

Gerade im so genannten dritten Lebensabschnitt ist es absolut notwendig, sich richtig zu ernähren. Hierbei spielen auch Nahrungsergänzungsmittel und allenfalls Medikamente eine wichtige Rolle. In letzter Zeit wird hierbei vermehrt die neue Naturarznei Krillöl erwähnt und wärmstens empfohlen. Was es damit auf sich hat und warum dieses rein natürliche Produkt gerade auch bei älteren Menschen eine sinnvolle Ergänzung ist, zeigen wir in diesem Artikel.

Krillöl ist eine ausgezeichnete Quelle für Cholin. Cholin ist mitverantwortlich dafür, das Gedächtnis zu verbessern. Also keine verlegten Schlüssel oder vergessenen Telefonnummern oder Namen mehr! Etwas wissenschaftlicher betrachtet ist es so, dass Cholin an der Bildung von Nervenzellen beteiligt ist und eine bedeutende Rolle bei der Übertragung von Nervenreizen spielt. Es ist einer der wenigen Stoffe, welche direkt in die Gehirnzellen gelangen können, wo es zur Erhaltung eines guten Gedächtnisses beiträgt.

Die in Krillöl in grossen Mengen enthaltenen Omega-3-Fettsäuren sind eine extrem wichtige Gehirnnahrung! Wenn jemand zu wenig Omega-3-Fettsäuren im Gehirn hat, verschlechtert sich seine Stimmungslage: Gereiztheit, Launenhaftigkeit, Lustlosigkeit und depressive Verstimmungen sind typische Anzeichen von zu wenig Omega-3-Fettsäuren im Gehirn. Auch der Serotonin-Spiegel, welcher für die gute Laune zuständig ist, leidet ebenfalls unter diesem Mangel. Eine genügende Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren ist schon nach wenigen Tagen spürbar: Merk- und Leistungsfähigkeit nehmen zu, Müdigkeit und Erschöpfung nehmen ab.

Sie können nun die Omega-3-Fettsäuren zum Beispiel über Schokolade zu sich nehmen (kommt Ihnen das bekannt vor?) oder Sie können den gesünderen und rein natürlichen Weg wählen, indem Sie diese wertvollen Stoffe über Krillöl einnehmen.

Krillöl kann auch Menschen helfen, welche dauernd unter Schmerzen oder unter (chronischen) Entzündungen leiden! Nebst den gerne von Ärzten verschriebenen entzündungshemmenden Medikamenten, hat eben auch die Natur ihre Mittel anzubieten! Schon die seit längerer Zeit bekannten Fischöle helfen hierbei. Die Wirkung von Krillöl übersteigt diejenige von Fischölen gemäss einer Studie aber um den Faktor drei!

Der Einfluss von Krillöl auf die Blutfettwerte (Cholesterin) ist in einer klinischen Studie ebenfalls untersucht worden. Dabei konnte gezeigt werden, dass die Einnahme von Krillöl eine fast schon unglaubliche Wirkung zeigt:

- LDL-Werte (das "schlechte" Cholesterin): im Schnitt über 30% gesunken
- HDL-Werte (das "gute" Cholesterin): im Schnitt um etwa 45% gestiegen
- Triglyceride-Werte: im Schnitt um 11% gesunken (dieser Wert konnte durch eine höhere Einnahme von Krillöl sogar auf 27% gesteigert werden)

Viele seiner Fähigkeiten erlangt Krillöl durch seine überragende antioxidative Fähigkeit! Seine antioxidative Kraft ist um Faktor 300 höher als bei Vitamin A und Vitamin E! Das schützt den Körper und schützt auch das Öl davor "ranzig" zu werden oder zu oxidieren und damit gesundheitsschädlich zu werden, wie das bei anderen Ölen passieren kann. Die Antioxidantien werden zusammen mit den Omega-3-Fettsäuren in die Zellmembran jeder neu gebildeten Zelle im menschlichen Körper eingebaut. Sie schützen vor Angriffen von so genannten Freien Radikalen, welche zu frühzeitigem Zelltod und damit zu Funktionsverlust führen. Besonders zu Zeiten von erhöhter Belastung wie Sonnenlicht, Rauchen, Stress ist diese erhöhte Stabilität der Zellen wichtig!

Die Kombination aus einer gut aufnehmbaren Omega-3-Quelle und einem starken Antioxidans macht das Krill-Öl zur effektiven Hilfe gegen Alterungsprozesse. Es hat also das Potential, uns jünger aussehen zu lassen.

Krillöl wird aus dem antarktischen Kleinkrebs mit Namen Krill gewonnen und ist ein rein natürliches Produkt! Keine chemischen Zusatzstoffe oder ähnliche Dinge. Naturrein und gesund! Krillöl wird heute meistens in Kapselform eingenommen, dadurch entstehen keinerlei Schwierigkeiten bei der Dosierung. Die Einnahme ist übrigens absolut problemlos: im Gegensatz zu vielen Fischölen verursacht es keinerlei Aufstossen. Es hat auch eine viel höhere Haltbarkeit und wird nicht „ranzig“.

Vergleichen lohnt sich natürlich auch hier: die Preise für Krillöl unterscheiden sich doch recht stark! Achten Sie auch unbedingt darauf, dass Sie hochwertiges Krillöl einnehmen. Günstige Bestellmöglichkeiten finden Sie auf www.krill-info.com.