

Die Krillöl-Lüge – Wirkung von Krillöl VS Fischöl

September 2, 2018 / [Pascal Pape](#) /

Krillöl Wirkung: Ist Krillöl besser als Fischöl?

Krillöl:

- “Das perfekte Rezept der Natur!”
- “Die Königin der Nahrungsergänzungsmittel!”
- “48x besser als Fischöl!”

So zumindest lauten die Werbeaussagen zu Krillöl. Doch darf man alles glauben, was die Krillöl Shops dieser Welt schreiben? Ist Krillöl wirklich die neue Generation der Omega-3-Fettsäuren? Lass uns den Werbeaussagen auf den Grund gehen und mal genauer hinschauen. Du wirst erstaunt sein, wie viel Wahrheit wirklich dahinter steckt.

Update 2018: Die Krillöl-Industrie ist mittlerweile über 160 Millionen Euro schwer und wächst immer weiter. Grund genug, dass ich diesen Artikel von 2014 vollständig aktualisiert habe.

Krillöl VS Fischöl – der direkte Vergleich

Egal ob Krillöl oder Fischöl, der Hauptgrund sind immer die langkettigen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA. Denn wir nehmen über unsere moderne Ernährung tendenziell zu viele Omega-6-Fettsäuren auf und haben gleichzeitig einen Mangel an Omega-3-Fettsäuren. Da Omega-3-Fettsäuren entzündungshemmend wirken, sorgt dieses Ungleichgewicht für zu viele Entzündungen in unserem Körper und kann so zu entzündungsbasierten Krankheiten führen – wie zum Beispiel Arthritis, Rheuma, Arteriosklerose, Depressionen und vielen anderen.

Also lass uns erstmal die harten Fakten ansehen. Wie viel EPA/DHA enthält Fischöl und wie viele enthält Krillöl?

Krillöl ist prinzipiell deutlich niedriger dosiert. Meistens finden wir pro Kapsel zwischen 50mg bis maximal 150mg an EPA und DHA. In Fischöl hängt die Dosis stark von der Qualität ab. Minderwertige Fischöl-Kapseln liefern oft nicht viel mehr als Krillöl. Hochwertige [Fischöl-Kapseln](#) dagegen enthalten über 500mg EPA/DHA pro Kapsel – also rund 5-10x so viele Omega-3-Fettsäuren.

Jetzt muss man natürlich aber auch fair sein und vergleichen: Wie hoch sind die Kosten pro Tagesdosis? Eine geeignete Tagesmenge an Omega-3-Fettsäuren liegt bei rund 1.000mg an EPA/DHA. Berechnet man die Kosten pro Menge, erhält man folgendes Bild:

	DHA+EPA pro Kapsel	Preis pro Kapsel	Preis für 1.000mg EPA/DHA
Krillöl Bosshammer	120	0,55 €	4,58 €
Nobilin Krillöl	95	0,47 €	4,95 €
Antarktis Krillöl	87,5	0,50 €	5,71 €
Fischöl (hochw.)	600+	0,64 €	1,10 €

Sprich: Man braucht nicht nur deutlich mehr Kapseln, sondern die Kosten pro Milligramm EPA und DHA sind beim Krillöl um ein Vielfaches höher als bei einem hochwertigen Fischöl. Damit erzähle ich Dir aber vermutlich nichts Neues. Deshalb lass uns ansehen, ob Krillöl-Kapseln ihren Preis Wert sind.

Selbst wenn man hochwertige Produkte miteinander vergleicht:
Krillöl ist rund 5x so teuer wie Fischöl.

Hat Krillöl eine höhere Bioverfügbarkeit?

Argument Nr. 1) "In Fischöl liegen Omega-3-Fettsäuren als Triglyceride vor. In Krillöl dagegen sind sie an Phospholipide gebunden – damit sind sie besser bioverfügbar."

Übersetzt: Angeblich sollen vom Körper mehr Omega-3-Fettsäuren aufgenommen werden und das rechtfertigt den höheren Preis – im Vergleich zu Fischöl. Dieses Argument irritiert. Denn 98% der Fettsäuren in der Natur liegen als Triglyceride vor. Und der Mensch konsumiert seit zehntausenden Jahren Fisch als Hauptquelle für Omega-3-Fettsäuren. Unser Organismus ist also darauf optimiert Triglyceride aus Fisch aufzunehmen und nicht Phospholipide aus Krill.

Aber die Krillöl-Verkäufer haben natürlich ein paar Studien in der Hinterhand, die angeblich die Logik der Natur widerlegen sollen. Tatsächlich?

Ja, es gibt einige Studien, in denen Krillöl eine rund 1,5-fach höhere Bioverfügbarkeit zu haben scheint. Schaut man jedoch genauer in die Studien, so wiesen sie etliche Fehler auf. In einer (gern zitierten) Studie zum Beispiel wurde Fischöl mit Krillöl verglichen. Komischerweise lieferten beide Öle gleich viele Omega-3-Fettsäuren. Wie wir gerade festgestellt haben, ist das unnormal und gutes Fischöl sollte eigentlich deutlich mehr Fettsäuren enthalten. Schauen wir uns also das verwendete Fischöl genauer an, so zeigt sich, dass es genauso viele O6-Fettsäuren wie O3-Fettsäuren enthielt. Es handelte sich also um ein extrem minderwertiges Produkt. **Das verwendete Krillöl dagegen enthielt 10x so viele Omega-3-Fettsäuren wie Omega-6-Fettsäuren.**

Hier werden also faule Äpfel mit Birnen verglichen. Denn O6-Fettsäuren hemmen die Aufnahme von O3-Fettsäuren. Der Vergleich hinkt also von vorne bis hinten. Seltsam. Solche groben Fehler sieht man bei unabhängigen Wissenschaftlern nur selten... Achso, ich vergaß zu erwähnen, die Studie wurde von einem Krillöl-Hersteller finanziert. Was übrigens auch für alle anderen Studien gilt, die auf derart "beeindruckende" Ergebnisse kamen.

Lass Dich also von solchen gefälschten Studien nicht an der Nase herumführen. Mittlerweile gibt es seriöse Studien und sie zeigen, dass die Omega-3-Fettsäuren aus natürlichem Fischöl genauso gut aufgenommen werden wie die aus Krillöl.

Krillöl wird nicht besser aufgenommen als natürliches Fischöl.

ORAC: Ist Krillöl 48x besser als Fischöl?

Argument Nr. 2) "Fischöl hat lediglich einen ORAC von 8. Krillöl dagegen hat einen ORAC-Wert von 378."

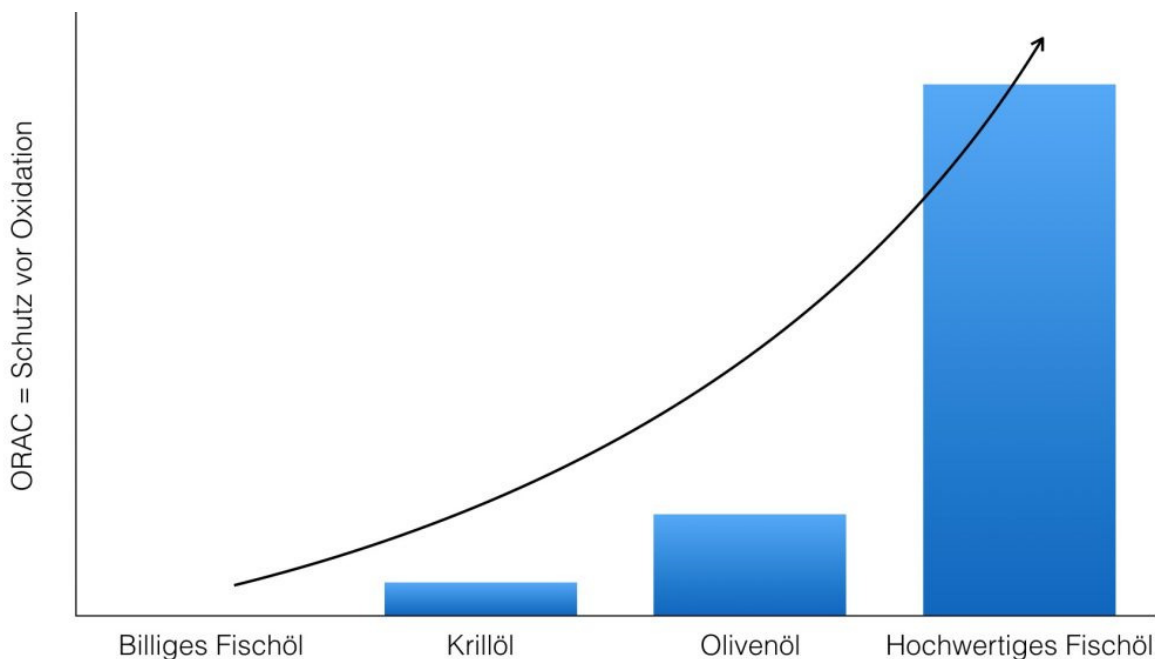
Diese Aussage ist wohl mit Abstand die unseriöseste. Der ORAC-Wert wird dazu verwendet, das antioxidative Potenzial von Lebensmitteln zu messen. Also wie gut kann ein Lebensmittel freie Radikale neutralisieren.

Omega-3-Produkte sollten eine hohen ORAC aufweisen, das ist richtig. Warum? Weil die langkettigen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA sehr instabil sind. Das heißt, umso höher der ORAC-Wert, desto

besser sind die empfindlichen Omega-3-Fettsäuren geschützt. Weist ein Produkt einen niedrigen ORAC auf, so werden die Omega-3-Fettsäuren ranzig und damit nicht nur nutzlos, sondern sogar schädlich – was übrigens bei über 95% der Produkte am Markt der Fall ist.

Jetzt kannst Du Dir bereits denken: Der ORAC hängt maßgeblich von der Qualität ab. Hochwertige Produkte haben einen hohen zuverlässigen Schutz, billige Produkte dagegen einen niedrigen. Aber nicht jedes Fischöl ist gleich und nicht jedes Krillöl ist gleich. Das ist, als ob ich sage: “Blaue Autos haben 8 PS. Rote Autos dagegen haben 378 PS.” Das sind völlig willkürlich gewählte Zahlen.

Übrigens ist weder ein ORAC von 8, noch ein ORAC von 378 etwas, worauf man stolz sein sollte. Zum Vergleich: Olivenöl hat einen ORAC von 1.150. Das Fischöl, das ich selbst verwende, hat übrigens einen ORAC, der jedes Krillöl am Markt wie ein Gummibärchen aussehen lässt.



Der ORAC sagt (ungefähr) aus, wie gut die empfindlichen Omega-3-Fettsäuren geschützt sind: Der ORAC ist sowohl bei jedem Fischöl als auch bei jedem Krillöl individuell. Krillöl ist nicht pauschal besser.

Antioxidantien: Krillöl enthält Astaxanthin

Argument Nr. 3) “Krillöl verbindet Omega-3-Fettsäuren mit dem hochpotenten Antioxidans Astaxanthin.”

Astaxanthin ist ein starkes Antioxidans und verleiht Krillöl-Kapseln die rote Farbe. Antioxidantien sind natürlich wertvoll. Zwei Punkte werden aber in der Werbung falsch dargestellt:

1) Astaxanthin ist kein “Wundermittel”: Astaxanthin wird von Krillöl-Herstellern in den Himmel gelobt, wenn ihnen sonst nichts mehr einfällt. Aber auch hier übertreiben sie maßlos. Astaxanthin ist einfach nur ein starkes Antioxidans, in einer langen Kette von vielen verschiedenen Antioxidantien (von Vitamin C bis Selen). Am Ende ist es wichtig, dass Dein Körper eine breite Palette an Antioxidantien erhält – nicht nur Astaxanthin.

2) Astaxanthin ist kein Grund für Krillöl: Siehst Du, der Gehalt an Astaxanthin schwankt von Krillöl zu Krillöl enorm. Manche Krillöl-Kapseln enthalten nur 25µg, andere bis zu 200µg oder sogar mehr. 25µg ist vernachlässigbar gering. Zum Vergleich: Mit einer Portion Lachs konsumierst Du bis

1.600 mal mehr Astaxanthin. So ab 400-500µg / Tagesdosis fängt die Sache an interessanter zu werden.

Aber warum sind die Unterschiede so groß? Weil hohe Mengen an Astaxanthin gar nicht aus dem Krill stammen! Sondern es wird zum Beispiel aus Algen gewonnen und dann der Krillöl-Kapsel als Ergänzung hinzugefügt.

Die Frage ist: Warum brauchen wir teures Krillöl, wenn es eigentlich um Astaxanthin geht? Zum Vergleich: Kaufst Du Dir einen Lamborghini, nur damit Du Radio hören kannst? Wenn Du Astaxanthin möchtest, dann kauf Dir lieber ein gutes Produkt, das Astaxanthin mit anderen Antioxidantien kombiniert.

Astaxanthin und Krillöl sind zwei unterschiedliche paar Schuhe: Du brauchst kein teures Krillöl, um Astaxanthin zu erhalten.

Enthält Krillöl weniger Schadstoffe?

Argument Nr. 4) "Krillöl wird aus den Tiefen der Antarktis gewonnen und ist deshalb frei von Umweltgiften."

Es ist schon richtig, dass Tiere am Anfang der Nahrungskette tendenziell weniger Schadstoffe enthalten. Dennoch ist weder die Antarktis noch der Krill frei von Giften. Deshalb muss sowohl Fischöl als auch Krillöl gründlich gefiltert werden. Meine Vermutung war schon vor Jahren, dass Krillöl-Herstellern diesen Punkt nicht so genau nehmen und hier zu wenig Wert darauf legen – weil dies den Preis noch weiter nach oben treiben würde.

Mittlerweile gibt es Studien, die meine Vermutung leider belegen. Es wurde das Schadstoffprofil von verschiedenen Fischöl- und Krillöl-Kapseln am Markt analysiert und verglichen. Das Ergebnis: Krillöl-Kapseln belegen nicht die top Plätze – so wie es die Marketing-Gurus anpreisen – sondern liegen lediglich im Mittelfeld.

Es gibt Fischöle, die schlechter abschneiden. Andere Fischöle dagegen übertrumpfen Krillöl. Bei manchen Schadstoffen wie HCB ([Hexachlorbenzol](#)) ist es besonders extrem. Der beste Fischöl-Wert liegt nur bei 27, der von Krillöl bei bis zu 9.900. Wie sieht es aus, Zeit für eine neue Schlagzeile? "Fischöl: 366 mal besser als Krillöl!" Spaß beiseite. Aber Studien zeigen: Lieber ein gut gefiltertes Fischöl als ein mittelpärchtig gefiltertes Krillöl.

Krillöl ist nicht frei von Umweltgiften, sondern schneidet im Vergleich nur mittelmäßig ab.

Weitere Argumente: Ist Krillöl besser für die Umwelt? Ist es angenehmer einzunehmen?

Daneben gibt es eine Reihe weiterer Argumente. Angeblich soll Krillöl leichter einzunehmen sein. Es soll nicht fischig aufstoßen. Es soll besser für die Umwelt sein. Und und und.

Doch selbst diese Aussagen haben nur wenig Wahrheitsgehalt.

Ja, Krillöl-Kapseln sind kleiner. Aber sie sind auch viel niedriger dosiert. Das heißt, man braucht etwa 4-5x so viele Krillöl-Kapseln im Vergleich zu hochkonzentriertem Fischöl. In Studien wurden bis zu 14 Krillöl-Kapseln geschluckt, damit man annähernd die gleiche Menge an Omega-3-Fettsäuren erreichte wie mit Fischöl. Leichter einzunehmen? Eher nicht.

Ja, Krillöl-Kapseln stoßen tendenziell weniger auf. Aber auch das hängt erneut mit der Menge und vor allem mit der Qualität zusammen. Übles Aufstoßen ist ein Zeichen für ranzige Fettsäuren. Hochwertiges Fischöl dagegen verursacht kein alt-fischiges Aufstoßen.

Ja, Krillöl wird aus der Antarktis gewonnen. Aber ist das besser für die Umwelt? Sorry. Zählt die Antarktis nicht zur Umwelt? Selbst Greenpeace hat mittlerweile Bedenken geäußert, dass die Krillöl-Fischerei unser Öko-System gefährdet: *“Die Antarktis ist in Gefahr. Der Lebensraum von Pinguinen, Robben und Walen ist bereits durch die Klimaerhitzung massiv bedroht. Jetzt setzt der Antarktis auch die Krill-Industrie zu und will sie ausbeuten. In den letzten 40 Jahren wurden rund acht Millionen Tonnen Krill aus dem Antarktischen Ozean gefischt.”* Zu allem Übel kommt hinzu, dass der Großteil des Krills nicht einmal verarbeitet werden kann – rund 80-90% landen im Müll. Gutes Fischöl dagegen stammt aus nachhaltigem Fischfang.

Krillöl ist nicht besser für die Umwelt.

Ist Krillöl besser als Fischöl?

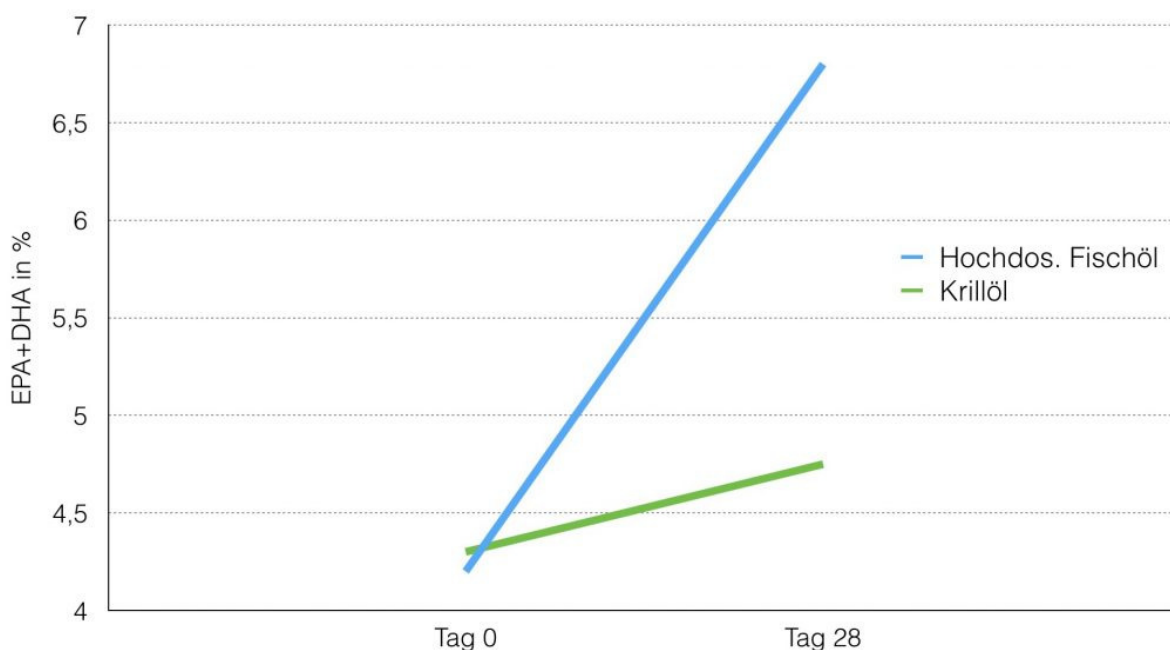
Stellt sich die alles entscheidende Frage: Ist Krillöl besser als Fischöl?

Es wird gerne suggeriert, dass Krillöl effektiver ist als Fischöl, sodass man geringere Mengen benötigt. Oder dass die Phospholipide selbst irgendeine wundersame Wirkung haben sollen, sodass Omega-3-Fettsäuren besser in unser Gehirn eingebaut werden.

Doch nichts davon entspricht der Wahrheit. Am Ende geht es jedem von uns um die wertvollen Omega-3-Fettsäuren. Sie sind die eigentlichen Bausteine für unseren Körper. Vor allem DHA ist der wichtigste Baustein für unser Gehirn und unser Herz. Doch gerade davon finden wir in Krillöl nur sehr wenig, viel zu wenig.

Gott sei Dank musst Du Dich nicht nur auf mein Wissen verlassen, sondern es gibt mittlerweile Studien, die das handfest belegen. In einer neuen Studie wurde die übliche Tagesdosis von Krillöl mit der Tagesdosis von einem hochkonzentriertem Fischöl verglichen. In der Theorie der Krillöl-Verkäufer müsste Krillöl mindestens genauso gut oder sogar besser abschneiden. Nun, nicht ganz...

Gemessen wurde, wie viele der Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA in die Zellen eingebaut wurden. Hier das Ergebnis nach 28 Tagen:



Nur um sicherzugehen: Die blaue Linie zeigt nicht Krillöl, sondern hochdosiertes Fischöl. Bei der wichtigsten Fettsäure DHA ist der Unterschied besonders extrem: Mit Fischöl war der Anstieg an DHA in den Zellen 6x so hoch wie bei Krillöl.

Und wie gesagt, genau darum geht es. Es gibt über 16.000 Studien zu Fischöl, die belegen, wie wertvoll Omega-3-Fettsäuren für uns sind – egal ob bei Krankheiten oder für Gesunde. Dagegen gibt es nur ein paar finanzierte Studien zu Krillöl und nicht mal die sind überzeugend. Es gibt auch keine Langzeit-Studien mit Krillöl.

Aber es gibt durchaus Studien, die Fragen aufwerfen. So wurde vereinzelt beobachtet, dass Teilnehmer negativ auf Krillöl reagierten. Bei einigen Menschen stieg zum Beispiel der Wert an Omega-6-Fettsäuren im Blut an – obwohl Krillöl diese eigentlich senken sollte. Wissenschaftler konnten es sich nicht erklären, aber derartige Ungereimtheiten kamen mehr als nur einmal vor. In einer anderen Studie sank bei rund 23% der Teilnehmer der Wert der Omega-3-Fettsäure EPA im Blut, nachdem sie Krillöl einnahmen. Ist Krillöl vielleicht sogar gesundheitsschädlich? Vermutlich eher nicht, aber auszuschließen ist es auch nicht.

Vergleicht man die Tagesdosis, wirkt hochdosiertes Fischöl besser als Krillöl.

Fazit zu Krillöl

Krillöl wird mit Bildern der Antarktis beworben und mit der Reinheit der unangetasteten Natur. Das geheime Wundermittel – so geheim, dass es niemand kennt. Krillöl soll angeblich Krankheiten heilen, im Vergleich zu Fischöl besser bioverfügbar sein und auf mysteriöse Weise besser wirken.

Doch all diese Werbeaussagen sind reine Märchen, um irgendwie den übersteuerten Preis von Krillöl zu rechtfertigen und uns Verbrauchern anzudrehen. Sieht man sich die Fakten an, so gibt es keinen einzigen Grund für Krillöl, aber viele dagegen.

Entzündungen reduzieren? Alle Studien basieren auf den Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA.

Omega-3-Fettsäuren EPA/DHA? Hochdosiertes Fischöl enthält ein Vielfaches mehr, für einen günstigeren Preis.

Reinheit? Krillöl schneidet nicht besser ab. Hochwertiges Fischöl ist reiner und nahezu frei von Schadstoffen.

Astaxanthin? Dafür brauchst Du kein Krillöl. Nimm lieber ein Produkt, das Astaxanthin mit anderen Antioxidantien kombiniert.

Nahrung für Dein Hirn? Dein Gehirn braucht keine Phospholipide, sondern hochdosiertes DHA. Auch das liefert Fischöl höher konzentriert.

Ich bin vollkommen für hochwertige Nahrungsergänzungen. Und es sollte klar sein, dass man für 10€/Monat keine optimale Versorgung an Omega-3-Fettsäuren erhalten kann. Doch ein hochwertiges Fischöl bietet beim gleichen Preis ein Vielfaches mehr an Wert.

Für mich zählt deshalb Krillöl zu den unsinnigsten Nahrungsergänzungsmitteln. Wenn ein Hersteller Krillöl bewirbt, würde ich einen großen Bogen um ihn machen.

Denn Fakt ist: Der Krill, aus den Tiefen der Antarktis, ist sicherlich kein Nahrungsmittel, das wir Menschen in freier Natur zu uns nehmen würden. Fisch dagegen isst der Mensch seit hunderttausenden Jahren und er hat sich als beste Quelle für Omega-3-Fettsäuren bewährt.

Einige interessante Quellen und Studien:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4235028/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21042875/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21854650/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15656713/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3168413/>

http://file.scirp.org/Html/20-2700792_36483.htm

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24952576/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20422316/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18848720/>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23354157/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4179167/>

<https://www.greenpeace.de/sites/www.greenpeace.de/files/publications/20180323-greenpeace-flyer-omega3-antarktis-krill.pdf>

<https://meeresschutz.greenpeace.at/krill-fischerei-bedroht-lebensraum-von-pinguinen-in-der-antarktis/>