

Forschungsergebnisse zu Krill-Öl

Krillöl als Hilfe bei ADHS

ADHS ist eine psychische Störung, welche bereits im Kindesalter beginnt. Es ist die Abkürzung von Aufmerksamkeitsdefizit- / Hyperaktivitätsstörung. Schätzungsweise 3-10% aller Kinder haben Symptome von ADHS. Entgegen früherer Ansichten verschwindet ADHS bei der Mehrheit der Betroffenen nicht nach der Pubertät, sondern kann auch noch im Erwachsenenalter fortbestehen. Neue Studien zeigen nun, dass Krillöl eine wesentliche Verbesserung herbeiführen kann.

Die Ursachen der Krankheit sind noch nicht restlos geklärt. Eine erbliche Anlage scheint die Entstehung zu begünstigen. Umweltbedingungen und psychosoziale Faktoren wirken sich auf den Verlauf der Krankheit aus. Die Mehrheit der Betroffenen, ungefähr drei Viertel, sind Jungen. Die Forschungen lieferten noch keine schlüssigen Ursachen für diese Verteilung. Es scheint grundsätzlich so, dass mehrere Faktoren eintreffen müssen, damit ADHS entsteht. Es sind jedoch bislang noch keine Faktoren eindeutig identifiziert worden, die eine primäre Rolle bei der Entstehung von ADHS spielen.

Zusätzlich wird der Verlauf der Krankheit dadurch erschwert, dass die Verhaltensauffälligkeiten zu Problemen mit Eltern, Lehrern und anderen Kindern führen. Diese Probleme wiederum verstärken die Symptome von ADHS erheblich. Das kann sich zu einem regelrechten Teufelskreis hochschaukeln. Moderne Therapieansätze versuchen daher auch das Umfeld des betroffenen Kindes zu optimieren. Dadurch wird der Krankheitsverlauf positiv beeinflusst und die Lebensqualität des Kindes und seines Umfeldes verbessert.

Die Diagnose ADHS ist schwierig, da die einzelnen Symptome auch andere Ursachen haben können. Die Beobachtungszeit ist lang, damit sichergestellt werden kann, dass es sich nicht nur um eine temporäre Störung handelt.

Die Behandlung ist so komplex wie die Krankheit selbst. Verschiedene Therapien werden angewendet. Bei mittleren und schweren Fällen ist meist eine medikamentöse Therapie sinnvoll. Damit kann erst eine Grundlage geschaffen werden, um weitere therapeutische Arbeit erfolgreich durchzuführen. Verhaltenstherapie und Psychotherapie sind wichtige Bestandteile einer erfolgreichen Behandlung von ADHS. Daneben gibt es noch eine Reihe von verschiedenen Therapien.

Vor kurzem wurden nun die Resultate von Studien bekannt, bei denen die Wirkung von Krillöl bei ADHS-Betroffenen untersucht wurde. Die Ergebnisse geben zu grosser Hoffnung Anlass.

Betroffene bekamen während drei Monaten täglich 1000mg Krillöl. Dabei wurde eine signifikante Verbesserung bei identifizierten Hirnstrom-Mustern gezeigt, verglichen mit den typischen ADHS Mustern. Ebenfalls entscheidend verbessert wurden die klinischen Werte.

Die Eltern der an den Studien teilnehmenden ADHS-Betroffenen berichten über eine deutliche Verbesserung bei Aufmerksamkeit und Betragen.

Es werden noch weitere Studien erforderlich sein, um die Wirkungsweise von Krillöl bei ADHS-Betroffenen zu erforschen. Es wird schon seit längerem vermutet, dass die in Krillöl reichlich vorhandenen Omega-3-Fettsäuren einen positiven Effekt auf das Gehirn und das Zentralnervensystem haben.

Einzigartiges Krillöl !

Aus den klarsten und kältesten Gewässern der Antarktis kommt ein Öl mit solch enormer Kraft, dass es auch Ihr Leben ändern kann!

Es wird aus einer kleinen Krebsart namens Krill gewonnen. Da diese Krebse ganz am Anfang der Nahrungskette stehen sind sie weder mit Schwermetallen noch mit anderen Schadstoffen belastet. Ihr Vorkommen ist fast unbegrenzt und die aktuelle jährliche Fangquote beträgt nicht einmal 1 Promille des weltweiten Vorkommens.

Antarktisches Krillöl ist viel angenehmer einzunehmen wie die meisten Fischöle, da es keinerlei Aufstossen verursacht. Ausserdem wird es nicht ranzig und hat eine viel höhere Haltbarkeit. Da die Omega-3 Fettsäuren beim Krillöl an Phospholipide gebunden sind welche auch Bestandteile der menschlichen Zellmembran sind, ist es auch weit besser aufnehmbar als die Omega-3 Fettsäuren aus Fischöl! Für Menschen mit geschwächter Fettverdauung ist Krillöl zur Zeit wohl die sicherste wie auch bequemste Möglichkeit zur Versorgung mit genügend Omega-3 Fettsäuren.

