

Krill-Öl – geballte Lebenskraft aus der Antarktis (3)

Liebe Leserinnen und Leser,



Heute werde ich Ihnen weitere Informationen zu Omega-3-Phospholipide - **unserem neuen Produkt Antarktis Krill-Öl** - zusenden.

Wie üblich - und ich weiß das zu schätzen - bekam ich nach der letzten Aussendung des Gesundheitsbriefs - wieder einige kritische Emails. Wir bemühen uns immer, diese Emails direkt zu beantworten. Bitte haben Sie Geduld mit mir, wenn das manchmal etwas länger dauert. Doch wenn es Emails gibt, wo die Antwort eigentlich für Sie alle interessant sein könnte, werde ich direkt m Gesundheitsbrief antworten. Heute ist so eine Gelegenheit. Unsere Ernährungswissenschaftlerin hat mich dazu mit den entsprechenden Informationen versorgt.

Natürlich stammen die Omega-3-Phospholipide vom Krill. Und Krill ist nun mal ein tierisches Lebewesen. Es gibt unter Ihnen Vegetarier und Veganer, die es rundweg ablehnen, dass tierisches Leben für die eigenen Ernährung getötet wird. Das ist eine Haltung, für die ich sehr viel Respekt empfinde. Ich möchte aber aufzeigen, dass es für Vegetarier und Veganer nicht einfach ist, die vom Körper dringend benötigten Omega-3-Fettsäuren aus pflanzlichen Quellen zu decken. Das gilt übrigens auch für Phospholipide, die meines Wissens in geringen Mengen nur in Nüssen vorkommen.

Gibt es Alternativen für Vegetarier und Veganer?

Omega-3-Fettsäuren gehören zu den essentiellen Fettsäuren. Das bedeutet, dass sie von unserem Körper nicht hergestellt werden können und deshalb in ausreichender Menge Bestandteil der täglichen Ernährung sein sollten.

Die drei wichtigsten Omega-3-Fettsäuren sind:

- Alpha-Linolensäure (ALA),
- Eicosapentaensäure (EPA) und
- Docosahexaensäure (DHA)

Die physiologisch aktivsten Omega-3-Fettsäuren, Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA), sind in Algen, Krill und fetten Seefischen (zum Beispiel Lachs, Hering, Makrele, Thunfisch) enthalten. Die in pflanzlichen Fetten und Ölen vorkommende

Alpha-Linolensäure (ALA) ist eine Art "Vorstufe", aus der im Körper die biologisch aktiveren Fettsäuren EPA und DHA gebildet werden können. Die Umwandlungsrate ist jedoch mit ca. 5 % sehr gering und sinkt, je mehr Omega-6-Fettsäuren (Linolsäure) Bestandteil der täglichen Ernährung sind. Der Grund dafür ist die Konkurrenz der Alpha-Linolensäure (Omega-3-Fettsäure) und der Linolsäure (Omega-6-Fettsäure) um dasselbe Enzym (Delta-6-Desaturase).

In unserer heutigen Nahrung ist das Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren mit > 7:1 sehr ungünstig. Leider sind die meisten Pflanzenöle (z. B. Sonnenblumen-, Weizenkeim-, Distelöl) reich an Omega-6-Fettsäuren. Das blockiert die Umwandlung der Alpha-Linolensäure in die biologisch aktivere EPA. Vitamin- und Mineralstoffmangel, Stress und Alter können die Umwandlung außerdem verlangsamen.

Empfehlenswert ist daher eine Reduzierung des Omega-6-Fettsäure Anteils in der Nahrung zu Gunsten der Omega-3-Fettsäuren. Den mit Abstand höchsten relativen Anteil an Omega-3-Fettsäuren enthält Leinöl mit einem Verhältnis von Omega-6-Fettsäuren zu Omega-3-Fettsäuren von etwa 1:3. Es enthält somit als eines der wenigen Speiseöle mehr Omega-3-Fettsäuren als Omega-6-Fettsäuren. Weitere Speiseöle mit hohem relativen Omega-3-Fettsäure-Gehalt sind Rapsöl (2:1), Hanföl (3:1), Walnuss-, Weizenkeim- und Sojaöl (6:1) sowie Olivenöl (8:1). Maiskeimöl weist hingegen ein Verhältnis von ca. 50:1 auf, Sonnenblumenöl 120:1 und Distelöl 150:1.

Die Aktivität der Delta-6-Desaturase kann außerdem durch B-Vitamine, Vitamin C, Magnesium und Zink unterstützt werden.

Omega-3-Fettsäuren sind in pflanzlichen Lebensmitteln nur begrenzt verfügbar

Die Dominanz der Omega-6-Fettsäuren in der heutigen Ernährung limitiert die Verfügbarkeit der Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA weiter. Außerdem wurde in einigen Humanstudien ein Anstieg bestimmter Blutfette (Triglyceride) durch Alpha-Linolensäure beobachtet, während EPA oder DHA diese Fette senken.

Alpha-Linolensäure wirkt nicht blutdrucksenkend, wohl aber Docosahexaensäure. Deshalb sind die genannten omega-3-reichen Pflanzenöle keine sichere Quelle für eine ausreichende Versorgung mit biologisch aktiven Omega-3-Fettsäuren, sondern stellen eher eine Ergänzung zu Algen, Fisch oder auch Omega-3-Präparaten dar.

