

Krillöl – Die bessere Omega-3-Quelle (1)

Liebe Leserinnen und Leser,



Krill, zoologisch *Euphausia superba*, das ist ein kleines, maximal zwei Gramm schweres Krebstier, mit einer Körperlänge von bis zu sechs Zentimetern. Es bewohnt die Südpolnahen, antarktischen Meere. Schätzungen zufolge tummeln sich hier über 250 Billionen Tiere mit einer Biomasse von bis zu 500 Millionen Tonnen. Frühere Vermutungen lagen sogar noch weit darüber. Andere Schätzungen gehen von einer geringeren Menge aus.

Bekanntheit hat Krillöl als Alternative zum „klassischen“ Fischöl erreicht. Manche Unternehmen vermarkten das aus dem Plankton gewonnene Öl als gesündere Option, um von den Gesundheitseffekten der Omega-3 Fettsäuren DHA und EPA zu profitieren.

Was ist Krill, wieso ist Krillöl so gesund und ist es wirklich den klassischen Kapseln mit Omega-3 aus Lachs, Hering und Makrele überlegen? Diese Frage beantworte ich im heutigen Teil 1 und im folgenden Gesundheitsbrief.

Auf unseren Seiten finden Sie eine Fülle von Informationen zu Fettsäuren, insbesondere zu Krillöl:

- [Link zu weiteren Informationen zum arktischen Krill-Öl](#)
- [Therapeutischer Einsatz von Krill-Öl](#)
- [Forschungsergebnisse zu Krill-Öl](#)
- [Omega-3-Fettsäuren bei verminderter Lebensqualität durch Depressionen im Alter](#)
- [Omega-3-Fettsäuren: Studien und wichtige Informationen](#)
- [Wissenswertes über Fettsäuren](#)

Vorkommen von Krill

Kein Tier kommt in höherer Anzahl vor als der Krill. Klar in jedem Falle ist: Keine Art der Welt ist zahlreicher vertreten. Krill dient als Nahrungsgrundlage der meisten in dieser Region lebenden Tiere. Ihr Name, Krill, bedeutet im Norwegischen übrigens nichts anderes als „Walnahrung„. Daher beschäftigte sich die Forschung in der Vergangenheit meist unter diesem Aspekt mit dem kleinen Meeresbewohner. Krill tritt nämlich nur in Schwärmen auf, die mehrere Kilometer lang sein können. Genau für die Orte, wo diese Schwärme anzutreffen sind, besteht auch die höchste Wahrscheinlichkeit für ein Auftauchen der großen Meeressäuger.

Herkunft aus unbelasteten Gewässern

Erkenntnisse über Krill hatten also Vorteile für den Walfang. Inzwischen ist die Jagd auf Wale glücklicherweise durch die meisten Nationen geächtet.

Der Krill jedoch weckt heutzutage aus ganz anderen Gründen die Aufmerksamkeit der Wissenschaft. Ein Grund dafür besteht darin, dass die Tiere, die zum Plankton gerechnet werden, in einer Region des Meeres leben, die bisher von Verunreinigungen durch den Menschen weitgehend verschont geblieben ist. Unter Plankton werden Meeresbewohner zusammengefasst, die sich mit der Strömung bewegen. Weder Schwermetalle wie Cadmium und Quecksilber noch giftige Chemikalien, Arzneimittel- oder Pestizid-Rückstände sind bisher in großem Umfang in die Nähe des Südpols vorgedrungen.

Krill – am Anfang der Nahrungskette

Im Falle des Krills kommt dazu, dass sich dieser am Anfang der Nahrungskette befindet. Das heißt, die kleinen Krebstiere sammeln keine Schadstoffe aus Organismen an, die aus anderen Regionen der Welt ihren Weg kreuzen. Sie gehören vielmehr zu deren Nahrung, womit letztere eine gute Wahl getroffen haben.

Omega-6 zu Omega-3-Verhältnis von eins zu 15

Das Öl des Krills ist nämlich nicht nur ausgesprochen rein und unbelastet. Es hat zudem eine äußerst günstige Konsistenz. Knapp ein Drittel besteht aus den mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA),

Docosahexaensäure (DHA) und alpha-Linolensäure (ALA). Dazu kommt, dass Omega-6-Fettsäuren nur in geringer Konzentration vorhanden sind. Sie werden um den Faktor 15 von den Omega-3-Fettsäuren übertroffen.

Dies spielt eine wichtige Rolle für Menschen in den Industrienationen. Während unsere Vorfahren in vorzivilisierter Zeit Omega-6- und Omega-3 Fettsäuren in einem gesunden Verhältnis von etwa drei zu eins zu sich nahmen, bringt es der moderne Mensch mit der westlichen Lebensweise auf ein Verhältnis von etwa 15 zu eins. Krillöl weist hier genau die umgekehrte Proportionierung auf und kann somit als Ausgleich zur unserer Omega-6-lastigen Ernährung mit viel Fleisch und einfachen Fetten gesehen werden.

