

# Fischöl / Omega 3 Supplemente

Abseits vom typischen Eiweiß und Kreatin gibt es noch viele weitere Dinge, die von Sportlern gerne zusätzlich zu ihrer normalen Ernährung zu sich genommen werden. Besonders Fischöl hat sich zu einem besonders beliebten Supplement entwickelt. Fischöl enthält besonders viele Omega 3 Fettsäuren und ist deshalb so beliebt.

## Was sind Omega 3 Fettsäuren?

Omega 3 Fettsäuren zählen zu den ungesättigten Fettsäuren. Außerdem gehören Sie zu den essentiellen Stoffen. Das bedeutet so viel, wie dass unser Körper nicht in der Lage ist, diese Fettsäuren selbst herzustellen. Wir müssen sie also durch unsere Nahrung zu uns nehmen. Über die spezielle Wirkung von Omega 3 Fettsäuren auf das Herzkreislaufsystem und den Cholesterinspiegel wird häufig gestritten.

Insgesamt sorgen Omega 3 Fettsäuren aber für ein stabileres Herzkreislaufsystem, stabilisieren Gefäße und senken die Blutfettwerte.

## Wirkung von Fischöl im Sport

Als Sportler interessiert uns in erster Linie, was uns dieses Supplement, das es in Kapselform und in flüssiger Form gibt, in Bezug auf die Sportliche Leistungsfähigkeit bringt, bzw. welchen morphologischen Effekt es auf unseren Körper hat.

Fischöl wirkt leicht entzündungshemmend und steigert die Sensibilität für Insulin. Muskelkater wird eher vorgebeugt bzw. verheilt schneller. **Insulin** ist der Türöffner für Muskelwachstum. Kurzum wird die Fähigkeit unseres Körpers verbessert, auf Trainingsreize zu reagieren.

Außerdem kann Fischöl eine Diät optimal unterstützen. Unser Körperfett durchwandern sogenannte „Fresszellen“ diese reagieren ebenfalls empfindlich auf Omega 3 Fettsäuren. Wird deren Rezeptor aktiviert, wird die Produktion entzündlicher Stoffe gehemmt und der Zuckerabbau gefördert.

Schauen wir uns in der Gesellschaft um, lässt sich ebenfalls feststellen, dass Personengruppen mit gleichem Eiweißkonsum, aber höherem Anteil fischreicher Ernährung eine oft bessere Körperzusammensetzung haben.

## Die Dosierung ist nicht einfach...

Die richtige Dosierung zu finden ist nicht einfach. Erfahrungen nach, scheinen die Mengen, die in Kapselform erhältlich sind zu wenig für ernst zu nehmende Erfolge zu sein. Es sei denn man konsumiert eine große Anzahl dieser Kapseln.

Für viele Menschen macht die Nahrungsergänzung mit Fischöl durchaus Sinn, denn die durchschnittliche Menge, die ein Mitteleuropäer an Omega 3 Fettsäuren zu sich nimmt, ist üblicherweise sehr gering.