Das aus dem Krill gewonnene Öl kann gemäss Studien:

- Gelenkschmerzen erheblich mindern und die Flexibilität der Gelenke steigern
- Menstruationsbeschwerden (PMS) mindern, wie z. B. Unterleibschmerzen, Reizbarkeit, Depressionen und Wassereinlagerungen
- Cholesterinwerte verbessern
- Herz- und Blutgefässe schützen
- das allgemeine Wohlbefinden verbessern sowie Niedergeschlagenheit und Müdigkeit vermindern

Heute sind Omega-3 Fettsäuren weithin bekannt durch ihre Wichtigkeit für die menschliche Gesundheit. Sie können nicht vom Körper selbst produziert werden, sondern müssen mit der Nahrung aufgenommen werden. Sie sind Hauptbestandteile der Zellmembranen und lebenswichtig für die Entwicklung des zentralen Nervensystems. Sie spielen auch eine zentrale Rolle bei der Regulierung der Blutgerinnung, des Blutdrucks und von Entzündungen. Weiters sind sie ein Grund für den positiven Einfluss auf die Cholesterinwerte. Krillöl kann das Gleichgewicht zwischen guten und schlechten Fettsäuren wieder herstellen was Entzündungen vorbeugt bzw. sie rascher abklingen lässt.

Omega-3 Fettsäuren sind ausserdem gut für das Gehirn. Nebst einer verbesserten geistigen Grundstimmung steigt auch die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit. Schon nach 3 Tagen Einnahme von Krillöl wird man spürbar wacher, positiver gestimmter und merkbar konzentrierter.

Krillöl ist zudem der perfekte Entzündungshemmer und kann damit zu einem Leben mit weniger Schmerzen führen: das im Krillöl enthaltene Astaxanthin ist nicht nur ein unglaublich starkes Antioxidans, sondern es wirkt auch chronischen Entzündungen im ganzen Körper entgegen.

Viele seiner Fähigkeiten erlangt das Öl durch seine überragende Eigenschaft als Antioxidans! Die antioxidative Kraft von Krillöl ist um Faktor 300 höher als bei Vitamin A und Vitamin E! Das schützt den Körper und schützt auch das Öl davor "ranzig" zu werden bzw. zu oxidieren und damit gesundheitsschädlich zu werden wie das bei anderen Ölen passieren kann. Die Antioxidantien werden zusammen mit den Omega-3 Fettsäuren in die Zellmembran jeder neu gebildeten Zelle im menschlichen Körper eingebaut. Sie schützen vor Angriffen von so genannten Freien Radikalen, welche zu frühzeitigem Zelltod und damit zu Funktionsverlust führen. Besonders in Zeiten von erhöhter Belastung wie Sonnenlicht, Rauchen, Stress, oder bei Einnahme der Pille ist diese erhöhte Stabilität der Zellen wichtig!

Einnahmeempfehlung zur Aufrechterhaltung von idealen Blutfettwerten, zur Sicherstellung des Bedarfs an ungesättigten Fettsäuren sowie als Antioxidans: während dem ersten Monat zwei Kapseln täglich (am Besten zum Frühstück), danach eine Kapsel pro Tag.

Der Einfluss von Krillöl auf Heuschnupfen und Pollenallergien!

Können Beschwerden durch Heuschnupfen bzw. Pollen-Allergien durch die Einnahme von Krillöl-Kapseln gelindert werden? Lassen wir doch einfach einen direkt Betroffenen zu Wort kommen:

Dieter R. aus S. berichtet: "Fast 30 Jahre lang habe ich jedes Frühjahr unter mehr oder weniger starken Beschwerden wegen Heuschnupfen gelitten. Gab es in früheren Zeiten noch keine Möglichkeit zur heute möglichen so genannte "Sensibilisierung", so wollte ich auch in den letzten Jahren als dies bereits möglich war davon nicht Gebrauch machen, da mir jeder Arztbesuch, jede Spritze und an sich jede Chemie die ich zu mir nehmen muss, suspekt ist. Als ich erwachsen wurde, sind die Beschwerden dann auch etwas schwächer geworden, aber das Ende des Winters bzw. der Beginn des Frühlings machte sich bei mir täglich mit laufender Nase, roten und tränenden Augen sowie den üblichen Juckreizen bemerkbar.

Dieses Jahr war das allerdings völlig anders. Mir ist es zuerst gar nicht aufgefallen, weil wirklich fehlen tun mir weder die rinnende Nase noch die roten Augen! Als wir aber in der ersten Maiwoche nach dem Ferienunterbruch wieder unseren wöchentlichen Turnabend hatten, und wir aufgrund des Wetters endlich wieder auf der Wiese Fussball spielen konnten, begannen etliche Turnerkollegen zu niesen, nur bei mir war nichts. Gar nichts! Kein Niesen, kein Augenjucken, einfach gar nichts. Nicht einmal als wir noch Turnübungen direkt auf dem Rasen machten! Nichts!

Was war passiert? Nachdem auch die nächsten Tage nichts von Heuschnupfen zu sehen war (ausser bei diversen Bekannten und Verwandten), begann ich zu überlegen was das bewirkt haben könnte. Und da begann ich den Zusammenhang zwischen Krillöl und dem Ausbleiben des Heuschnupfens zu sehen. Nachdem ich mich daraufhin über die "Nebenwirkungen" des Krillöls informiert hatte, war ich dann sicher, dass mir Krillöl den Frühling versüsst hatte!

