

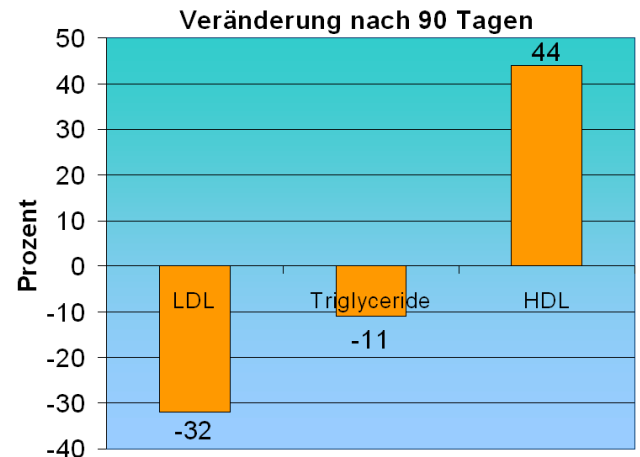
Landläufig wird immer vom "bösen Cholesterin", bzw. von zu hohen Cholesterinwerten gesprochen. Tatsächlich jedoch muss das Thema etwas genauer betrachtet werden, da Cholesterin an sich lebenswichtig ist und es auch unterschiedliche Werte bzw. Begriffe gibt. Welchen Einfluss auf diese Werte das rein natürliche Krillöl haben kann, zeigen wir anhand einer offiziellen Studie.

Cholesterin selbst ist ein fettähnlicher Stoff, welchen der Körper benötigt, um seine Arbeit aufrecht zu erhalten. Dieses Cholesterin wird vom Körper selbst produziert. Falsche Werte entstehen hauptsächlich durch zusätzliche Aufnahme über Nahrungsmittel. Normalerweise werden drei unterschiedliche Werte gemessen, welche wir hier kurz erläutern:

- **LDL** (low density lipoproteine = Lipoprotein mit niedriger Dichte): dies ist das "schlechte" Cholesterin. Es kann sich in Arterien absetzen und zu Arteriosklerose führen. Wenn dieser Wert zu hoch wird, dann kann das zu starken gesundheitlichen Problemen führen.
- **HDL** (high density lipoproteine = Lipoprotein mit hoher Dichte): dies ist das "gute" Cholesterin. Es kann das in Arterien bereits festgesetzte Cholesterin wieder ablösen und abtransportieren. Eine Erhöhung dieses Wertes ist also wünschenswert!
- **Triglyceride**: Blutfette, welche verwandt sind mit Cholesterin und meistens daher auch in diesem Zusammenhang genannt werden. In zu hoher Konzentration sind Triglyceride schädlich, da sie die Fließeigenschaften des Blutes verschlechtern, dadurch Durchblutungsstörungen in Herz und Gehirn hervorrufen können oder zu einer Entzündung der Bauchspeicheldrüse führen können. Hier gilt: ein zu hoher Wert ist schlecht.

Schon länger ist bekannt, dass nebst chemischen Arzneimitteln auch die Einnahme von Fischölen (meist in Kapselform) eine Verbesserung dieser Blutfettwerte bringt. Neu auf dem Markt gibt es nun das aus dem antarktischen Kleinkrebs hergestellte rein natürliche Krillöl. Dessen Einfluss auf diese Blutfettwerte ist nun in einer klinischen Studie ebenfalls untersucht worden. Dabei konnte gezeigt werden, dass die Einnahme von Krillöl eine fast schon unglaubliche Wirkung zeigt:

- LDL (das "schlechte" Cholesterin): im Schnitt 32% gesunken
- HDL (das "gute" Cholesterin): im Schnitt um 44% gestiegen
- Triglyceride: im Schnitt um 11% gesunken



Quelle: Bunea, El Farrah, Deutsch, 2004. Evaluation of the Effects of Neptune Krill Oil on the Clinical Course of Hyperlipidemia. Erschienen im Alternative Medicine Review, Volume 9, Number 4, 2004

Diese Verbesserungen beruhen auf einer Einnahme von 2 Kapseln zu 500mg Krillöl pro Tag während diesen 90 Tagen. Eine Erhöhung dieser "Startdosis" auf 4 Kapseln pro Tag konnte diese Werte sogar nochmals verbessern. Insbesondere beim Triglycerid-Wert konnte damit eine Verbesserung des Wertes auf -27% beobachtet werden. Im Vergleich zum bekannten Fischöl sind diese Verbesserungen übrigens bis zu zehnmal besser!

Nach 90 Tagen kann gemäss dieser Studie auf eine "Erhaltungsdosis" von einer Kapsel pro Tag reduziert werden, die Werte verbessern sich über die Zeit sogar weiterhin.

Neben dieser Veränderung der Blutwerte hilft Krillöl aber noch durch eine andere Eigenschaft welche unbedingt beachtet werden sollte: Cholesterin ist erst dann für die Gefässe gefährlich, wenn es oxidiert ist. Da Krillöl nun aber ein hochwirksames Antioxidans und eine wertvolle natürliche Omega-3 Quelle ist, werden die Gefässe noch mehr geschützt.

Wenn auch Sie unter schlechten Cholesterinwerten leiden, sollten Sie die Einnahme von Krillöl unbedingt versuchen!

Einnahmeempfehlung bei schlechten Cholesterinwerten: die ersten drei Monate zwei Kapseln pro Tag, danach eine Kapsel pro Tag. Wenn bei Ihnen speziell die Triglycerid-Werte schlecht sind, empfehlen wir in den ersten drei Monaten die Einnahme von vier Kapseln pro Tag.

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