

Immer wieder gibt es Vergleiche zwischen den recht neuen Krillöl-Kapseln und den bereits seit längerer Zeit bekannten Fischöl-Kapseln. So viele Studien wie es gibt, so viele Resultate und Empfehlungen gibt es! Wir haben versucht, ein möglichst einheitliches Bild aus diesen Studien herauszuarbeiten.

Die Ergebnisse einer 2003 veröffentlichten Studie belegen, dass Krillöl leichter verdaulich und besser vom Körper aufgenommen werden kann. Das gilt speziell für die Omega-3-Fettsäuren. Selbst pflanzliche Öle reichen an Krill-Öl nicht heran, da die Umwandlung zu den eigentlichen Wirkstoffen im Körper nur zu einem Teil erfolgt. Insbesondere die heute immer zahlreicheren Menschen mit einer geschwächten Fettverdauung profitieren hiervon, da die Omega-3-Fettsäuren bei Krillöl an Phospholipide gebunden sind, im Gegensatz zu den an Triglyceriden gebundenen Omega-3-Fettsäuren in Fischöl.

Ein grosser Vorteil gegenüber Fischöl ist sicherlich das Vorliegen der wertvollen Omega-3-Fettsäuren als Phospholipide. Diese sind die Grundlage unseres Gehirnstoffwechsels, wir brauchen sie um wach, aufnahmefähig, ausgeglichen, leistungsfähig, glücklich und aktiv zu sein. Sie bilden die Grundlage zur Bildung der Neurotransmitter im Gehirn. Glück und Wohlfühl hängen unmittelbar davon ab! Dies können weder Fischöle noch pflanzliche Öle in diesem Umfang bieten.

Das Verhältnis von "guten" Omega-3-Fettsäuren zu den "schlechten" Omega-6-Fettsäuren (welche wir mit der normalen Nahrung eher zuviel als zuwenig aufnehmen!) ist beim Krillöl um etwa Faktor drei besser als bei Fischölen oder auch pflanzlichen Ölen! Die Einnahme von Krillöl führt daher zu einem verbesserten Gleichgewicht dieser Fettsäuren was sich in massiv schnellerem Abklingen von Entzündungen bemerkbar macht.

Krillöl kann die Blutfette (Cholesterin-Werte) positiv beeinflussen und schneidet diesbezüglich im Vergleich zu Fischölkapseln massiv besser ab. In einer offiziellen Studie war die Verbesserung bei Einnahme von 2 Gramm Krillöl pro Tag im Vergleich zur Einnahme von 3 Gramm Fischöl pro Tag um bis zu 10-mal höher!

Bei Frauen, welche unter Menstruationsbeschwerden leiden, wurde ebenfalls die Verbesserung der Beschwerdesymptome aufgezeigt: in einer Studie welche im Jahre 2003 erschien, lag die Wirkung um Faktor 3 höher als bei Fischöl! Bei Personen,

welche unter starken Beschwerden leiden, ist diese Verbesserung ein wahrer Segen!

Ein weiterer Vorteil, der von vielen Menschen als äusserst positiv bemerkt wird: Krillöl stösst nicht auf, erzeugt also auch keinen "fischigen Geschmack".

Krillöl ist erstaunlich stabil, da es selbst starke Antioxidantien enthält. In der Praxis ist es ja leider so, dass Fischölkapseln eine recht kurze Haltbarkeit haben. Dieses Problem gibt es bei Krillölkapseln nicht! Die sind an sich sehr lange haltbar, auch wenn sie ja eigentlich zur Einnahme und nicht zur Lagerung gedacht sind.

Da Krillöl ganz am Anfang der Nahrungskette steht, ist es im Gegensatz zu Fischen, die Schadstoffe im Körper speichern, unbelastet! Die riesige Menge von Krill in der Antarktis wird auch nur zu einem verschwindend kleinen Teil für die Krillöl-Produktion genutzt.

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.

Vergleichen lohnt sich natürlich auch hier: die Preise für Krillöl unterscheiden sich doch recht stark! Achten Sie auch unbedingt darauf, dass Sie hochwertiges Krillöl erhalten!

Noch mehr Informationen zu Krillöl und auch günstige Bezugsquellen finden Sie auf www.krill-info.com.

Studienquelle: 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

Studienquelle: 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