

Therapeutischer Einsatz von Krill-Öl - Ein Überblick

Rheuma / Arthritis:

Schon Studien mit Fischöl zeigten hier gute Resultate im Rückgang von Entzündungsparametern einschließlich der Abnahme bestimmter, entzündlicher Gewebsreaktionen begünstigender Leukotriene und in besserer Beweglichkeit der Gelenke, auffallend vor allem morgens. (Zusätzlich empfohlen: Erwähnenswert, weil besonders wirksam, ist die Kombination von Krill-Öl mit MSM, Curcuma). Selbst bei geringer Dosierung (1 Kapsel pro Tag) zeigt sich schon nach kurzer Zeit eine ausgezeichnete Wirkung bei schmerzhaften Gelenksveränderungen in Bezug auf wichtige Parameter wie Schmerzen, Steifigkeit und Funktionsstörung.

Hypercholesterinämie / Hyperlipoproteinämie:

Einige herkömmliche Cholesterinsenker (Statine) stehen im Ruf krebserregend zu wirken und zu Herzinsuffizienz zu führen (durch Blockade der körpereigenen Coenzym Q 10 Produktion). Darum ist es wichtig, nach Alternativen zu suchen. Aus den bereits ausführlich genannten Gründen (cholesterinsenkend, triglyceridsenkend) sind Omega-3-Fettsäuren aus Krill-Öl sogar noch wirksamer als Fischöl. Sie schützen außerdem vor Oxidation des Cholesterin und dadurch vor Gefäßschäden. (Zusätzlich empfohlen: Coenzym Q10 oder Ubichinol, Curcuma)

Gefäßerkrankungen / Arteriosklerose / Schlaganfall / Herzinfarkt / Restenosierungsrisiko:

Krill-Öl gehört zu den besten Möglichkeiten des Gefäß- und Herzschutz in der Primärprophylaxe und in der Sekundärprophylaxe. Es senkt zahlreiche Risikofaktoren, wie man bereits aus Studien mit Fischöl weiß. Etwa kommt es zu einer Hemmung der Thrombozytenaggregation und Senkung des Triglyceridspiegels im Serum, auch bei Frauen nach der Menopause, bei koronarem Venenbypass sinkt das Restenosierungsrisiko (zusätzlich empfohlen: Grapefruitkernextrakt). Ganz wesentlich bei Gefäßerkrankungen bzw. für deren Prophylaxe ist die Versorgung mit Antioxidantien. Sie verhindern das Oxidieren von Cholesterin und setzen hier direkt beim Problem an. Nicht das Cholesterin selbst, sondern das oxidierte Cholesterin stellt die Gefahr für die Gefäße dar. Das Astaxanthin aus dem Krill-Öl ist hier hervorragend geeignet, da hocheffektiv und zudem gehirngängig (Gehirngefäße!). Weiterhin ist die entzündungshemmende Wirkung von Astaxanthin hervorzuheben. Gefäßerkrankungen sind nach letztem Wissensstand eigentlich Entzündungen. Studien zum C-reaktiven Protein (Entzündungsparameter) zeigen die entzündungshemmende Wirkung von Krill-Öl.

Diabetes mellitus:

Bei Diabetes mellitus ist Gefäßschutz durch Krill-Öl ganz besonders ratsam. Einerseits aufgrund der begleitend starken Bildung von Freien Radikalen und andererseits wegen der entzündungshemmenden Eigenschaften.

Herzrhythmus:

Krill-Öl verbessert die Herzratenvariabilität und wirkt damit auch auf die Rhythmen und das vegetative Nervensystem.

Neurodermitis / atopisches Ekzem:

Auch hier ist die entzündungshemmende Wirkung von Krill-Öl von Bedeutung. (Zusätzlich empfohlen: Unbedingt auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten und störungsfreien Schlafplatz achten, Laktobazillen, bei Pilzbelastungen Grapefruitkernextrakt).

Allergien:

Studienteilnehmer berichteten vom Rückgang saisonal bedingter Allergiesymptome als positive Nebenwirkung, was wohl auf die Gegenspielerfunktion zu der entzündungs- und allergiefördernden Arachidonsäure aus der Nahrung zurückzuführen ist. (Zusätzlich empfohlen: MSM, Laktobazillen, Quercetin)

Colitis Ulcerosa / Morbus Crohn:

Die entzündungshemmende Wirkung des Krill-Öl kann noch zusätzlich unterstützt werden durch MSM, Laktobazillen zur Wiederherstellung der Darmflora und durch Stärkung des Immunsystems.

Migräne:

Es wird der Rückgang von Häufigkeit und Intensität von Migräneattacken berichtet. (Zusätzlich empfohlen: Bei Spannungskopfschmerz bewährt sich MSM durch die entspannende Wirkung auf die Muskulatur. Bei Kopfschmerzen mit Beteiligung der Leber kann eine Entlastung durch Curcuma herbeigeführt werden).

PMS:

Studien mit Krill-Öl zeigten, dass Frauen, die unter den verschiedenen Symptomen des prämenstruellen Syndroms leiden, erhebliche Erleichterung bei Symptomen wie Schmerzen, Gewichtszunahme, Spannungsgefühl, Wassereinlagerungen, Hautprobleme bis hin zu psychischen Beschwerden erleben. Die Wirkung war signifikant besser als bei Fischöl. Mindest-Einnahmeempfehlung: erster Monat wie angegeben, dann immer fünf Tage vor der Menstruation bis zwei Tage danach.

Krebs / Metastasenbildung:

Bedeutend für die Krebsprophylaxe ist die Senkung gleich zweier Risikofaktoren durch Krill-Öl: Freie Radikale und Arachidonsäure. Krill-Öl hat einen stark antioxidativen Effekt, der die Zellmembranen vor Angriffen Freier Radikaler schützt und damit möglicher Schädigung des Zellkerns bis hin zur Krebsentstehung vorbeugt. Krill-Öl ist weiterhin ein entzündungshemmender Gegenspieler zur entzündungsförderlichen Ernährung mit tierischem Fett und Omega-6 Fettsäuren. Man nimmt an, dass etwa 1/3 aller Krebserkrankungen mit Entzündungen in Verbindung stehen. Populationen mit hohem Omega-3 Fettanteil in der Nahrung zeigen unter anderem auch niedrigere Krebsraten. Tierexperimentell fand sich ein Hemmeffekt auf die Entstehung von Haut-, Brust-, Bauchspeicheldrüsen-, Darm- und Prostatakrebs. Außerdem werden Wachstum und Metastasierung von Brust- und Darmkrebs unterdrückt. Zur Darmkrebsprophylaxe ist anzumerken, dass die als präneoplastische Tumormarker geltende Zellproliferation der Darmschleimhaut positiv beeinflusst wird. Der tumorhemmende Effekt geht, wie man bei Studien mit Fischöl feststellte, vor allem vom EPA aus, während die Wirkung von DHA auf dessen Fähigkeit zur Induktion von Apoptosen zu beruhen scheint. (Zusätzlich empfohlen: Salvestrole und seine Synergisten).

Psoriasis:

Psoriasis kommt bei den Eskimos aufgrund der großen Menge Omega-3-Fettsäuren in der Ernährung kaum vor. In der psoriatischen Haut ist die Arachidonsäure um das etwa 20fache erhöht und ist damit Ausgangssubstanz für die bekannten Entzündungsprozesse der Haut oder auch der Gelenke. Mit Fischöl kommt es zu einer leichten bis mäßigen Besserung der Psoriasis, einem Rückgang der Schuppung, der Hautrötung und der Hautdicke. Auch der Rückgang von Gelenkschmerzen wurde beobachtet. Studien mit Krill-Öl stehen noch aus, eine noch bessere Wirkung als bei Fischöl ist aber zu erwarten.

Multiple Sklerose:

Krill-Öl ist zur Reduktion der Entzündungsfaktoren als Begleitmaßnahme empfohlen.

Parkinson:

Dopaminmangel im Gehirn soll eine zentrale Rolle spielen, Krill-Öl kann den Dopaminspiegel verbessern.

Anstrengungs-Asthma:

Hier kommt es zu einer deutlichen Verbesserung durch Omega-3-Fettsäuren.

Sehvermögen und kognitive Fähigkeiten bei Babys:

Besonders wichtig ist die ausreichende Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren aus Krill-Öl für Schwangere und in der Stillzeit. Omega-3 Mangel verschlechtert die kognitiven Fähigkeiten und das Sehvermögen des Babys.

Makuladegeneration (trockene)

Diese Krankheit ist die Folge von Lichtschäden im Auge durch Unterversorgung mit schützenden Pigmenten. Je mehr Pigmente, desto größer ist der Schutz vor Zerstörung im Sehzentrum. Auf natürliche Weise erhält der Körper diesen Schutz durch luteinreiche grüne Blattgemüse, die jedoch oft nicht häufig genug gegessen werden. Astaxanthin wirkt in gleicher Richtung wie das Lutein aus den grünen Gemüsen. Man weiß, dass es sich in gleicher Weise in der Makula anreichert und, wie Forscher der Universität Illinois in Tierversuchen an Ratten feststellten, das Auge schützt. Außerdem konnten sie zeigen, dass Astaxanthin im Gegensatz zu Zeaxanthin keine kristallinen Ablagerungen im Auge verursacht.

Grauer Star:

Der graue Star ist auf die Vernetzung der Proteinfasern der Augenlinse zurückzuführen. Diese Vernetzung wird durch hohen Blutzucker (Diabetes!) und durch Freie Radikale verursacht. Astaxanthin ist in der Lage, seine antioxidative Wirkung im Auge zu entfalten und somit Grauen Star positiv zu beeinflussen.

Depression / Aggression:

Neben einem Nachlassen der kognitiven Funktionen hängen auch Impulsivhandlungen und höherer Schweregrad von Depressionen eng mit niedrigen Konzentrationen von Omega-3-Fettsäuren in der Nahrung zusammen. Unter anderem sind Dopamin und Serotonin, das für das subjektive Wohlfühl verantwortlich ist, von der Fettsäurezusammensetzung abhängig.

Bewegungs- / Sprachstörungen:

Die verbesserte Versorgung des Gehirns führt zu immer wieder unter Krill-Öl-Einnahme feststellbaren Verbesserungen der Motorik und des Sprechvermögens. Besonders auffällig: sogar bei Chorea Huntington (Veitstanz), einem Gendefekt, bei dem Gehirnzellen untergehen, wurden Verbesserungen der Bewegungsfähigkeit, der Sprache und der Gemütslage (Depression, Aggression) beobachtet.