Omega 3 in Krillöl Phospholipid-gebunden

Es gibt aber auch im Vergleich zum Fischöl einen gravierenden Unterschied bei der Form, in der die Omega-3-Fettsäuren im Krillöl vorliegen. Nur im Krillöl sind sie in einer Verbindung mit Phospholipiden vorhanden. Phospholipide sind wichtig für die Zellgesundheit, da sie an der Bildung der zellschützenden Doppellipidschicht beteiligt sind. Darüber hinaus interagieren sie mit Proteinen, die die Zellfunktionen gewährleisten. Alleine das Phospholipid Sphingomyelin macht etwa zehn Prozent des Krillöls aus. Das ist besonders erwähnenswert, da sich vor allem die Plasmamembranen der Nervenzellen aus Sphingomyelin zusammensetzen.

Bioverfügbarkeit von Krillöl

Interessant für die Bioverfügbarkeit von Krillöl ist die Eigenschaft der Phospholipide, dass sie vorne am Kopf wasserlösliche und hinten am Schwanz fettlösliche Eigenschaften aufweisen. Daher gehen sie gerne Verbindungen ein und können vom Darm hervorragend absorbiert werden. Diese hohe Bioverfügbarkeit sorgt dafür, dass die Zufuhr von Krillöl einen höheren EPA- und DHA-Gehalt in den Lymphen zur Folge hat als das bei Fischöl der Fall ist. Einige Darstellungen übertreiben hier jedoch mit einer vielfach höheren Bioverfügbarkeit. Tatsächlich liegt sie wohl etwa 1,6-mal über der von Fischöl.

Antioxidante Wirkung von Krillöl

Darüber hinaus enthält Krillöl neben Vitamin A sowie einigen Flavonoiden, die das Kleintier aus pflanzlicher Nahrung aufgenommen hat, auch das Carotinoid Astaxanthin. Dabei handelt es sich um den roten Farbstoff, der für das charakteristische Aussehen von Krebstieren und einigen anderen Meeresbewohnern verantwortlich ist. Gleichzeitig gehört Astaxanthin zu den bedeutendsten Antioxidantien. Auf der ORAC-Skala, mit der die Fähigkeit eines Stoffes gemessen wird, Sauerstoffradikale abzufangen, belegt Krillöl einen Wert von 378.

Zugegeben, das hört sich zunächst einmal hoch an, zumal normales Fischöl lediglich einen Wert von acht aufweist. Hier ist aber nicht die Kernkompetenz von Fisch- wie Krillöl zu sehen, da sich diese Werte jeweils auf 100 Gramm beziehen. Bei einer üblichen Einnahmedosis von 1.000 Milligramm sinkt der ORAC-Wert von Krillöl auf 3,78. Ein Esslöffel extra natives Olivenöl für einen kleinen Salat bringt es schon auf knapp 40 im Mittel sowie 100 in der Spitze und ein 0,2-Liter-Glas Cabernet Sauvignon auf um die 10.000. Die antioxidativen Eigenschaften von Krillöl können daher eher als ein Nebeneffekt angesehen werden.

NTP79: Antarktis Krill-Öl 1000 - Preis: 29,80 €

Bei Krillöl handelt es sich um ein innovatives Gesundheitselixier, das reich an Omega-3-Fettsäuren ist. Wenn Sie Krillöl kaufen, erhalten Sie ein Produkt mit für den menschlichen Körper essenziellen Stoffen, die die gesunde Funktion von Herz, Hirn und Augen positiv unterstützen.

Bei Antarktischem Krill handelt es sich um garnelenartige Wirbellose. Die kleinen Krebstierchen stehen am Anfang der Nahrungskette, ernähren sich rein pflanzlich von Phytoplankton. Deswegen sind sie frei von Schadstoffen und Schwermetallen und liefern ein Powerpaket an wertvollen Nährstoffen. Dazu gehören Mineralstoffe, Kohlenhydrate, Spurenelemente, Vitamine, ungesättigte Fettsäuren, Ballaststoffe und mehr.

Das gewonnene Krillöl hat einen wesentlich höheren Anteil an wertvollen Omega-3-Fettsäuren als andere Fischöle oder Pflanzenöle.

Zudem ist das Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren besonders günstig. Krillöl enthält ebenfalls den bisher bekannten kraftvollsten Radikalfänger Astaxanthin sowie Phospholipide (phosphorhaltige Fette), die in der



Zellmembran für Elastizität und Funktionstüchtigkeit sorgen. Zudem sind die Phospholipide wichtig für die Verwertung von Fetten (Fettstoffwechsel) und auch die Entgiftung durch die Leber. Krill-Phospholipide ähneln auch denen im menschlichen Gehirn, die dort für die Reizweiterleitung und Zellkommunikation verantwortlich sind. Wenn Sie Krillöl kaufen, erhalten Sie also ein Produkt für ein fitteres, aktiveres Gehirn.

Krillöl unterstützt durch seine enthaltenen Fettsäuren und ihre schnellere und effektivere Wirkung die Gesunderhaltung von menschlichen Zellen – ganz ohne fischiges Aufstoßen.

Hier finden Sie das Produkt 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

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln