

## Wichtige Nährstoffe kurz und bündig: Krill-Öl und MSM (6)

---

Liebe Leserinnen und Leser,



Aus der Reihe "Wichtige Nährstoffe kurz und bündig" bekommen Sie heute die Beschreibungen zu den Nährstoffen **Krill-Öl** und **MSM**. Mit dieser Serie „Wichtige Nährstoffe kurz und bündig“ möchte ich Ihnen für eine Reihe wichtiger Vitalstoffe eine wissenschaftliche Kurzbeschreibung anhand geben und den jeweiligen Nährstoff mit den Hauptwirkungen für unsere Gesundheit vorstellen. Dabei möchte ich versuchen, Ihnen auch immer eine kurze Auswahl wissenschaftlicher Literatur zu bieten.

Fünf Gesundheitsbriefe sind bisher in dieser Reihe erschienen:

1. **Wichtige Nährstoffe kurz und bündig: Acetyl-L-Carnitin und Chitosan (1)**
2. **Wichtige Nährstoffe kurz und bündig: Yamswurzel und Dong Quai (2)**
3. **Wichtige Nährstoffe kurz und bündig: Cayenne und Chlorella (3)**
4. **Wichtige Nährstoffe kurz und bündig: Cholin und Chrom (4)**
5. **Wichtige Nährstoffe kurz und bündig: Cobalamin und Flohsamenschalen (5)**

### Krill-Öl: Maritimer Schutz von Herz und Arterien

---

#### Herz- und Gefäß-Prophylaxe:

---

Das Öl des Kleinkrebse Krill (*Euphausia superba*) dient aufgrund seines besonders zuträglichen Fettsäuremusters zur Primär- und Sekundärprävention sowie begleitenden Therapie von Herz- und kardiovaskulären Erkrankungen. Nahezu ein Drittel der in Krill-Öl gespeicherten Fettsäuren nehmen die Omega-3-Fettsäuren EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) ein, denen in über 9.000 klinischen Studien kardioprotektive Wirkungen nachgewiesen wurden. So reduziert eine hohe Zufuhr dieser Fettsäuren das Risiko für Herz- und Gefäßerkrankungen signifikant, unter anderem durch die Senkung erhöhter Blutfett-, Cholesterin- und Blutdruckwerte. Zudem wird die Blutfließfähigkeit verbessert, das Risiko für Blutgerinnselbildung reduziert und Entzündungsprozessen des Gefäßendothels sowie der Entstehung arteriosklerotischer Gefäßablagerungen (Plaques) entgegen gesteuert. Eine der positiven Nebenwirkungen ist daher der blutverdünnende Effekt beim Verzehr von Krill-Öl Kapseln.

## Verbund mit Zellschutz-Carotinoid Astaxanthin:

---

Der rote so genannte „Leuchtkrebs“ bietet zudem einen einzigartigen Komplex aus Fettsäuren, Phospholipiden (Baustein der Zellmembranen) und dem hoch antioxidativen Farbpigment Astaxanthin. Krill-Öl kann aufgrund dieses beispiellosen Verbundes besonders gut vom Organismus resorbiert werden. Damit ist Krill-Öl das einzige Öl, das Astaxanthin liefert – das von Wissenschaftlern als einen der stärksten Zellprotektoren eingestufte rotfarbene Carotinoid. Untersuchungen ergaben für Astaxanthin das 6.000-fache antioxidative Potential von Vitamin C und eine 50-fach stärkere antioxidative Wirksamkeit verglichen mit allen bislang bekannten Fischölen. Die in renommierten Fallstudien zu Krill-Öl belegten Wirkungen in der Prophylaxe und Therapie umfassen unter anderem: Schutzeffekte für Herz- und Gefäßsystem und Regulierung erhöhter Blutfettwerte (Cholesterin-Triglyceride). Aufgrund seiner antiinflammatorischen (entzündungreduzierenden) Wirksamkeit hat sich Krill-Öl zudem insbesondere bei chronischen, entzündlichen Erkrankungen wie den chronisch-entzündliche Gelenkerkrankungen (Arthritis, Arthrose), Hauterkrankungen (Schuppenflechte, Neurodermitis) und chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa) bewähren können.

## Wissenschaftliche Veröffentlichungen:

---

1. Bunea R. et al.: Evaluation of the effects of Neptune Krill Oil on the clinical course of hyperlipidemia. *Altern Med Rev* 9(4):420-8 (2004).
2. Werner A. et al.: Treatment of EFA deficiency with dietary triglycerides or phospholipids in a murine model of extrahepatic cholestasis. *Am J Physiol Gastrointest Liver Physiol.*;286(5):G822-32. Epub 2003 Dec 11 (2004).
3. Sampalis T.: Evaluation of the Effect of NKO on Biomarkers of Chronic Inflammation in vivo. JSS medical research, inc. June 9, 2004.
4. Sally T. et al.: Dietary Krill Oil Supplementation Reduces Hepatic Steatosis, Glycemia, and Hypercholesterolemia in High-Fat-Fed Mice . *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 17.9. (2009).
5. Deutsch L.: Evaluation of the Effect of Neptune Krill Oil on Chronic Inflammation and Arthritic Symptoms. *Journal of the American College of Nutrition*, Vol. 26, No.1 (2007).
6. Duda M. et al.: Fish oil, but not flaxseed oil, decreases inflammation and prevents pressure overload-induced cardiac dysfunction. *Cardiovasc Res.* 1;81(2):319-27 (2009).
7. Tou J. et al.: Krill for human consumption: nutritional value and potential health benefits. *Nutr Rev.*;65(2):63-77 (2007).

## NTP79: Antarktische Krill-Öl 1000 - Preis: 29,80 €

---

**Krill: Das ist die neue Generation Omega-3-Fettsäuren. Neues Gesundheits-Elixier für Herz, Hirn und Augen. Omega-3-Fettsäuren tragen zur gesunden Funktion Ihres Herzens und zum Erhalt Ihrer normalen Hirnfunktion und Sehkraft bei.**

---

Das aus Krill gewonnene Öl besitzt beeindruckende Eigenschaften: Der Anteil an den wertvollen Omega-3-Fettsäuren ist deutlich höher als bei Fischölen oder pflanzlichen Ölen und das Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren ist besonders günstig. Krill-Öl enthält zusätzlich

Astaxanthin, den kraftvollsten Radikalfänger, den wir bislang kennen. Krill-Öl steht ebenso für Kraft wie für Reinheit: Die kleinen Krebse ernähren sich von Phytoplankton, also rein pflanzlich. Phytoplankton ist ein Powerpaket an wertvollen Nährstoffen: Mineralstoffe, Spurenelemente, Kohlenhydrate, ungesättigte Fettsäuren, Vitamine, Ballaststoffe und mehr. Da der Krill ganz am Anfang der Nahrungskette steht, ist er weder mit Schadstoffen noch mit Schwermetallen belastet. Das aus Krill gewonnene Öl enthält vor allem essentielle Omega-3-Fettsäuren und Phospholipide. Das sind Fette und fettähnliche Stoffe, die unsere Zellen brauchen, um gesund zu sein. Sie schützen die Zellen vor oxidativem Stress. Phospholipide sind Hauptbestandteil der Zellmembranen, wo sie für Elastizität und Funktionstüchtigkeit sorgen. Sie spielen eine wichtige Rolle im Fettstoffwechsel (der Verwertung von Fetten) und fördern die Entgiftung durch die Leber. Die Phospholipide in Krill haben außerdem die besondere Eigenschaft, dass sie denen im menschlichen Gehirn stark ähneln. Dort sind sie an der Weiterleitung von Reizen und an der Kommunikation zwischen den Zellen beteiligt. Mit seinen Phospholipiden sorgt Krill-Öl für ein fittes, aktives Gehirn.

**Die Fettsäuren in Krill-Öl sind besonders wertvoll, weil Sie schneller und effektiver wirken und kein fischiges Aufstoßen verursachen.**

---

**Hier finden Sie Krill-Öl in Online Shop von Nature Power**

## **MSM: Organischer Schwefel für stabiles Bindegewebe und Knorpelstrukturen**

---

### **Stimulation der Kollagenbildung:**

---

Methyl-Sulfonyl-Methan, kurz MSM, ist eine lebenswichtige, körpereigene organische Schwefelverbindung, die einen maßgeblichen Baustein des Bindegewebs-Kollagen darstellt. MSM gewährleistet den Aufbau und Erhalt der Bindegewebsstrukturen in Haut, Haaren, Nägeln, Knochen, Muskeln, Gelenken, Sehnen und Organhüllen. In Wachstums-, Gewebeaufbau- und Regenerationsphasen sowie zum Erhalt von Knorpelmasse in höherem Lebensalter benötigt der Körper besonders viel Schwefel.

### **Einsatz bei degenerativen Gelenkerkrankungen:**

---

MSM stimuliert den Aufbau von Knorpelmasse, setzt die Elastizität und Belastbarkeit des Knorpels herauf und fördert den Erhalt der Gelenkfunktionalität. Da es sowohl die Regeneration als auch die Funktion des Knorpels unterstützt, wird MSM präventiv und therapeutisch bei vielen Erkrankungen des Bewegungsapparates, vor allem degenerativen Gelenkerkrankungen, wie der rheumatischen Arthritis und Arthrose, eingesetzt. Aufgrund seiner antiinflammatorischen (entzündungshemmend) und abschwellenden Eigenschaften wirkt MSM außerordentlich schmerzlindernd. Neben der Stimulation der Kollagensynthese und des Knorpelaufbaus hat sich der Einsatz von MSM zur Förderung von Heilungs- und Entgiftungsprozessen sowie zur Entzündungs- und Schmerzlinderung, Verbesserung der Blutzirkulation und Erhöhung der antioxidativen und immunologischen Abwehr bewährt.

### **Wissenschaftliche Veröffentlichungen:**

---

1. Lawrence, R.M.: Methylsulfonylmethane (MSM): A double-blind study of its use in Degenerative arthritis. International Journal of Anti-Aging Medicine, 1 (1);50. (1998).
2. Cronin J.: Methylsulfonylmethane: nutraceutical of the next century. Alternative and Complementary Therapies Dec: 386-389 (1999).

3. Kim L. et al: Efficacy of methylsulfonylmethane (MSM) in osteoarthritis pain of the knee: a pilot clinical trial. *Osteoarthritis Cartilage* 14(3):286–94 (2006).
4. Brien S. et al.: Systematic review of the nutritional supplements dimethyl sulfoxide (DMSO) and methylsulfonylmethane (MSM) in the treatment of osteoarthritis. *Osteoarthritis Cartilage*. 14 (2008).
5. Debbi E. et al.: Efficacy of methylsulfonylmethane supplementation on osteoarthritis of the knee: a randomized controlled study. *BMC Complement Altern Med*. 11:50 6 (2011).
6. Rose S. et al.: Detection of dimethyl sulfone in the human brain by in vivo proton magnetic resonance spectroscopy. *Magn Reson Imaging*;18:95–8 (2000).
7. Kocsis J. et al.: Biological effects of the metabolites of dimethyl sulfoxide. *Ann N Y Acad Sci*;243:104–9 (1975).
8. Lin A. et al.: Accumulation of methylsulfonylmethane in the human brain: identification by multinuclear magnetic resonance spectroscopy. *Toxicol Lett*;123:169–77 (2001).

---

## **GW-MSM: MSM - Organischer Schwefel - Preis: 29,90 €**

---

**MSM: Hochreines Methylsulfonylmethan (OptiMSM). MSM ist eine biologisch verfügbare nahrungsgerechte Schwefelverbindung. Schwefel ist ein integraler Bestandteil vieler Proteine, Hormone und anderer Substanzen. Schon im Altertum wurden schwefelhaltige Quellen gern zur Förderung der Gesundheit genutzt.**

---

MSM - in der von uns verwendeten Qualität OptiMSM in besonders reiner Form - ist ein hochwertiger organisch gebundener Schwefel. MSM ist die Form, in der Schwefel von Natur aus in allen lebenden Organismen vorkommt und biologisch aktiv ist. In der Natur kommt MSM in Regenwasser, frischem Obst und Gemüse vor. Organisch gebundener Schwefel ist wichtiger Bestandteil vieler Enzyme, der Knorpelsubstanz und vieler weiterer wichtiger Verbindungen und Strukturen im Körper. Natürlich in der Nahrung vorkommender Schwefel wird durch Erhitzen zerstört. Schwefel wird im Körper vor allem in eiweißreichen Geweben angetroffen. Er ist u.a. Bestandteil des Bindegewebes, der roten Blutkörperchen, von Muskeln, Haut, Haaren und Nägeln und der schwefelhaltigen Aminosäuren Methionin und Cystein. Schwefel gibt diesen Geweben Form und Festigkeit. Schwefelbrücken sind bedeutsam für die räumliche Struktur von Enzymen. Schwefel ist bei der Bildung von Gallensäuren beteiligt und kommt in den B-Vitaminen Thiamin und Biotin vor.

**Das Element Schwefel ist wichtig für die Blutgerinnung, das Antioxidantien-System und die Bildung von Insulin. Oft wird MSM auch zur Unterstützung des Bewegungsapparates eingesetzt. Weiterhin unterstützt MSM die innere Reinigung.**

---

**Hier finden Sie MSM (organischen Schwefel) im Online Shop von Nature Power**

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

COM Marketing AG | Fluellistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln