

Krill-Öl – geballte Lebenskraft aus der Antarktis (4)

Liebe Leserinnen und Leser,



wir sind - nachdem wir uns vergleichsweise intensiv mit Krill-Öl beschäftigt haben - überzeugt, dass Krill-Öl in der Zukunft eine wichtige Rolle als Nahrungsergänzung spielen wird. Wenn Sie alle Informationen haben, werden Sie das Produkt ganz bestimmt auch zu schätzen wissen. Heute schicke ich Ihnen Teil 4 der Informationen zu diesem neuen Produkt.

Bisher haben Sie von mir drei Gesundheitsbriefe zu Krill-Öl erhalten. Diese drei Ausgaben finden Sie inzwischen alle auch im Online-Archiv:

Krill-Öl – geballte Lebenskraft aus der Antarktis (1)

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

Krill-Öl und Fischöl werden unterschiedlich im Blut transportiert

Krill-Öl-Omega-3-Phospholipide und Fischöl-Omega-3-Triglyceride gehen von Anfang an einen unterschiedlichen Stoffwechselweg. Angefangen bei der Absorption im Darm werden beide Omega-3-Formen auch unterschiedlich im Blut transportiert. Omega-3-Triglyceride sind reine Fettmoleküle und werden im Inneren der Blutfette (Lipoproteine) wie andere Fette auch im Blut zu den Zellen transportiert, die dann diese Triglyceride als Energiequelle nutzen. Die Triglyceride werden also entweder direkt in den Mitochondrien der Zelle verbrannt oder in den Fettzellen gespeichert.

Krill-Öl-Omega-3-Phospholipide sind ein Membranbestandteil und werden in die Membranen der Blutfette eingearbeitet und werden nicht im Inneren transportiert. Werden diese Lipoproteine dann von den Organen aufgenommen, so verwenden die Zellen die Membranbestandteile der Lipoproteine direkt für ihre eigenen Membranen. Krill-Öl-Omega-3-Phospholipide landen also daher zu einem viel höheren Prozentsatz in den körpereigenen Zellmembranen als die Omega-3-Fettsäuren aus Triglyceriden. Innerhalb der Zellmembranen liegt der eigentliche Zielort der Omega-3-Fettsäuren. Sie entfalten ihre Wirkung bei Entzündungsvorgängen und der Signalübermittlung. Krill-Öl ist daher nicht nur besser bioverfügbar im Blut, sondern auch besser

wirksam, da es zu einem höheren Anteil in die Zellmembranen des Körpers eingebaut wird.

Krill-Öl ist wirksamer als Fischöl

In einer Studie hat Ulven (2010) die Wirkung von Krill-Öl mit Fischöl auf die Senkung der Blutfettwerte hin verglichen. Er kam zu dem Schluss, dass Fischöl und Krill-Öl gleiche physiologische Wirkungen haben, in dem beide Öle die Plasma-Triglyceride senken und das HDL-Cholesterin erhöhen, allerdings das Krill-Öl wirksamer ist.

Der Omega-3-Index

Der HS-Omega-3-Index ist ein neuer Parameter, der eine Aussage darüber macht, wie gut ein Mensch mit Omega-3-Fettsäuren versorgt ist und wie hoch sein Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen (Harris 20083), aber auch für psychologische Probleme wie ADHS, PMS und Depressionen ist. Gemessen wird der HS-Omega-3-Index in der Zellmembran der roten Blutzellen: Der Omega-3-Index ist ein zuverlässiger, diagnostischer Parameter, der die kombinierte EPA und DHA-Konzentration als Prozentsatz der gesamten Fettsäuren in roten Blutkörperchen präsentiert. Da die Reifezeit der roten Blutkörperchen 90 Tage beträgt, gibt der HS-Omega-3-Index Auskunft darüber, wie gut der Körper in den letzten drei Monaten mit Omega-3-Fettsäuren versorgt wurde. Der HS-Omega-3-Index ist daher ein Langzeitparameter, der eine Momentaufnahme über die letzten drei Monate ermöglicht (ähnlich wie das HbA1c den Langzeit-Blutzuckerspiegel repräsentiert).