Das Krillöl nahm ich zu dem Zeitpunkt bereits etwa 2 Monate zu mir, jedoch nicht als Mittel gegen Heuschnupfen (was ich ja zu dem Zeitpunkt noch gar nicht wusste), sondern als natürliche Omega-3 Quelle. Nun, mir solls recht sein - ich kann Krillöl nur jedem empfehlen der im Frühjahr von diversen Symptomen geplagt wird!"

Mehrere Studien in der USA haben ergeben: viele Patienten, die regelmässig Krill-Öl einnahmen, hatten plötzlich keine saisonal bedingten Pollen-Allergie-Symptome mehr bzw. nur noch stark reduzierte Beschwerden.

Die Erklärung dazu sieht wie folgt aus: Allergien sind eine Überreaktion des Immunsystems auf an und für sich harmlose Stoffe. Diese Überreaktion sind eine Art Entzündungen welche durch das im Krillöl vorhandene Astaxanthin bekämpft werden. Dieses extrem starke Antioxidans kann im Gegensatz zu vielen anderen Antioxidantien auch ins Gehirn und ins Auge vordringen.

All dies kann zu stark reduzierten Symptomen bei Heuschnupfen, sprich Pollen-Allergien, bis hin zum kompletten Verschwinden führen! Das sind absolut überzeugende Gründe um es selbst auszuprobieren!

Reduktion von Menstruationsbeschwerden mit Krillöl!

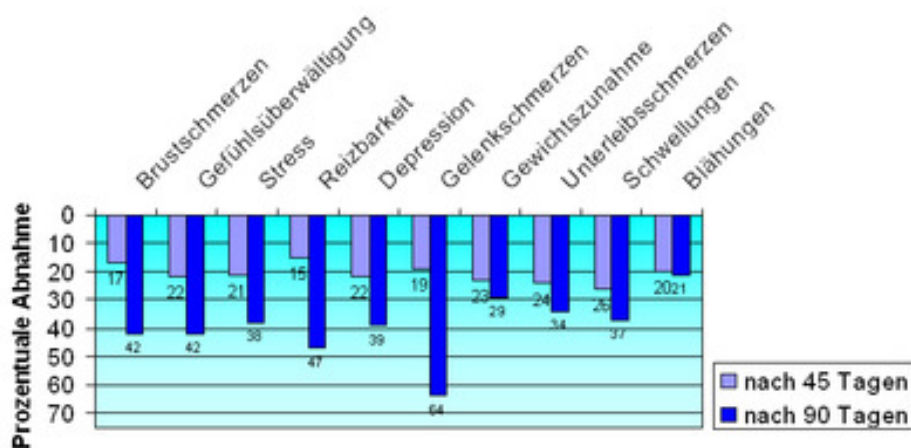
Mit dem Begriff Menstruationsbeschwerden wird eine Reihe von Symptomen bezeichnet, welche bei Frauen einige Tage vor Eintreten der Regelblutung auftreten können. Ein grosser Teil der Frauen im

gebärfähigen Alter ist mehr oder weniger stark davon betroffen. Dies bedeutet jeden Monat mehrere Tage mit Schmerzen und Unwohlsein, was zu vielen weiteren Problemen in der Beziehung oder auch in der Arbeit oder Familie führen kann.

In einer klinischen Studie konnte nun aber gezeigt werden, dass die Einnahme von Krillöl eine fast schon unglaubliche Wirkung zeigt: fast alle beteiligten Frauen berichteten von einem starken Rückgang ihrer Beschwerden! Dies bedeutet einen echten Gewinn an zusätzlicher Lebensqualität!

Es werden also sowohl die physischen wie auch die emotionalen Symptome vermindert! Das bedeutet zum Beispiel, dass die Einnahme von Krillöl

Reduktion der Beschwerden nach Einnahme von Krillöl



- Unterleibsschmerzen verringert
- gegen Blähungen hilft
- Gelenkschmerzen mildert
- Brustschmerzen und -spannungen verringert
- Reizbarkeit reduziert
- gegen Depressionen hilft
- Stress vermeidet
- Gewichtszunahme verhindert
- Schwellungen vermeiden hilft

Eine Verbesserung wurde übrigens bei allen 10 gemessenen Beschwerdetypen festgestellt. In derselben Studie wurde auch noch ein Vergleich zu der Wirkung von Fischöl durchgeführt: die Wirkung von Krillöl lag dabei im Schnitt fast um Faktor 3 höher als bei Fischöl!

Die einzelnen Werte der Studie können Sie aus dieser Grafik entnehmen. Ein angegebener Wert von 42 bedeutet beispielsweise dass die Testpersonen im Schnitt einen Rückgang der Beschwerden von 42% berichtet haben!

Wenn Ihnen auch nur einige dieser Beschwerden bekannt vorkommen, sollten Sie die Einnahme von Krillöl unbedingt auch einmal versuchen!

Krillöl wird aus dem antarktischen Kleinkrebs mit Namen Krill gewonnen und ist ein 100% natürliches Produkt! Keine chemischen Zusatzstoffe oder ähnliche Dinge. Naturrein und gesund! Krillöl wird heute meistens in Kapselform eingenommen, dadurch entstehen keinerlei Schwierigkeiten bei der Dosierung. Die Einnahme ist übrigens absolut problemlos: im Gegensatz zu vielen Fischölen verursacht es keinerlei Aufstossen. Es hat auch eine viel höhere Haltbarkeit und wird nicht "ranzig".

Einfluss von Krillöl auf Cholesterinwerte

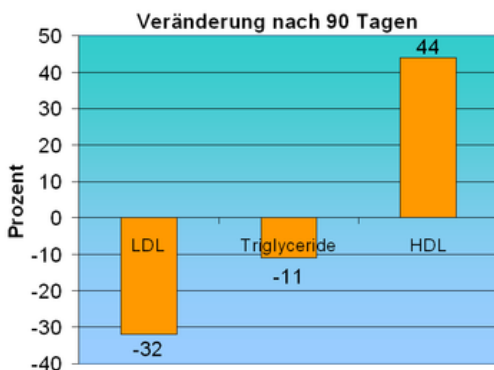
Landläufig wird immer vom "bösen Cholesterin", bzw. von zu hohem Cholesterinwert gesprochen. Tatsächlich jedoch muss das Thema etwas genauer betrachtet werden, da Cholesterin an sich lebenswichtig ist und es auch unterschiedliche Werte bzw. Begriffe gibt. Welchen Einfluss auf diese Werte das rein natürliche Krillöl haben kann, zeigen wir anhand einer offiziellen Studie.

Cholesterin selbst ist ein fettähnlicher Stoff, welchen der Körper benötigt um seine Arbeit aufrecht zu erhalten. Dieses Cholesterin wird vom Körper selbst produziert. Falsche Werte entstehen hauptsächlich durch zusätzliche Aufnahme über Nahrungsmittel. Normalerweise werden drei unterschiedliche Werte gemessen, welche wir hier kurz erläutern:

- LDL (low density lipoproteine = Lipoprotein mit niedriger Dichte): dies ist das "schlechte" Cholesterin. Es kann sich in Arterien absetzen und zu Atherosklerose führen. Wenn dieser Wert zu hoch wird, dann kann das zu Problemen führen.
- HDL (high density lipoproteine = Lipoprotein mit hoher Dichte): dies ist das "gute" Cholesterin. Es kann das in Arterien bereits festgesetzte Cholesterin wieder ablösen und abtransportieren. Eine Erhöhung dieses Wertes ist also wünschenswert!
- Triglyceride : Blutfette welche verwandt sind mit Cholesterin und meistens daher auch in diesem Zusammenhang genannt werden. In zu hoher Konzentration sind Triglyceride schädlich, da sie die Fliesseigenschaften des Blutes verschlechtern, dadurch Durchblutungsstörungen in Herz und Gehirn hervorrufen können oder zu einer Entzündung der Bauchspeicheldrüse führen können. Hier gilt: ein zu hoher Wert ist schlecht.

Schon länger ist bekannt, dass nebst chemischen Arzneimitteln auch die Einnahme von Fischölen (meist in Kapselform) eine Verbesserung dieser Blutfettwerte bringt. Neu auf dem Markt gibt es nun das aus dem antarktischen Kleinkrebs hergestellte rein natürliche Krillöl. Dessen Einfluss auf diese Blutfettwerte ist nun in einer klinischen Studie ebenfalls untersucht worden. Dabei konnte gezeigt werden, dass die Einnahme von Krillöl eine fast schon unglaubliche Wirkung zeigt:

- LDL (das "schlechte" Cholesterin): im Schnitt 32% gesunken
- HDL (das "gute" Cholesterin): im Schnitt um 44% gestiegen
- Triglyceride: im Schnitt um 11% gesunken



Diese Verbesserungen beruhen auf einer Einnahme von 2 Kapseln pro Tag während diesen 90 Tagen. Eine Erhöhung dieser "Startdosis" auf 4 Kapseln pro Tag konnte diese Werte sogar nochmals verbessern. Insbesondere beim Triglycerid-Wert konnte damit eine Verbesserung des Wertes auf -27% beobachtet werden. Im Vergleich zum bekannten Fischöl sind diese Verbesserungen übrigens bis zu zehnmal besser!

Nach 90 Tagen kann gemäss dieser Studie übrigens auf eine "Erhaltungsdosis" von normalerweise nur einer Kapsel pro Tag reduziert werden, die Werte verbessern sich dann über die Zeit dann sogar nochmals.

Neben dieser Veränderung der Blutwerte hilft Krillöl aber noch durch eine andere Eigenschaft welche unbedingt werden sollte: Cholesterin ist erst dann für die Gefäße gefährlich, wenn es oxidiert ist. Da Krillöl nun aber ein hochwirksames Antioxidans und eine wertvolle natürliche Omega-3 Quelle ist, werden die Gefäße noch mehr geschützt.

Wenn auch Sie unter schlechten Cholesterinwerten leiden, sollten Sie die Einnahme von Krillöl unbedingt auch einmal versuchen!

Ist Krillöl besser als Fischöl?

Immer wieder gibt es Vergleiche zwischen den recht neuen Krillöl-Kapseln und den bereits seit längerer Zeit bekannten Fischöl-Kapseln, meistens den verbreiteten Lachsöl-Kapseln. So viele Studien wie es gibt, so viele Resultate und Empfehlungen gibt es. Wir haben versucht, ein möglichst einheitliches Bild aus diesen Studien herauszuarbeiten.

Die Ergebnisse einer 2003 veröffentlichten Studie belegen, dass Krillöl leichter verdaulich und besser vom Körper aufgenommen werden kann. Das gilt speziell für die Omega-3-Fettsäuren. Selbst pflanzliche Öle reichen an Krill-Öl nicht heran, da die Umwandlung zu den eigentlichen Wirkstoffen im Körper nur zu einem Teil erfolgt. Insbesondere die heute immer zahlreicheren Menschen mit einer geschwächten Fettverdauung profitieren hiervon, da die Omega-3-Fettsäuren bei Krillöl an Phospholipide gebunden sind im Gegensatz zu den an Triglyceriden gebundenen Omega-3-Fettsäuren in Fischöl.

Ein großer Vorteil gegenüber Fischöl ist sicherlich das Vorliegen der wertvollen Omega-3-Fettsäuren als Phospholipide. Diese sind die Grundlage unseres Gehirnstoffwechsels, wir brauchen sie um wach, aufnahmefähig, ausgeglichen, leistungsfähig, glücklich und aktiv zu sein. Sie bilden die Grundlage zur Bildung der Neurotransmitter im Gehirn. Glück und Wohlfühlgefühl hängen unmittelbar davon ab! Dies können weder Fischöle noch pflanzliche Öle in diesem Umfang bieten.

Das Verhältnis von "guten" Omega-3-Fettsäuren zu den "schlechten" Omega-6-Fettsäuren (welche wir mit der normalen Nahrung eher zuviel als zuwenig aufnehmen!) ist beim Krillöl um etwa Faktor drei besser als bei Fischölen oder auch pflanzlichen Ölen! Die Einnahme von Krillöl führt daher zu einem verbesserten Gleichgewicht dieser Fettsäuren was sich in massiv schnellerem Abklingen von Entzündungen bemerkbar macht.

Krillöl kann die Blutfette (Cholesterin-Werte) positiv beeinflussen und schneidet diesbezüglich im Vergleich zu Fischölkapseln massiv besser ab. In einer offiziellen Studie war die Verbesserung bei Einnahme von 2 Gramm Krillöl pro Tag im Vergleich zur Einnahme von 3 Gramm Fischöl pro Tag um bis zu 10-mal höher!

Bei Frauen welche unter Menstruationsbeschwerden leiden, wurde ebenfalls die Verbesserung der Beschwerdesymptome aufgezeigt: in einer Studie welche im Jahre 2003 erschien, lagen die Wirkung um Faktor 3 höher als bei Fischöl! Bei Personen welche unter starken Beschwerden leiden, ist diese Verbesserung ein wahrer Segen!

Ein weniger medizinischer Vorteil, der aber trotzdem von vielen Menschen positiv bemerkt wird: Krillöl stößt nicht auf, erzeugt also auch keinen "fischigen Geschmack".

Krillöl ist erstaunlich stabil da es selbst starke rein natürliche Antioxidantien enthält. In der Praxis ist es ja leider so, dass Fischölkapseln eine recht kurze Haltbarkeit haben. Dieses Problem gibt es bei Krillöl-Kapseln nicht! Die sind an sich sehr lange haltbar, auch wenn sie ja eigentlich zur Einnahme und nicht zur Lagerung gedacht sind.

Krillöl steht ganz am Anfang der Nahrungskette, so dass es im Gegensatz zu Fischen, die Schadstoffe im Körper speichern, unbelastet ist! Die riesige Menge von Krill in der Antarktis wird auch nur zu einem verschwindend kleinen Teil für die Krillöl-Produktion genutzt.

Krillöl bei Entzündungen

Entzündungen sind die Ursache vieler Schmerzen! Ausgehend von dieser Tatsache wird klar, dass die Bekämpfung von akuten oder chronischen Entzündungen ein Hauptangriffspunkt für ein schmerzfreies Leben darstellen muss. Mit welchen rein natürlichen Mitteln auch Sie, ein Leben mit weniger Schmerzen bekommen können, erfahren Sie hier.

Was sind Entzündungen eigentlich? Sie sind ein altbekannter Verteidigungsmechanismus des Immunsystems. An sich sind sie ja etwas Gutes, da sie beispielsweise eindringende Keime angreifen oder infiziertes Gewebe zerstören. Nur hört in manchen Fällen der Entzündungsprozess nicht so auf wie er sollte, und dann wird die Entzündung zum chronischen Problem!

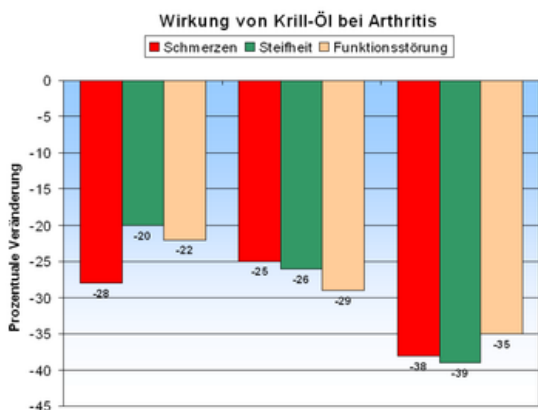
Seit einiger Zeit zeigt die Wissenschaft verstärktes Interesse an der Rolle, welche Entzündungen bei der Gesundheit bzw. bei Erkrankungen spielen. Studien haben ergeben, dass chronische Entzündungen auch eine wesentliche Rolle bei Allergien und Asthma, Hauterkrankungen, Diabetes und vielen anderen Leiden spielen.

Bei Arthritis beispielsweise tritt eine Entzündung auf, weil das Immunsystem falsch reagiert und das an sich gesunde Gelenkgewebe angreift. Als weitere Folge davon wird das Gelenk dann rot, schmerzt und schwillt an. Auch bei Schmerzen auf Grund von Osteoarthritis (bei welchem sich die Gelenkknorpel mit der Zeit abnutzen) ist eine chronische Entzündung der betroffenen Gewebe der Grund. Als Resultat davon zeigen sich dann Wärme, Schwellungen, Steifheit und Schmerzen!

Eine Verminderung der Entzündung ist also der Schlüssel, um Gelenkschmerzen und andere arthritische Symptome zu lindern.

Nebst den gerne von Ärzten verschriebenen entzündungshemmenden Medikamenten hat aber auch die Natur ihre Mittel anzubieten! Insbesondere die Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren ist schon längere Zeit bekannt dafür, eine stark entzündungshemmende Wirkung zu zeigen. Ebenfalls einen Beitrag dazu können Antioxidantien leisten, aufgrund ihrer Fähigkeit, die so genannten Freien Radikale zu bekämpfen. Schon die seit längerer Zeit bekannten Fischöle, welche diese Omega-3-Fettsäuren enthalten und seit vielen Jahren eine beliebte Nahrungsergänzung darstellen, helfen hierbei. Eine neue und äusserst starke und vor allem vollkommen natürliche Quelle von Omega-3-Fettsäuren und Antioxidantien ist nun das Krill-Öl.

Eine gross angesetzte Testreihe mit Krillöl-Kapseln sollte die Wirkungen bei der Bekämpfung von Entzündungen und chronischen Gelenkschmerzen aufzeigen:



Was bedeutet diese Studie im Klartext?

- die Schmerzen werden im Verlauf der Zeit um bis zu 38 Prozent reduziert
- Versteifungen werden um bis zu 39% reduziert
- Die Funktionsstörungen (mangelnde Flexibilität der Gelenke) wurde um 35% reduziert

Selbst bei einer geringen Dosierung (eine Kapsel pro Tag) ist schon nach sehr kurzer Zeit eine ausgezeichnete Wirkung bei schmerzhaften Gelenksveränderungen in Bezug auf wichtige messbare Parameter wie Schmerzen, Steifheit und Funktionsstörung zu beobachten. Wissenschaftler versuchen diese Ergebnisse so zu erklären:

- Die Omega-3-Fettsäuren wirken entzündlichen und allergischen Prozessen entgegen.
- Weiters ist das in Krill-Öl enthaltene Astaxanthin ein extrem starkes Antioxidans. Es wirkt chronischen Entzündungen im ganzen Körper entgegen. Astaxanthin ist ein extrem starkes Antioxidans und unterstützt auf natürliche Weise den Körper bei der Bekämpfung von Entzündungen.

Schon nach kurzer Zeit ist es wirksam. Man spürt den Unterschied vor allem morgens. Die Wirkung von Krillöl ist gegenüber von Fischölen nochmals viel stärker, da das Verhältnis von entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren zu entzündungsfördernden Omega-6-Fettsäuren im Krillöl etwa dreimal besser ist als in Fischöl.

Forscher schreiben dem Krillöl insbesondere aufgrund seiner einzigartigen Zusammensetzung aus Omega-3-Fettsäuren, starken Antioxidantien sowie Phospholipiden diese äusserst starke Wirkung zu, auch wenn die Zusammenhänge im Einzelnen noch nicht völlig erforscht worden sind.

Phospholipide (in Krillöl)

Immer wieder taucht im Zusammenhang mit Fischölen und auch dem neuen Krillöl der Begriff Phospholipide auf. Was Phospholipide sind, was für Bedeutungen sie im menschlichen Körper haben und wie man sie am Besten zu sich nimmt, wird hier aufgezeigt.

Chemisch gesehen gehören Phospholipide zu den komplexen Lipiden (Fette und fettähnliche Stoffe). Sie sind fetthaltige, ölige Substanzen und eine Komponente jeder Körperzelle.

Phospholipide weisen unterschiedliche Eigenschaften auf. Das liegt unter anderem an den Fettsäuren. Die Menge und relative Zusammensetzung der Fettsäuren in den Phospholipiden, welche abhängig ist von der Nahrungsaufnahme, ist ganz entscheidend. Beispielsweise ist ein hoher Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, von grosser Bedeutung.

Phospholipide sind ein Hauptbestandteil der Doppelmembran von Zellen (Zellmembran). Durch ihre chemischen Eigenschaften können Phospholipide den Zellraum gegenüber dem Umgebungsmedium separieren. Je mehr ungesättigte Fettsäuren in der Membran, desto durchlässiger ist jene für Wasser. Somit wird die Fluidität - Fliessfähigkeit - erhöht. In diesem Zusammenhang werden sie auch als "Zell-pförtner" bezeichnet, welche die Aufgabe haben, der Zelle zu ermöglichen, Toxine herauszufiltern, welche zu Erkrankungen führen könnten.

Jede unserer Zellen im Körper benötigt Phospholipide um gesund zu sein. Und sie benötigen vor allem genügend davon, um Stress und Toxine bekämpfen zu können, welche in der heutigen Welt stark auf uns einwirken!

Phospholipide helfen auch beim Schutz vor oxidativem Stress welcher dadurch entsteht, dass beschädigte freie Radikale versuchen durch geschwächte Zellwände zu brechen.

Phospholipide sind Teil aller Zellmembranen und Gewebe im Körper. So bestehen beispielsweise die Membranen der roten Blutzellen zu 45 Prozent aus Phospholipiden. Auch im Gehirn sind Phospholipide reichlich vorhanden. Die Phospholipide im Krillöl sind nun aber etwas ganz Besonderes, da sie den im menschlichen Gehirn vorhandenen Phospholipiden stark ähneln. Ausserdem sind in Krillöl die Omega-3-Fettsäuren an die Phospholipide gebunden, so dass sie im Körper besser genutzt werden können. Dies im Gegensatz zu den Omega-3-Fettsäuren in Fischöl, welche an andere Stoffe gebunden sind, die zum Teil massiv schlechter aufgenommen werden können.

Vital in der zweiten Lebenshälfte mit dem rein natürlichen Krillöl

Gerade in der zweiten Lebenshälfte ist es absolut notwendig, sich richtig zu ernähren. Hierbei können auch Nahrungsergänzungsmittel und allenfalls Medikamente eine wichtige Rolle spielen. In letzter Zeit wird hierbei vermehrt die neue Naturarznei Krillöl erwähnt und wärmstens empfohlen. Was es damit auf sich hat und warum dieses rein natürliche Produkt gerade auch bei älteren Menschen eine sinnvolle Ergänzung ist, zeigen wir in diesem Artikel.

Krillöl ist eine ausgezeichnete Quelle für Cholin. Cholin ist mitverantwortlich dafür, das Gedächtnis zu verbessern. Also keine verlegten Schlüssel oder vergessenen Telefonnummern oder Namen mehr! Etwas wissenschaftlicher betrachtet ist es so, dass Cholin an der Bildung von Nervenzellen beteiligt ist und eine bedeutende Rolle bei der Übertragung von Nervenreizen spielt. Es ist einer der wenigen Stoffe, welche direkt in die Gehirnzellen gelangen können, wo es zur Erhaltung eines guten Gedächtnisses beiträgt.

Die in Krillöl in grossen Mengen enthaltenen Omega-3-Fettsäuren sind eine extrem wichtige Gehirnnahrung! Wenn jemand zu wenig Omega-3-Fettsäuren im Gehirn hat, verschlechtert sich seine Stimmungslage: Gereiztheit, Launenhaftigkeit, Lustlosigkeit und depressive Verstimmungen sind typische Anzeichen von zu wenig Omega-3-Fettsäuren im Gehirn. Auch der Serotonin-Spiegel, welcher für die gute Laune zuständig ist, leidet ebenfalls unter diesem Mangel. Eine genügende Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren ist schon nach wenigen Tagen spürbar: Merk- und Leistungsfähigkeit nehmen zu, Müdigkeit und Erschöpfung nehmen ab.

Sie können nun die Omega-3-Fettsäuren zum Beispiel über Schokolade zu sich nehmen (kommt Ihnen das bekannt vor?) oder Sie können den gesünderen und rein natürlichen Weg wählen, indem Sie diese wertvollen Stoffe über Krillöl einnehmen.

Krillöl kann auch Menschen helfen, welche dauernd unter Schmerzen oder unter (chronischen) Entzündungen leiden! Nebst den gerne von Ärzten verschriebenen entzündungshemmenden Medikamenten, hat eben auch die Natur ihre Mittel anzubieten! Schon die seit längerer Zeit bekannten Fischöle helfen hierbei. Die Wirkung von Krillöl übersteigt diejenige von Fischölen gemäss einer Studie aber um den Faktor drei!

Der Einfluss von Krillöl auf die Blutfettwerte (Cholesterin) ist in einer klinischen Studie ebenfalls untersucht worden. Dabei konnte gezeigt werden, dass die Einnahme von Krillöl eine fast schon unglaubliche Wirkung zeigt:

- LDL-Werte (das "schlechte" Cholesterin): im Schnitt 32% gesunken
- HDL-Werte (das "gute" Cholesterin): im Schnitt um 44% gestiegen
- Triglyceride-Werte: im Schnitt um 11% gesunken (dieser Wert konnte durch eine höhere Einnahme von Krillöl sogar auf 27% gesteigert werden)

Viele seiner Fähigkeiten erlangt Krillöl durch seine überragende antioxidative Fähigkeit! Seine antioxidative Kraft ist um Faktor 300 höher als bei Vitamin A und Vitamin E! Das schützt den Körper und schützt auch das Öl davor "ranzig" zu werden oder zu oxidieren und damit gesundheitsschädlich zu werden, wie das bei anderen Ölen passieren kann. Die Antioxidantien werden zusammen mit den

Omega-3-Fettsäuren in die Zellmembran jeder neu gebildeten Zelle im menschlichen Körper eingebaut. Sie schützen vor Angriffen von so genannten Freien Radikalen, welche zu frühzeitigem Zelltod und damit zu Funktionsverlust führen. Besonders zu Zeiten von erhöhter Belastung wie Sonnenlicht, Rauchen, Stress ist diese erhöhte Stabilität der Zellen wichtig!

Die Kombination aus einer gut aufnehmbaren Omega-3-Quelle und einem starken Antioxidans macht das Krill-Öl zur effektiven Hilfe gegen Alterungsprozesse. Es hat also das Potential, uns jünger aussehen zu lassen.

Krillöl für Kinder

Unsere Kinder sind das Wertvollste was wir haben! Und daher sollten wir für sie sorgen und Ihnen ein möglichst sorgenfreies und unbeschwertes Aufwachsen ermöglichen. Was vor vielen Jahren der Lebertran und in den vergangenen Jahren das Fischöl war, ist heutzutage das wundervolle antarktische NKO-Krillöl! Lesen Sie, was es mit dieser neuen Naturarznei auf sich hat, und warum es gerade auch bei Kindern und Jugendlichen so erfreuliche Wirkungen erzielt.

Die sogenannte "Durham-Studie" wurde an 12 Grundschulen im englischen Distrikt Durham durchgeführt. Sie hatte eine Dauer von 6 Monaten und wurde als sogenannte Doppelblindstudie ausgeführt. Getestet wurde mit einem Nahrungsergänzungsmittel welches einen hohen EPA-Gehalt aufweist (wie z.B. NKO-Krillöl). Die Resultate waren wie folgt:

- es ergaben sich deutliche Verbesserungen beim Lesen: es wurde im Vergleich zur Kontrollgruppe innert 6 Monaten ein Zeitgewinn von über 14 Monaten festgestellt! Definition Zeitgewinn: Verringerung des Abstands des gemessenen "Wissensalter" zum "echten natürlichen Alter".
- Bei der Schreibfertigkeit wurde im Verlauf der Dauer der Studie ein Gewinn von fast 6 Monaten festgestellt.

An der "Adelaide Studie", welche an der Universität von Adelaide in Australien durchgeführt wurde, nahmen über 130 Kinder im Alter von 7-12 Jahren teil. Sie ist damit eine der bislang grössten Studien in diesem Bereich. Auch hier wurde der Einfluss von Nahrungsergänzungsmitteln auf Basis hoher EPA-Werte (wie in NKO-Krillöl in hohen Mengen enthalten) getestet.

Die Studie hatte als Hauptziel den Einfluss auf das Aufmerksamkeits-Defizit-Symptom (ADHS) zu bestimmen, als Nebenziel wurden jedoch auch die kognitiven Fähigkeiten der Kinder bestimmt. Dabei wurde erkannt, dass die Probleme im kognitiven Bereich um über 25% gesunken sind, und dies innert nur 6 Monaten!

Ganz allgemein wird heute in der Wissenschaft davon ausgegangen, dass die Omega-3-Fettsäure EPA für einen Zugewinn an Wahrnehmung, Aufmerksamkeit und ganz allgemein für das Gedächtnis verantwortlich ist. EPA-reiche Omega-3-Fettsäuren wie Krillöl sind daher ein absolut wirkungsvolles Mittel gegen Lernschwierigkeiten! Und das auf rein natürlicher Basis ohne Nebenwirkungen!

Australische und englische Studien zeigen, dass die Symptome von ADHS durch Aufnahme entsprechender Nahrungsergänzungsmittel (wie Krillöl) wie folgt verringert werden können:

- ADHS-Symptome um über 35%
- Unaufmerksamkeit um über 40%
- bei Kleinkindern wurde "schlechtes Verhalten" von 47% auf nur 4% gesenkt!
- 9 von 10 Kindern verbesserten grundsätzlich ihr Verhalten

Viele seiner Fähigkeiten erlangt das Öl durch seine überragende Eigenschaft als Antioxidans ! Die antioxidative Kraft von Krillöl ist um Faktor 300 höher als bei Vitamin A und Vitamin E! Das schützt

den Körper und schützt auch das Öl davor "ranzig" zu werden. Die Antioxidantien werden zusammen mit den Omega-3-Fettsäuren in die Zellmembran jeder neu gebildeten Zelle im menschlichen Körper eingebaut. Sie schützen vor Angriffen von so genannten freien Radikalen, welche zu frühzeitigem Zelltod und damit zu Funktionsverlust führen. Bereits im Kindesalter und auch während der Jugend ist eine ausreichende Versorgung des Körpers mit Antioxidantien absolut notwendig!