

Entzündungen sind die Ursache vieler Schmerzen! Ausgehend von dieser Tatsache wird klar, dass die Bekämpfung von akuten oder chronischen Entzündungen ein Hauptangriffspunkt für ein schmerzfreies Leben darstellen muss. Mit welchen rein natürlichen Mitteln auch Sie, ein Leben mit weniger Schmerzen bekommen können, erfahren Sie hier.

Was sind Entzündungen eigentlich? Sie sind ein altbekannter Verteidigungsmechanismus des Immunsystems. An sich sind sie ja etwas Gutes, da sie beispielsweise eindringende Keime angreifen oder infiziertes Gewebe zerstören. Nur hört in manchen Fällen der Entzündungsprozess nicht so auf wie er sollte, und dann wird die Entzündung zum chronischen Problem!

Seit einiger Zeit zeigt die Wissenschaft verstärktes Interesse an der Rolle, welche Entzündungen bei der Gesundheit bzw. bei Erkrankungen spielen. Studien haben ergeben, dass chronische Entzündungen auch eine wesentliche Rolle bei Allergien und Asthma, Hauterkrankungen, Diabetes und vielen anderen Leiden spielen.

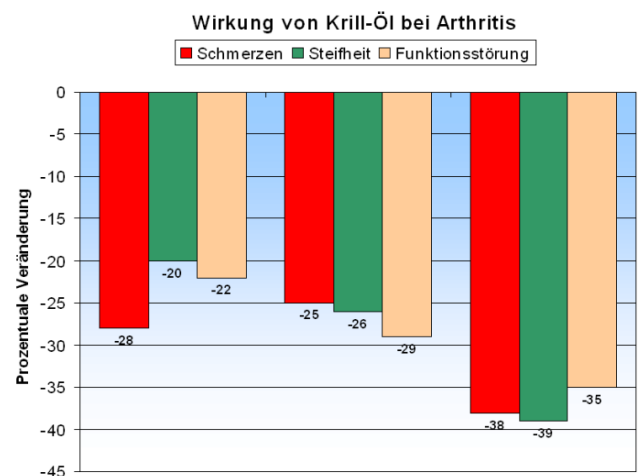
Bei Arthritis beispielsweise tritt eine Entzündung auf, weil das Immunsystem falsch reagiert und das an sich gesunde Gelenkgewebe angreift. Als weitere Folge davon wird das Gelenk dann rot, schmerzt und schwillt an. Auch bei Schmerzen auf Grund von Osteoarthritis (bei welchem sich die Gelenkknorpel mit der Zeit abnutzen) ist eine chronische Entzündung der betroffenen Gewebe der Grund. Als Resultat davon zeigen sich dann Wärme, Schwellungen, Steifheit und Schmerzen!

Eine Verminderung der Entzündung ist also der Schlüssel, um Gelenkschmerzen und andere arthritische Symptome zu lindern.

Nebst den gerne von Ärzten verschriebenen entzündungshemmenden Medikamenten hat aber auch die Natur ihre Mittel anzubieten! Insbesondere die Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren ist schon längere Zeit bekannt dafür, eine stark entzündungshemmende Wirkung zu zeigen. Ebenfalls einen Beitrag dazu können Antioxidantien leisten, aufgrund ihrer Fähigkeit, die so genannten Freien Radikale zu bekämpfen. Schon die seit längerer Zeit bekannten Fischöle,

welche diese Omega-3-Fettsäuren enthalten und seit vielen Jahren eine beliebte Nahrungsergänzung darstellen, helfen hierbei. Eine neue und äusserst starke und vor allem vollkommen natürliche Quelle von Omega-3-Fettsäuren und Antioxidantien ist nun das Krill-Öl.

Eine gross angesetzte Testreihe mit Krillöl-Kapseln sollte die Wirkungen bei der Bekämpfung von Entzündungen und chronischen Gelenkschmerzen aufzeigen:



Quelle: Luisa Deutsch, 2006, Evaluation of the Effect of Neptune Krill Oil on Chronic Inflammation and Arthritic Symptoms. Erschienen im Journal of the American College of Nutrition, Vol. 26, No.1

Was bedeutet diese Studie im Klartext?

- die Schmerzen werden im Verlauf der Zeit um etwa 40 Prozent reduziert
- Versteifungen werden um bis zu 40% reduziert
- Die Funktionsstörungen (mangelnde Flexibilität der Gelenke) wurde um 35% reduziert

Selbst bei einer geringen Dosierung (eine Kapsel pro Tag) ist schon nach sehr kurzer Zeit eine ausgezeichnete Wirkung bei schmerzhaften Gelenksveränderungen in Bezug auf wichtige messbare Parameter wie Schmerzen, Steifheit und Funktionsstörung zu beobachten.

Wissenschaftler versuchen diese Ergebnisse so zu erklären:

- Die Omega-3-Fettsäuren wirken entzündlichen und allergischen Prozessen entgegen.

- Weiters ist das in Krill-Öl enthaltene Astaxanthin ein extrem starkes Antioxidans. Es wirkt chronischen Entzündungen im ganzen Körper entgegen. Astaxanthin ist ein extrem starkes Antioxidans und unterstützt auf natürliche Weise den Körper bei der Bekämpfung von Entzündungen.

Schon nach kurzer Zeit ist es wirksam. Man spürt den Unterschied vor allem morgens. Die Wirkung von Krillöl ist gegenüber Fischölen nochmals viel stärker, da das Verhältnis von entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren zu entzündungsfördernden Omega-6-Fettsäuren im Krillöl etwa dreimal besser ist als in Fischöl.

Forscher schreiben dem Krillöl insbesondere aufgrund seiner einzigartigen Zusammensetzung aus Omega-3-Fettsäuren, starken Antioxidantien sowie Phospholipiden diese äusserst starke Wirkung zu, auch wenn die Zusammenhänge im Einzelnen noch nicht völlig erforscht worden sind.

Einnahmeempfehlung: im ersten Monat zwei Kapseln täglich, danach eine Kapsel pro Tag. Bei akuten Schmerzen/Entzündungen je nach Bedarf auf zwei bis vier Kapseln pro Tag erhöhen.

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