

## Krill-Öl – geballte Lebenskraft aus der Antarktis (5)

---

Liebe Leserinnen und Leser,



Es gibt noch einige weitere Informationen zu Krill-Öl. Das sind im wesentlichen solche zu den Anwendungsgebieten und den therapeutischen Anwendungsmöglichkeiten. Für die Interessierten unter Ihnen möchte ich Ihnen auch eine Liste mit Literaturhinweisen und Referenzen nennen. Aus diesen Quellen stammen die vielen Informationen, die wir zu Krill-Öl zusammengestellt haben.

Das Auflisten der Referenzen in einem Newsletter ist dabei aber nicht sonderlich spannend und für die meisten unter Ihnen wohl nicht von größerem Interesse. Deshalb möchte ich einfach auf einen Link im Vitalstoff-Journal verweisen:

<http://www.vitalstoff-journal.de/vitalstoff-lexikon/k/krill-oel/>

Ich möchte Sie noch ergänzend auf zwei neue Produkte aufmerksam machen:  
Das erste neue Produkt ist ein Vitamin C der dritten Generation:

<http://www.naturepower.ch/besondere-empfehlungen/neue-produkte/bioester-c/>

Das zweite neue Produkt ist nicht wirklich neu. Es ist ein Set aus 6 Produkten, die wir allen Anwendern von Salvestrolen sehr dringend als Synergisten - Ergänzungen - für Salvestrole ans Herz legen:

<http://www.naturepower.ch/besondere-empfehlungen/neue-produkte/salvestrole-synergisten>

Ich werde auf diese beiden Produkte in meinen Newslettern bei nächster Gelegenheit noch zu sprechen kommen.

Bisher haben Sie von mir vier Gesundheitsbriefe zu Krill-Öl erhalten. Diese vier 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 – geballte Lebenskraft aus der Antarktis \(4\)](#)

Prinzipiell kann Krill-Öl überall dort eingesetzt werden, wo andere Omega-3- Fischöle auch verwendet werden, da sie physiologisch in den Organen die gleichen Wirkungen haben, allerdings ist Krill dort oft besser wirksam und erreicht stärkere Effekte bei gleicher Dosierung.

- Entzündungshemmend /Senkung von erhöhtem CRP
- Schmerzstillend (Gelenkschmerzen, PMS)
- Positive Beeinflussung der Blutfettwerte (LDL-Senkung, Triglyceridsenkung, HDL-Steigerung)
- Steigerung des Omega-3-Index, Senkung des Herztodrisikos
- Blutverdünnend
- Blutdrucksenkend

## Die Haupteinsatzbereiche von Krill-Öl auf einen Blick:

---

- Cholesterin-, Blutdrucksenker, Entzündungshemmer
- Verbesserung sämtlicher Botenstoffe des Gehirns, bei Depression (niedriger Serotoninspiegel), Sucht oder Hyperaktivität (niedriger Dopaminspiegel), Verbesserung der kognitiven Funktionen, des Bewegungs- und des Sprachzentrums
- Entzug (Nikotin, Drogen)
- Rheuma/Arthritis
- Karpaltunnelsyndrom
- Hypercholesterinämie/Hyperlipoproteinämie
- Gefäßerkrankungen/Arteriosklerose/Schlaganfall
- Herzinfarkt/Restenoseisierungsrisiko
- Herzrhythmus
- Diabetes mellitus
- Neurodermitis
- Psoriasis
- Allergien
- Asthma
- Migräne
- Prämenstruelles Syndrom (PMS)
- Krebs/Metastasenbildung
- Colitis Ulcerosa/Morbus Crohn
- Morbus Parkinson
- Multiple Sklerose
- Makuladegeneration, Grauer Star
- Sehvermögen und kognitive Fähigkeiten bei Babys

## Cholesterin- und Blutdrucksenker, Entzündungshemmer

---

Die große Bedeutung von Omega-3-Fettsäuren für die Gesundheit versteht man erst, wenn man ihre Gegenspielerfunktion zu "falschen Fetten" kennt und weiß, was diese auslösen. Tierisches Fett enthält Arachidonsäure, aus der im Körper entzündungs- und allergiefördernde Stoffe hergestellt werden. Sie wirkt auf die Blutplättchen verklebend, wodurch das Blut verdickt und der Blutdruck erhöht wird.

Außerdem sind viele beliebte Ölsorten reich an Omega-6-Fettsäuren, die bei Überangebot und wenn das Verhältnis zu Omega-3-Fettsäuren nicht stimmt, ebenso entzündungsfördernd wirken -

Distel-, Maiskeim-, Sonnenblumenöl, Frittieröle gehören dazu. Das Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3-Fettsäuren sollte bei 5:1 liegen, liegt aber mit 8:1 bis 20:1 weit höher.

Omega-3-Fettsäuren kommen vor allem in fettem Kaltwasserfisch vor wie Thunfisch, Makrele, Sardine, Hering oder Lachs. Heimische Fische wie Karpfen und Forelle sowie alle mageren Fischarten enthalten weit weniger Omega-3-Fettsäuren. Unter den Pflanzenölen sind Leinöl, Hanföl, Rapsöl und Walnussöl gute Omega-3 Spender. Olivenöl gilt zwar auch als gesund, zählt aber zu den Omega-9 Spendern. Am schlimmsten ist die Kombination aus viel tierischen Fetten und Omega-6 reichen Ölen bei völliger Vernachlässigung von Fisch und pflanzlichen Omega-3 Spendern. Aber genau das ist die alltägliche Realität. Ist es da verwunderlich, dass Herz-Kreislauferkrankungen Todesursache Nummer 1 sind und dass Bluthochdruck, hohe Cholesterinwerte, Gelenksentzündungen, Thrombosen, Allergien immer mehr um sich greifen?

Omega-3-Fettsäuren aus Krill-Öl können das Gleichgewicht rasch wieder herstellen. Krill-Öl enthält 15 mal mehr Omega-3-Fettsäuren, als Omega-6-Fettsäuren. Die Omega-3-Fettsäuren wirken der Verklebung der Blutplättchen entgegen, wodurch das Blut verdünnt, die Thromboseneigung verringert und der Bluthochdruck gesenkt wird. Außerdem verbessern sie den Fettstoffwechsel (senken Triglyceride, LDL, VLDL) und stellen somit einen Schutz für Herz und Gefäße dar. Entzündlichen und allergischen Prozessen wirken sie entgegen. Die Zellen, vor allem auch die Nervenzellen, erhalten einen idealen „Baustoff“ für ihre Zellmembranen. Der Zellstoffwechsel wird so an der Basis verbessert. Die besonders schützenden und flexiblen Omega-3-Fettsäuren des Krill-Öls haben gerade bei Vorschädigungen durch diverse degenerative Erkrankungen besondere Bedeutung und können daher bei Erkrankungen wie Rheuma, Arthritis, Neurodermitis, Allergien, Morbus Crohn, Psoriasis, Krebs, Multiple Sklerose und anderen Autoimmunerkrankungen wertvolle Dienste leisten. Aber auch Sportler, die sich eiweißreich ernähren, können mit Hilfe von Krill-Öl ihren Omega-6/Omega-3-Ausgleich leichter erzielen als es mit Fischöl möglich war.

## Als Cholesterinsenker hat Krill-Öl noch einen weiteren Hintergrund:

---

Cholesterin dient als körpereigener Radikalfänger, welcher im Übermaß gebildet und ausgeschüttet werden muss, wenn sonst keine Antioxidantien zur Verfügung stehen. Zudem ist Cholesterin erst dann für die Gefäße gefährlich, wenn es oxidiert ist. Als hochpotentes Antioxidans und wertvolle Omega-3 Quelle ist Krill-Öl darum in mehrfacher Hinsicht ein optimaler Herz- und Gefäßschutz.

Noch etwas ist therapeutisch bemerkenswert: das im Krill-Öl enthaltene Astaxanthin ist nicht nur ein extrem starkes Antioxidans, es wirkt auch chronischen Entzündungen im ganzen Körper (Darm, Gelenke usw.) entgegen. Im Gegensatz zu den meisten anderen Antioxidantien kann es ins Gehirn und Auge vordringen. Das erhöht die Möglichkeiten der therapeutischen Anwendungen noch zusätzlich. Astaxanthin schützt enorm vor Schädigungen durch Freie Radikale im Bereich der Augen (Makuladegeneration, Grauer Star), der Hautzellen (UV-Strahlung), des zentralen Nervensystems, der Gefäße, jeder einzelnen Zelle. Es hat das Potential, uns länger jung aussehen zu lassen. Astaxanthin ist nachweislich wirksam bei Karpaltunnelsyndrom oder Herz-Kreislauferkrankungen. Es dient dem Schutz der Magenschleimhaut und Verbesserung der Fruchtbarkeit.

## Verbesserung der Botenstoffe des Gehirns, des

# Serotoninspiegels und der kognitiven Funktionen

Die British Nutrition Foundation empfiehlt 1250 mg Omega-3-Fettsäuren täglich, wir nehmen aber laut Ernährungsberichten nur 170 mg (!) mit der Nahrung auf. Die Folgen für den Gehirnstoffwechsel, der auf Omega-3-Fettsäuren angewiesen ist, sind enorm. Das Gehirn besteht größtenteils aus Omega-3-Fettsäuren, Cholesterin und Wasser. Cholesterin bilden wir selbst, doch Omega-3 und Wassermangel spüren wir unmittelbar. Etwa an der Stimmungslage. Gereizt sein, launisch, lustlos und vor allem depressiv sein, sind typische Anzeichen von zuwenig Omega-3-Fettsäuren. Denn darunter leidet auch der Serotoninspiegel. Ist er nieder, fehlt das „Wohlfühlhormon“, das auf chemischer Ebene für Glück und Ausgeglichenheit verantwortlich ist. Gier nach Schokolade- oder Alkohol ist der typische Versuch gegen die Angespanntheit und Unausgeglichenheit vorzugehen, weil dadurch auf Umwegen kurzfristig eine Erhöhung des Serotoninspiegels provoziert werden kann.

Omega-3-Fettsäuren sind der "Treibstoff" fürs Gehirn. Auffällig ist neben der positiven Stimmung auch die verbesserte Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit. Verbesserung des Bewegungs- und des Sprachzentrums (sogar bei Gendefekten wie Chorea Huntington) sowie der Zuwachs an Energie gerade bei permanent müden, erschöpften Menschen. Schon nach etwa drei Tagen Einnahme von Krill-Öl wird man spürbar wacher, positiv gestimmter, konzentrierter.

Bei einigen Störungen bzw. Erkrankungen spielen mangelnde Botenstoffe im Gehirn sogar eine zentrale Rolle und Krill-Öl kann hier grundlegend neue Voraussetzungen für eine Verbesserung schaffen. Bei Sucht, Entzug, Hyperaktivität von Kindern bzw. Parkinson ist Dopaminmangel an der Problematik beteiligt, zwischen Nikotinabhängigkeit und Serotoninmangel gibt es einen Zusammenhang.

**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 bestem 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](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln