

Barry Sears
The OmegaRx Zone
The Miracle of the New High-Dose Fish Oil
Reagan Books, 2002

Aus Kapitel 12
Your Blood will tell your future (S. 100 – 103)

Eicosanoid Status Report

Lassen Sie mich erläutern, wie diese scheinbar unwissenschaftliche Methode der Feststellung Ihres Eicosanoid-Status tatsächlich einen wirklich guten Einblick in Ihre Physiologie gibt

1. Alltägliches Leistungsvermögen:

Verbesserungen in Ihrem täglichen Leistungsvermögen (speziell mehr Energie) zeigt an, dass Ihr Level „guter“ Eicosanoide im Anstieg ist. Mehr „gute“ Eicosanoide bewirken diesen Effekt durch gesteigerten Transport von Sauerstoff vom Blut zu den Organen wie Gehirn, Herz und sonstige Muskeln. Ein Abfall im täglichen Leistungsvermögen bedeutet ein Aufbau von Arachidonsäure (AA = ArachidonAcid) und ein entsprechender Anstieg „schlechter“ Eicosanoide.

2. Appetit auf Kohlenhydrate:

Begierde auf Kohlenhydrate wird abnehmen und kann ganz verschwinden mit dem Abfall von „schlechten“ Eicosanoiden, da diese die Insulin-Synthese stimulieren.

3. Kein Hunger mehr zwischen den Mahlzeiten:

Da „gute“ Eicosanoide die Insulin Sekretion hemmt, bleibt der Blutzucker-Pegel stabil Hunger wird unterdrückt. Sie sollten für mehr als 4 Stunden nach einer Mahlzeit nicht hungrig sein, wenn die letzte Mahlzeit hormonell ausgeglichen war.

4. Festigkeit der Fingernägel:

Keratin, das strukturierende Protein, das die Festigkeit Ihrer Nägel bestimmt, wird durch Eicosanoide gesteuert. „Gute“ Eicosanoide steigern die Keratin-Synthese, was zu schnellem Fingernagel-Wachstum mit ausgezeichneter Festigkeit führt. Auf der anderen Seite senken „schlechte“

Eicosanoide die Keratin-Synthese ab, was zu spröden Nägeln führt, die leicht brechen.

5. Festigkeit der Haare:

Keratin ist ebenfalls die wichtigste strukturierende Komponente der Haare. Die Beschaffenheit der Haare ist ein ähnlicher Indikator des Eicosanoid-Status wie die Festigkeit der Nägel. Dichtes, glänzendes, schimmerndes Haar bedeutet „gute“ Eicosanoide. Stumpfes, brüchiges Haar mit aufgesplitteten Enden bedeutet „schlechte“ Eicosanoide.

6. Beschaffenheit des Stuhls:

Ihre Stuhl-Konsistenz wechselt mit Ihren Eicosanoid-Levels. Eine Überproduktion von „guten“ Eicosanoiden leitet zu viel Wasser in den Darm und produziert einen zu weichen Stuhl oder gar Durchfall. Auf der anderen Seite vermindert eine Überproduktion von „schlechten“ Eicosanoiden den Wasser-Zufluss, was zu einem sehr dichten Stuhl oder gar Verstopfung führt. Wenn Ihr Stuhl fließt, aber eine gute Konsistenz hat, haben Sie wahrscheinlich die richtige Balance zwischen „guten“ und „schlechten“ Eicosanoiden.

7. Schlafdauer:

Die Notwendigkeit zu schlafen wird bestimmt durch die Zeit, die erforderlich ist, um ein Neurotransmitter-Gleichgewicht wiederherzustellen. Dieser Prozess verläuft schneller, wenn „gute“ Eicosanoide da sind, sodass Sie weniger schlafen müssen; der Prozess verläuft langsamer bei „schlechten“ Eicosanoiden, sodass Sie mehr Schlaf brauchen.

8. Groggy beim Aufwachen:

Eine höhere Müdigkeit beim Aufwachen deutet darauf hin, dass im Zentral-Nervensystem eine Überproduktion von „schlechten“ Eicosanoiden stattgefunden hat.

9. Gefühl des Wohlbefindens:

„Gute“ Eicosanoide führen zu einem zufriedenerem Blick auf das Leben lässt Sie sich selbst und die Welt herum mit einem guten Gefühl betrachten. Der Aufbau von „schlechten“ Eicosanoiden hat den gegenteiligen Effekt. Sie sind leichter niedergeschlagen, unruhig, irritierbar und haben einen negativen Blickwinkel. Dies ist ein sehr sensibler Maßstab Ihres aktuellen Eicosanoid Status. Wie ich später zeigen werde, ist das Verhältnis zwischen AA und EPA (Arachidonsäure und Eicosapentaensäure) ein genauer Depressions-Messer; das passt zusammen mit klinischen Studien, die bei Einnahme von

Fischöl einen Rückgang von Depressionen gefunden haben (s. Kapitel 10, When the Brain goes wrong).

10. Konzentration:

Wenn Sie auf Ihren Blutzucker achten, verbessern Sie Ihre Konzentrations-Fähigkeit. Der Weg, den Blutzucker unter Kontrolle zu halten, ist die Stabilisierung des Insulin-Pegels durch eine verbesserte Eicosanoid-Balance. „Schlechte“ Eicosanoide steigern die Insulin-Sekretion, was Sie veranlasst nach mehr Kohlenhydraten zu verlangen, das wiederum ein heftiges Auf und Ab des Blutzuckers bewirkt. Ein Anzeichen für eine Hypoglykämie (chronischen Niedrig-Zucker) ist verminderte Konzentrations-Fähigkeit.

11. Fatigue:

Fatigue kann ein Ergebnis einer Überproduktion von „guten“ Eicosanoiden sein, die ein Ausschwemmen von Elektrolyten im Blutstrom durch vermehrtes Urinieren. Auf der anderen Seite kann Fatigue resultieren aus einer Überproduktion von „schlechten“ Eicosanoiden, die den Blutfluss beeinträchtigt und einen effizienten Sauerstoff-Transport verhindert. Wenn Sie an Fatigue leiden, versuchen Sie herauszufinden, welche Eicosanoid-Überproduktion vorliegt, indem Sie andere Indikatoren durchgehen wie Punkt 6 und Punkt 8.

12. Haut-Beschaffenheit:

Überproduktion „schlechter“ Eicosanoide führt zu trockener Haut und Ekzemen (verursacht durch einen Anstieg von Leukotrienen). Auf der anderen Seite stimulieren entzündungshemmende „gute“ Eicosanoide die Kollagen-Synthese, steigern den Blutfluss zur Haut durch Erweiterung der Blutgefäße.

13. Blähungen:

Gase oder Blähungen werden durch den Stoffwechsel anaerober Bakterien im Dickdarm erzeugt. Eine Überproduktion „guter“ Eicosanoide steigert die Peristaltik des Darmtrakts, was den anaeroben Bakterien mehr Nährstoffe zuführt. Das Ergebnis ist eine grössere Stoffwechsel-Aktivität dieser Bakterien mit Gasen als End-Produkt ihres Stoffwechsels. Wenn Sie dieses Problem haben, senken sie Ihre Fischöl-Dosis.

14. Kopfschmerzen:

Kopfschmerzen können ähnlich wie Fatigue an beiden Enden des Eicosanoid-Spektrums auftreten. Sie können entweder Kopfschmerzen aufgrund von Gefäss-Erweiterung haben (zu viele „gute“ Eicosanoide)

oder aufgrund von Gefäß-Verengung (zu viele „schlechte“ Eicosanoide).
Um die Art des Kopfschmerzes entscheiden zu können, schauen Sie in diese
Liste der anderen Indikatoren, um ein klares Bild über Ihren Eicosanoid-
Status zu bekommen.