Wichtig ist diesbezüglich, dass der Omega-3-Index nur in den roten Blutzellen gemessen werden sollte und ausdrücklich nicht im Vollblut, da ansonsten falsche und zu hohe Werte auftreten. Der Grund dafür besteht darin, dass die Omega-3-Fettsäuren, die sich in den Lipoproteinen im Blut befinden (z. B. nach Fischkonsum), mit gemessen würden.

Omega-3-Index im Blut korreliert mit Omega-3-Gehalt im Herzen

Von Schacky und Harris fanden heraus, dass der HS-Omega-3-Index linear mit dem Gehalt der Omega-3-Fettsäuren im Herzen korreliert (Harris 2004). Eine einfache Bestimmung des Omega-3-Indexes gibt uns also die Möglichkeit, in das Herz des Patienten zu schauen und auch sein Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen zu bestimmen. Gleichzeitig stimmte eine Steigerung des Omega-3-Indexes in den roten Blutkörperchen mit der gleichen Steigerung der Omega-3-Konzentration im Herzen überein. Der Omega-3-Index spiegelt also die Aufnahme von Omega-3 in die Zellmembran von Organen, wie z.B. das Herz, wieder. Daher wird der Index zur Bestimmung des Risikos für koronare Herzerkrankungen verwendet.

Der Omega-3-Index wurde entwickelt, um eine routinemäßige, klinische Bewertung des Risikos für den plötzlichen Herztod zu ermöglichen. Albert fand eine positive Korrelation des Omega-3-Indexes mit dem plötzlichen Herztod heraus. Diese Studie wurde 2002 im New England Journal of Medicine veröffentlicht (Albert 20025). Liegt der HS-Omega-3-Index bei Werten unter 8%, so steigt das Risiko für Herztod mit sinkenden Werten, während es bei Werten jenseits von 11% nicht mehr zu sinken scheint. Da in der Allgemeinbevölkerung in Japan und Korea die Werte für den HS-Omega-3-Index zwischen 8 und 11% liegen, scheint dieser Bereich optimal und sicher

zu sein. Bei sehr hohen Werten (>16%) besteht die theoretische Möglichkeit einer Blutungsneigung, die aber von Personen mit noch höheren Werten bisher nicht berichtet wurde.

Optimaler Bereich für den Omega-3-Index

Aufgrund der Studien liegt der optimale Bereich für den Omega-3-Index bei 8-12%. Die Steigerung des HS-Omega-3-Indexes kann nur durch die langfristig verstärkte Einnahme von Omega-3-Fettsäuren erfolgen. Da rote Blutzellen eine Reifezeit von 90 Tagen haben, kann erst nach Wochen eine Veränderung des HS-Omega-3-Indexes gemessen werden. Bei einem niedrigen HS-Omega-3-Index-Wert von 2% kann allerdings durch die Gabe von 2g Krill-Öl täglich innerhalb von acht Wochen der Wert mehr als verdoppelt und ein durchschnittlicher Wert von 4,6% erreicht werden. Dadurch kann immerhin schon eine 60-prozentige Reduktion des Risikos für den plötzlichen Herztod erreicht werden (Albert 2002).

Krill-Öl erhöht Omega-3-Index stärker

Im Krill-Öl liegen die Omega-3-Fettsäuren schon als Membranbestandteile (Phospholipide) vor und werden im Blut bereits in den Membranen der Lipoproteine transportiert. Dies und die bessere Bioverfügbarkeit der Omega-3-Phospholipide sind die Gründe dafür, warum Krill-Öl-Omega-3-Phospholipide besser in die Zellmembranen der roten Blutzellen und anderer Organe eingebaut werden als die klassischen Omega-3-Fettsäuren in Triglycerid-form. In einer Studie steigerte 2g Krill-Öl den Omega-3-Index 68% stärker als die gleiche Menge Fischöl und das obwohl Krill-Öl nur 68% des Omega-3-Gehaltes enthält, das 2g Fischöl enthalten. Es kommt also nicht nur auf die reine Menge an Omega-3 an, sondern auch auf die Form der Omega-3-Fettsäuren.

Ein niedriger Omega-3-Index wird auch mit anderen Krankheiten in Verbindung gebracht:

- Herzschwäche (Mozaffarian 2011)
- Depressionen (Lin 2010, Baghai 2011, Pottala 2012)
- Demenz (Tan 2012)
- Schlafapnoe (Ladesich 2011)
- Osteoporose (Moon 2012)
- ADHS
- Aggressionen, Impulsivität, PMS
- Chronische Entzündungen
- Asthma

Krill-Öl ist sehr viel weniger belastet als Fischöl

Fisch, der frei im Ozean schwimmt, akkumuliert immer mehr Umweltgifte, die sich dann auch im Fischöl wiederfinden. Die Werte der Umweltgifte im Fisch und in Fischölen steigen weltweit an. Ernährungsorganisationen raten inzwischen Schwangeren vom Fischkonsum ab. Krill und sein Futter leben jedoch im reinsten Wasser der Welt, weit weg von allen Umweltgiften. Krill steht am

Anfang der Nahrungskette und reichert daher auch keine Umweltgifte an. Beides sind Gründe dafür, dass Krill-Öl 100-1000 Mal weniger Schwermetalle und Umweltgifte enthält als konventionelle Fischöle.

Eine neue Untersuchung des deutschen Umweltbüros analysierte die Schwermetall-Konzentration in den Haaren von 1.884 Müttern und ihrer Kinder in 17 Ländern Europas und korrelierte dies mit dem Fischkonsum. Die Konzentration von Schwermetallen in den Haaren der Mütter und ihrer Kinder unterschieden sich um den Faktor 40 voneinander, je nachdem, in welchem Land sie lebten und wie viel Fisch sie regelmäßig konsumierten. Der Quecksilbergehalt in den Haaren von Müttern und ihren Kindern korrelierte direkt mit der Menge an Fisch, den sie aßen. Je mehr Fisch sie aßen, desto höher waren die Quecksilberwerte in den Haaren der Mütter und ihrer Kinder (Ernährungsumschau 2013/14). In der Gruppe der 120 deutschen Mütter waren die Quecksilberwerte in ihren Haaren viel geringer als in anderen Ländern. Dies lässt sich unter anderem damit erklären, dass deutsche Mütter weniger Fisch essen als Mütter in anderen europäischen Ländern. Für deutsche Mütter und Kinder ist daher Krill-Öl eine ideale Möglichkeit, ihre Omega-3-Versorgung zu verbessern ohne dabei vermehrt Schwermetalle und Umweltgifte aufzunehmen.

Astaxanthin: Ein einzigartiges Antioxidans

Viele seiner hervorragenden Wirkungen verdankt das Krill-Öl seiner enormen antioxidativen Kapazität. Die im Krill-Öl vorliegende, einzigartige Kombination von Antioxidantien aus Astaxanthin und kleinen Mengen Vitamin A und Vitamin E sowie seltenen Flavonoiden erreicht einen antioxidativen Wert von unfassbaren 378 µmol/g. Im Vergleich: Vitamin A und E erreichen nur den Wert von 125, Lutein und Fischöl von 8, Coenzym Q 10 von 11. Lycopin von 58. Dadurch ist Krill-Öl auch ganz besonders stabil und vor „Ranzig werden“ gut geschützt - ein weiterer Vorteil gegenüber Fischöl, Leinöl und anderen Omega-3 Quellen, die oxidieren und dann gesundheitsschädlich werden können.

Die antioxidative Kraft des Krill-Öls nützt dem Körper in vielfacher Hinsicht. Die Antioxidantien werden zusammen mit den Omega-3-Fettsäuren in die fettlösliche Zellmembran jeder einzelnen neu gebildeten Zelle eingebaut - immerhin sind das 10 Millionen Zellen pro Sekunde - und schützen sie vor Angriffen von freien Radikalen, die zu vorzeitigem Zelltod und damit Funktionsverlust oder auch zur Schädigung der Erbinformation im Zellkern bis hin zur Entartung der Zelle führen können. Der antioxidative Schutz der Zellmembran durch Krill-Öl erhöht also deren Stabilität - wichtig bei außergewöhnlich hoher Belastung durch freie Radikale (Sonnenlicht, Rauchen, Stress, Pille, bei allen chronischen Erkrankungen, die stets von hoher Radikalbildung begleitet sind usw.), zur Krebsprophylaxe, zur Verzögerung von Alterungsprozessen, zum Gefäßschutz uvm..

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