Der Mangel an Omega-3-Fettsäuren ist noch vor Ballaststoffmangel das Ernährungsproblem Nummer 1 und Mitursache für Entstehung und Voranschreiten sämtlicher so genannter „Zivilisationserkrankungen“ der Industrienationen. Die Omega-3-Fettsäuren aus Fischöl, Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA), sind deshalb die bislang beliebtesten und meist verkauften Nahrungsergänzungsmittel weltweit, auch aufgrund ihrer vielfältigen therapeutischen Wirkungen und den gesundheitlichen Risiken, denen sie entgegenwirken.

Nach Fischöl gibt es jetzt die „nächste Generation“ Omega-3-Fettsäuren: Krill-Öl

Es übertrifft alle Erwartungen. Wenn man von den bisherigen Erfahrungen ausgeht (die hier

zitierten Studien wurden mit "**Superba Krill-Öl**" durchgeführt), dann löst Krill-Öl das Fischöl in der Zukunft ab, so signifikant besser sind die Wirkungen bei Vergleichsuntersuchungen. Außerdem sind durch weitere Besonderheiten des Krill-Öls die therapeutischen Einsatzmöglichkeiten noch größer als beim Fischöl.

Der Name „Krill“ kommt aus dem norwegischen und bedeutet Walnahrung. Krill sind kleine Krebschen („Euphausia superba“), die vor allem in der Antarktis in riesigen Schwärmen vorkommen. Sie stehen am Anfang der Nahrungskette, ernähren sich von Pflanzenplankton und sind deshalb nicht mit Schwermetallen oder Pestiziden belastet wie die meisten Fische.

Krill-Öl – Omega-3-Phospholipide machen den Unterschied

Die speziellen Wirkungen des Krill-Öls gehen darauf zurück, dass in ihm die Omega-3-Fettsäuren in einer besonderen Form, nämlich als Phospholipide vorliegen. Krill-Öl ist eine der wenigen natürlichen Quellen für Omega-3-Phospholipide. Phospholipide sind Emulgatoren und mit Wasser mischbar. Da die Omega-3-Fettsäuren an Phospholipide gebunden sind, werden sie ebenfalls mit Wasser mischbar und können sich sehr gut im Wasser verteilen. Dadurch wird ihre Bioverfügbarkeit deutlich erhöht, wodurch sie besser in den Körper aufgenommen und verwendet werden können. Auch Menschen mit einer Fettverdauungsstörung können Krill-Öl leicht aufnehmen, da dieses keine Gallensäure für die Verdauung benötigt.

Die Omega-3-Fettsäuren in herkömmlichen Fischölen sind hingegen an Triglyceride gebunden. Die unterschiedliche chemische Struktur des Krill-Öls im Vergleich zu Fischölen ist verantwortlich für die speziellen Eigenschaften des Krill-Öls.

Phospholipide in Krill-Öl

Immer wieder taucht im Zusammenhang mit dem neuen Krill-Öl 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 "Zellpfortner" 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 Krill-Öl sind nun aber etwas ganz Besonderes, da sie den im menschlichen Gehirn vorhandenen Phospholipiden stark ähneln. Außerdem sind in Krill-Öl 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.

Krill-Öl bildet eine homogene Suspension in Wasser

Krill-Öl vermischt sich besser mit Wasser und wird sehr gleichmäßig verteilt, wodurch der Körper die Omega-3-Fettsäuren viel besser aufnehmen kann. Dadurch sind die Omega-3-Fettsäuren deutlich besser resorbierbar. Es werden bei gleicher Mengengabe höhere Omega-3-Plasmaspiegel mit Krill-Öl erreicht als mit Omega-3 Triglyceriden aus Fischöl.

Kein fischiges Aufstoßen bei Krill-Öl

Als Konsequenz der in situ Emulsion, die sich mit Krill auch in unserem Magen bildet, verteilt es sich sofort in den unteren Regionen und schwimmt - im Gegensatz zum Fischöl – nicht auf der Oberfläche. Dadurch kommt es bei Krill-Öl zu keinerlei fischigem Aufstoßen oder fischigem Nachgeschmack, der bei Fischölprodukten meist noch Stunden nach der Einnahme spürbar ist und stört. Dieses ist eines der wichtigsten Argumente für die meisten Verbraucher und Patienten. Ein Großteil der Leute, die Fischöl probiert haben und es heute nicht mehr nehmen, geben an, dass sie der fischige Nachgeschmack extrem gestört hat. Krill-Öl-Kapseln sind daher für derart empfindliche Menschen das ideale Produkt zur Omega-3 Ergänzung. Krill ist besser bioverfügbar, wird besser vom menschlichen Darm resorbiert, da es ja sofort mit dem Wasser eine homogene und stabile Suspension eingeht. Daher benötigt man beim Verzehr von Krill-Öl auch kein Fett aus einer Mahlzeit, wie dies beim Fischöl der Fall ist, um die Aufnahme der Omega-3-Fettsäuren zu erhöhen. Verabreichungen von Krill-Öl erreichen bei der Einnahme der gleichen Omega-3-Mengen höhere Omega-3-Plasmaspiegel als die gleiche Menge Omega-3 aus normalen Fischölen. Krill-Öl ist also besser bioverfügbar im Plasma.

Hier finden Sie Antaktis Krill-Öl in unserem Shop

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihr Gerd Schaller



Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung



unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach besten Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln