

Heidelberg: Studien zeigen - Fisch schützt vor lästigem Tinnitus!

Eine neue Studie der Harvard Medical School zeigt, dass regelmäßiger Fischkonsum das Risiko für chronischen Tinnitus senken kann.

Boston, USA - Eine neue Studie der Harvard Medical School zeigt, dass Fisch nicht nur lecker, sondern auch eine schützende Wirkung gegen das leidvolle Ohrgeräusch Tinnitus haben kann! Laut den Forschern senkt der regelmäßige Verzehr von Fisch das Risiko für chronischen Tinnitus um erstaunliche 30 Prozent. Besonders Frauen profitieren von dieser Entdeckung, da die Untersuchung über 30 Jahre hinweg mehr als 70.000 Krankenschwestern begleitete und verschiedene Meeresfrüchte analysierte.

Die besten Ergebnisse erzielten Probandinnen, die zwei bis vier Portionen Fisch pro Woche zu sich nahmen. Besonders wirksam sind Sorten wie Thunfisch, Fisch mit hellem Fleisch und Schalentiere. Im Gegensatz dazu könnten dunkle Fischarten und Fischöl das Tinnitus-Risiko sogar erhöhen! Diese bahnbrechenden Erkenntnisse stellen eine wertvolle Ernährungsstrategie dar, die Tinnitus-Patienten Hoffnung geben könnte, während sie gleichzeitig die Vorteile von Omega-3-Fettsäuren und anderen wichtigen Nährstoffen aus dem Meer hervorhebt. Mehr dazu erfahren Sie in einem Artikel [auf **www.heidelberg24.de**](http://www.heidelberg24.de).

Ort	Boston, USA
------------	-------------

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de