

Mit dem Begriff Menstruationsbeschwerden wird eine Reihe von Symptomen bezeichnet, welche bei Frauen einige Tage vor Eintreten der Regelblutung auftreten können. Ein grosser Teil der Frauen im gebärfähigen Alter ist mehr oder weniger stark davon betroffen. Dies bedeutet jeden Monat mehrere Tage mit Schmerzen und Unwohlsein, was zu vielen weiteren Problemen in der Beziehung oder auch bei der Arbeit oder Familie führen kann.

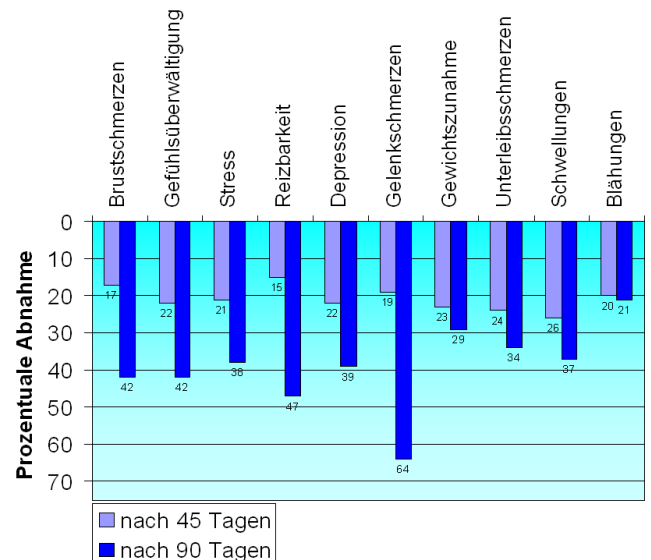
In einer klinischen Studie konnte nun gezeigt werden, dass die Einnahme von Krillöl eine fast schon unglaubliche Wirkung zeigt: fast alle beteiligten Frauen berichteten von einem starken Rückgang ihrer Beschwerden! Dies bedeutet einen echten Gewinn an Lebensqualität!

Es werden dabei sowohl die physischen wie auch die emotionalen Symptome vermindert! Das bedeutet zum Beispiel, dass die Einnahme von Krillöl

- Unterleibsschmerzen verringert
- gegen Blähungen hilft
- Gelenkschmerzen mildert
- Brustschmerzen und -spannungen verringert
- Reizbarkeit reduziert
- gegen Depressionen hilft
- Stress vermeidet
- Gewichtszunahme verhindert
- Schwellungen vermeiden hilft

Eine Verbesserung wurde übrigens bei allen gemessenen Beschwerdetypen festgestellt. In derselben Studie wurde auch noch ein Vergleich zu der Wirkung von Fischöl durchgeführt: die Wirkung von Krillöl lag dabei im Schnitt fast um Faktor 3 höher als bei Fischöl!

Die einzelnen Werte der Studie können Sie aus dieser Grafik entnehmen. Ein angegebener Wert von 42 bedeutet beispielsweise dass die Testpersonen im Schnitt einen Rückgang der Beschwerden um 42% berichtet haben.



Quelle: Sampalis, Bunea, Pelland, Kowalski, Duguet, Dupuis, 2003. Evaluation of the Effects of Neptune Krill Oil on the Management of Premenstrual Syndrome and Dysmenorrhea. Erschienen im *Alternative Medicine Review*, Volume 8, Number 2, 2003

Wenn Ihnen auch nur einige dieser Beschwerden bekannt vorkommen, sollten Sie die Einnahme von Krillöl unbedingt auch versuchen!

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“.

Einnahmeempfehlung bei Menstruationsbeschwerden: den ersten Monat zwei Kapseln pro Tag, ab dann jeweils fünf Tage vor der Menstruation bis zwei Tage danach zwei Kapseln, die restliche Zeit eine Kapsel pro Tag.

Vergleichen lohnt sich natürlich auch hier: die Preise für Krillöl unterscheiden sich doch recht stark! Achten Sie auch unbedingt darauf, dass Sie hochwertiges Krillöl bekommen. Mehr Informationen und günstige Bezugsquellen finden Sie auf www.krill-info.com.