslassen damit die Zelle optimal funktioniert.



Stay Young - Be Fit



Bausteine für Botenstoffe....

Und Fette sind Baustoffe für ganz viele Botenstoffe in deinem Gewebe. Also kleine Helferchen die im Körper ganz viel regeln, z.B. ob du zu Entzündungen neigst, ob dein Immunsystem gute Dienste leistet, wie dein Blutdruck so drauf ist und und und...

Und jetzt stell dir vor du würdest fettfrei essen, kann dann dein Körper wie geschmiert laufen? Oder Du ißt ständig die falschen Fette, sodaß die falschen Baustoffe zur Verfügung stehen. Vergleich das mal mit einem Hausbau mit den falschen Baustoffen, da entsteht langfristig wahrscheinlich eine Bruchbude.

Weiter möchte ich darauf jetzt garnicht eingehen. Mir war es nur wichtig dir eine Idee zu geben welche wichtige Rolle die richtigen Fette in unserem Körper spielen.

Ölwechsel....

Jetzt möchte ich dir aufzeigen wie du sozusagen einen Ölwechsel in deinem Körper vornehmen könntest, damit du dich wohlfühlst, fit, leistungsfähig und energiegeladen bist, dich konzentrieren kannst.

Ich muß jetzt einfach einmal einen Autovergleich hernehmen, auch wenn ich eine Frau bin und noch NIE selbst Motoröl gewechselt habe. Er passt so schön perfekt um dir ein Bild zu geben.

Beim Auto ist das ja jedem klar: ein gutes Motoröl muß her, dass das heißgeliebte KFZ reibungslos funktioniert. Und genau das sollte dir dein Körper auch wert sein, denn im Gegensatz zum KFZ das man austauschen kann, hast du nur einen Körper mit dem du dein ganzes Leben auskommen mußt.

Fettbausteine....

Was sind das jetzt für Fettbausteine: ich will da nicht zu chemisch werden, im Anschluß gebe ich Dir ein paar TOP TIPPS welche Fette und Öle du austauschen könntest.

Nur soviel: wir brauchen dringend Fette die einfach oder mehrfach ungesättigte Fettsäuren besitzen und bei den mehrfach ungesättigten Fettsäuren wären optimal Fette und Öle die viel Omega 3 Fettsäuren enthalten. Das hast du sicher schon einmal gehört. Durch unsere moderne Ernährung und die vielen stark verarbeiteten Lebensmittel die wir konsumieren, bekommen wir aber von diesen Bausteinen viel zu wenig.

Überleg einfach mal selbst:

Wie sieht ein Tag deiner Ernährung aus? Morgens das ein oder andere Käse- und Wurstbrot mit dick Butter drunter, mittags Frittiertes, Pommes mit Currywurst oder Ähnliches, fettige Soßen oder Suppen, Würstchen oder Fastfood. Vielleicht mischt sich sogar der ein oder andere Salat darunter aber mit einer Fertigmarinade, zwischendurch für den kleinen Hunger dann ein fettes gezuckertes Milchprodukt oder industrielle Backwaren wie Kekse, Riegel, süße Teilchen vom Discounter,



Stay Young - Be Fit



abends wieder Käse und Wurst und danach zum entspannen die ein oder andere Tüte Chips. Prost Mahlzeit, vollgestopft mit gesättigten Fetten und so richtig fiesen auf Dauer krankmachenden Transfetten.

Ich habe jetzt vielleicht für den ein oder anderen etwas übertrieben, aber ich glaube jeder findet sich irgendwo wieder. Du weißt ja manchmal muß man übertreiben, das etwas davon ankommt.

Dein Körper benötigt also Fett, wenn Du ihm aber immer das falsche Baumaterial lieferst baut er in seiner Not diesen Fettschmoder in deine Zellwände ein, die dadurch alles andere als flexibel sind. Für dein Gehirn oder deine Nerven ist es auch nicht der richtige Baustoff, also gechillt und konzentriert wirst du dadurch aller Voraussicht nach nicht.

UND - diese Fette machen fett!

Und du wunderst dich das du jeden Tag unkonzentriert, müde, ohne Energie durchs Leben läufst.

Die gute Botschaft ist....

Du kannst es ändern, so ein Ölwechsel dauert ein paar Monate, also ein bisschen Geduld muß du mitbringen - ABER - es lohnt sich. Stell dir vor wie genial es sich für dich anfühlt wenn du morgens aufwachst und fit aus dem Bett kommst, Lust auf Unternehmungen hast, deinen Körper spürst, dich pudelwohl in ihm fühlst - das ist doch ein Ölwechsel wert, oder?

Die guten Fette...

Machen wir uns auf die Suche nach Omega 3 Fetten, wo sind diese Gesellen zahlreich vertreten? Ich kaufe sie am liebsten im Biomarkt meines Vertrauens.

Die reichhaltigste Omega 3 Quelle ist **Leinöl**.

Mein **TOP TIPP** dazu: Ich kaufe es im Bioladen, dort steht meine Wahl im Kühlschrank, abgefüllt in einer dunklen Flasche, schonend kalt gepresst, mit Produktions- und Verbrauchsdatum.

Warum: **Leinöl** oxidiert leicht, wird also ranzig und dann leistet es dir keine guten Dienste mehr. Gutes Leinöl schmeckt nicht bitter, wenn das so ist wurde es wahrscheinlich nicht schonend verarbeitet oder ist schon oxidiert.

Für mich eine leckere Geschichte: Morgens einen Esslöffel ins Müsli oder in den Shake, mittags über den Salat geben.

Rapsöl ist auch eine gute Alternative mit viel **Omega 3 Fettsäuren** und einfach gesättigten Fettsäuren.

Hanföl haben schon unsere Vorfahren häufig verwendet, die wußten schon was gut ist. An den Geschmack muß Du dich vielleicht langsam rantasten.

Wie wäre es mit **Walnußöl**, einfach eine geniale Alternative als Beimengung in dein Salatdressing.

Auch **Weizenkeimöl** bietet sich an.



Stay Young - Be Fit



Und natürlich gutes schonend **kaltgepresstes Olivenöl** mit vielen einfach gesättigten Fettsäuren.

Und ja Öle schmecken richtig gut, jedes Öl das du verwendest sollte nach dem Grundprodukt schmecken aus dem es hergestellt wurde. Es ist kein Qualitätsmerkmal wenn dir eine Werbebotschaft sagt „geschmacksneutral“, d.h. nur hochverarbeitet.

Bewahre all die genannten Öle im Kühlschrank auf und verwende sie nur kalt, sie eignen sich nicht zum braten. Und selbst Olivenöl erhitze ich nicht hoch.

Streichfette zum Braten und Backen....

Also ich habe alle Brat- und Backfette und Margarine, die so leckerschmecker in der Werbung angeboten werden aus meiner Küche verbannt. Da stecken mir einfach viel zuviel Transfette und Killerfette drin. Auch bei Diätmargarine schüttelt es mich. Schau dir mal an wie Margarine produziert wird.....

Probier zum braten doch einfach mal Kokosöl aus, aus dem Biomarkt, fair produziert, schonend gepresst. Ein sehr gesundes Öl, das Du zudem hoch erhitzen kannst. Es schmeckt im gebratenen Zustand kaum nach Kokos.

Wenn du gerne backst dann mein Tipp greif einfach zu gesunder Biobutter, zigmal die bessere Alternative als Margarine oder Ähnliches.

Nüsse....

...sind eine hervorragende Quelle für gute Fette und bieten ein genialen Cocktail aus hunderten von Wirkstoffen. Hauptsächlich einfach ungestättigte Fettsäuren haben Hasel- und Macadamianüsse, Mandeln, Pistazien und Chashewkerne, eine hervorragende Quelle für zusätzlich Omega 3 Fette sind Walnüsse und Hanfsamen.

Auch hier mein TOP TIPP: bewahre sie im Kühlschrank in einem geschlossenen Behälter auf, gerade wenn sie schon geknackt sind. Schmecken sie bitter weg damit, dann sind sie ranzig, kommt häufig bei Walnüssen vor weil sie viele ungesättigte Fettsäuren haben die eben schnell ranzig werden.

Hochseefische.....

Wo in der Nahrung finden wir noch gute Fettlieferanten? In fettem Hochseefisch aus Wildfang.

Weshalb Wildfang: In Aquakulturen werden die Fische gefüttert, oft mit Antibiotika behandelt, auch Rückstände von Pestiziden findest du häufig und die Qualität des Futters entscheidet über die Qualität des Fisches. Und leider werden häufig Futtermittel eingesetzt mit vielen Omega 6 Fetten auch bei Bioqualität.



Stay Young - Be Fit



Omega 6 Fette essen wir eh im Überfluß und Omega 6 Fette sind Gegenspieler von Omega 3 Fetten, d.h. sie können die positiven Eigenschaften von Omega 3 Fetten aushebeln.

Fleisch....

ich weiß ein heikles Thema, braucht man Fleisch braucht man es nicht, aber diese Diskussion will ich garnicht verfolgen.

Mein **TOP TIPP** dazu: wenn du gerne Fleisch ißt, dann achte darauf, das es von bewegten Tieren kommt, also die Auslauf auf einer Weide hatten, die grasen konnten, oder Schweine die auf der Weide gehalten wurden, die nicht schnell mit Omega 6 haltigem Mastfutter hochgezüchtet wurden oder probier Wildfleisch.

Jetzt weiß ich schon was auf deiner Stirn steht: das kann ich mir nicht leisten. Das kannst natürlich nur du dir beantworten.

Die Frage ist einfach: Bist du dir es wert deinen Körper möglichst lange gesund zu erhalten und Dich lieber nur für 1-2 mal die Woche für Fleisch mit Spitzenqualität zu entscheiden als jeden Tag billiges Fleisch aus Mastbetrieben zu konsumieren. Es ist deine Entscheidung.

Produkte mit vielen Transfetten...

Nur um ein paar zu nennen: Schokoriegel/Müsliriegel, Pommes, Kuchenmischungen, jegliche Industriekekse, Fertigsaucen, Toastbrot etc.

Natürlich ess ich auch mal Pommes oder ein Stück Kuchen, aber wie immer die Dosis macht das Gift. Diese Dinge stehen bei mir eher sehr selten auf dem Speisezettel.

Umsetzung des Ölwechsels....

Du denkst jetzt vielleicht - „boah wie soll ich das umsetzen, ob ich das schaffe“...

Es ist sicher ein großer Schritt und der braucht etwas Zeit und Geduld - ABER - unterteile ihn doch einfach in viele kleine Schritte.

Wenn es dir wirklich ernst ist diesen **Ölwechsel** zu vollziehen und du vor deinem geistigen Auge siehst wie fit, energiegeladen und konzentriert du danach durchs Leben gehst ist es sicher einen Versuch wert. Du hast ja nur diesen einen Körper!

Vielleicht bist du dann auch das ein oder andere Kilo leichter, wodurch der Spaß an der Bewegung wiederkommt, das lohnt doch die Anstrengung und die Geduld mit Dir selbst.

Schau nach welche Öle und Fette du verwendest und tausche sie aus. Nimm dir ein Blatt Papier schreibe links alle verarbeiteten Produkte die du so täglich konsumierst und schreibe rechts daneben wie du den ein oder anderen Snack z.B. durch Nüsse oder durch ein Stück Obst oder Gemüse tauscht.



Stay Young - Be Fit



Überleg mal ob es immer auf jedem Brot, die Butter, die Wurst den Käse braucht oder ob du das ein oder andere Mal auch einen leckeren Quark- Gemüseaufstrich verwenden kannst oder frische aufgeschnittene Tomaten mit Olivenöl und etwas Basilikum.

Also ich habe die Erfahrung gemacht, es ist Genuß pur, wenn du den Geschmack der einzelnen unverarbeiteten Produkte wieder auskosten kannst, wenn eben nicht alles gleich schmeckt verhunzt durch Geschmacksverstärker, Zusatzstoffe, Farbstoffe, Zucker ohne Ende und billigen Fettschmoder.

Sehr verständlich aufbereitet ist das Thema von Dr. Ulrich Strunz und Andreas Jopp, Fit mit Fett. [Link zum Buch.](#) [Link zum Kindle E-Book.](#)

In diesem Sinne Stay Young - Be Fit - eine schöne Zeit und bis zum nächsten Mal

XO Susanne