

Krill-Öl Gesundheit aus der Antarktis

Schnell denken, spontan reagieren und sich körperlich fit fühlen. Das wollen wir uns bis ins hohe Alter bewahren. Umso erschreckender, dass sich bei manchen Menschen viel früher als erwartet Schwierigkeiten einstellen. Konzentrations- und Gedächtnisprobleme, Wortfindungsstörungen oder immer wiederkehrende körperliche Unpässlichkeiten. Viele sind erschüttert, wenn sie das an sich feststellen. Doch nur Mut! Es gibt etwas, das helfen kann: Krill-Öl!



Krill ist eine garnelenartige Krebsart, die besonders im Antarktischen Ozean vorkommt. Es gibt mehr als 80 verschiedene Krillarten. Krill wächst schnell und die kleinen Garnelen vermehren sich auch rasant. In einem Krillschwarm leben bis zu einer Million dieser winzigen Krustentiere, und er kann eine Länge von bis zu sechs Kilometer haben. Die kleine Krebsart ernährt sich überwiegend von Phytoplankton sowie Algen und steht am Anfang der Nahrungskette. Die Strömungen in der Antarktis verhindern, dass sich das Südpolarmeer mit anderen Ozeanen vermischt. Krill lebt daher in einem extrem sauberen Wasser.

Ein Krill wiegt maximal zwei Gramm, seine Größe variiert zwischen einem und sechs Zentimetern. Krill ist ein norwegisches Wort und bedeutet übersetzt „Walnahrung“. Auch anderen Fischen, Pinguinen und Albatrossen dient Krill als Nahrung. Doch keine Sorge, wenn sie das gesunde Krill-Öl verwenden, essen Sie den Walen und den anderen Meeresbewohnern nichts weg. Zurzeit werden jährlich rund 200.000 Tonnen Krill gefischt. Das sind gerade mal 0,06 bis 0,13 Prozent der Menge, die von Tieren gefressen wird (die vom Krill leben).

Man kann hier wirklich von Nachhaltigkeit sprechen, im Gegensatz zum Fischfang, wo Raubbau der passendere Ausdruck ist. Da Krill eine sehr hohe Fortpflanzungsrate hat, gerät das ökologische Gleichgewicht nicht aus den Fugen, auch wenn die Nachfrage nach Krill-Öl in den nächsten Jahren sicherlich stark steigen wird. Ein weiblicher Krill kann zwischen 6.000 und 10.000 Eier auf einmal legen. Die Eier sinken dann nach unten in eine Tiefe von 2.000 bis 3.000 Metern. Dort sind sie vor Walen, Raubfischen und Fischern geschützt. Nach 10 Tagen Brutzeit tauchen sie auf in seichtere Gewässer.

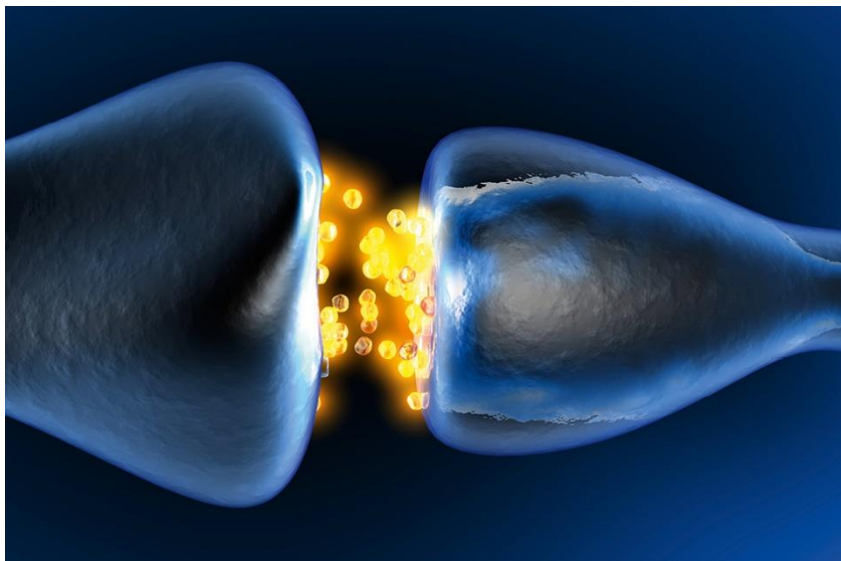
Krillschwärme sind die größte Bio-Masse der Welt. Rein gewichtsmäßig gibt es drei Mal so viel Krill wie Menschen auf diesem Planeten. Der WWF (World Wide Fund) ist davon überzeugt, dass der Krillfang in punkto Nachhaltigkeit wirklich vorbildlich ist. Die Fangmengen werden auch streng reglementiert. Krill wird kaum direkt verzehrt. Lediglich in Japan gilt der Minikrebs als Delikatesse. Vor einigen Jahren wurde ein sehr schonendes Verfahren entwickelt, um die wertvollen, fetthaltigen Inhaltsstoffe in einem Öl zu konzentrieren. Das Öl ist allerdings nicht in Flaschen erhältlich, sondern in Kapseln. Die Verkapselung ist auch absolut sinnvoll, denn so sind die empfindlichen Fettsäuren vor der Reaktion mit Sauerstoff (Oxidation) geschützt.

Gesunde Fette

Krill-Öl enthält wertvolle mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren, vor allem DHA (Docosahexaensäure) und EPA (Eicosapentaensäure). Diese langkettigen Fettsäuren kommen nur in Fischen und Meeresalgen vor. Sie sind besonders wichtig für unser Gehirn, allerdings auch für die Augen, das Herz, den Kreislauf und viele Zellen in unserem Körper. Jeder Mensch sollte darauf achten, dass er genügend dieser Fettsäuren zu sich nimmt. Schon ungeborene Kinder im Mutterleib brauchen sie für die Entwicklung ihres Gehirns. Daher sollten sich Schwangere und Stillende entsprechend ernähren. Kinder, die zur Schule gehen, Studenten sowie Erwachsene profitieren von einer ausreichenden Zufuhr von DHA und EPA, indem sie ruhiger sind, sich besser konzentrieren und somit besser lernen können. Spätestens in der Mitte des Lebens sollte jeder darauf achten, genug dieser Fettsäuren zu sich zu nehmen. Die Gehirnzellen und das gesamte Allgemeinbefinden profitieren davon. Laut Stiftung Warentest belegen Studien sogar, dass das Risiko an Demenz (z. B. Alzheimer) zu erkranken abnimmt, wenn für einen ausreichenden EPA und DHA-Spiegel im Blut gesorgt wird.

Warum sind EPA und DHA so wichtig?

Die Membran-Phospholipide der Nervenzellen (Neuronen) bestehen zu 50 Prozent aus ungesättigten Fettsäuren. Nervenreize werden durch schwache elektrische Signale übertragen. Wie im Haushalt müssen überall dort, wo elektrische Impulse weitergeleitet werden, die Leitungen isoliert sein, sonst gibt es einen Kurzschluss. In unserem Körper sind die Neuronen durch eine Fettschicht geschützt.



Genauer gesagt: Eine bis zu 100 Schichten dicke Membran, die aus Cholesterin, der speziellen Omega-3-Fettsäure DHA und Phospholipiden besteht. Die Ärzte nennen diese Schutzhülle der Nerven Myelin-Schicht. Nicht nur als Schutzschicht ist DHA wichtig, sondern auch bei der Signalübertragung. An dem sogenannten synaptischen Spalt zwischen den Gehirnzellen, wo Signale und Botenstoffe übertragen werden, beträgt die Konzentration an DHA im Idealfall 45 Prozent und mehr. Zu den Botenstoffen gehören die Neurotransmitter und Hormone wie: Serotonin (Glückshormon), Melatonin (Schlafhormon), Dopamin etc. Sowohl Fisch-Öl als auch Krill-Öl enthalten Omega-3-Fettsäuren. Allerdings liegen sie in unterschiedlicher Form vor: In Fisch-Öl sind es Triglyceride, in Krill-Öl sind diese besonderen Fette in Phospholipiden ausgebildet. Phospholipide sind wesentliche Bestandteile der menschlichen Zellmembran. Sie gelangen daher schneller in die Zellen als Triglyceride. Zusätzlich enthält Krill-Öl Cholin, das sehr wichtig für unsere Gehirnleistung ist.

Krill-Öl – für die „Generation 50 plus“ fast ein Muss

Dr. Nehls, Autor des Buches „Die Alzheimer-Lüge“ merkt an, dass bei der heutigen westlichen Ernährung oftmals gleichzeitig ein Mangel an mehreren Vitalstoffen vorliegt. Gravierend und weit verbreitet ist der Mangel an Omega-3-Fettsäuren, insbesondere DHA. Aufgrund der Bedeutung von Omega-3-Fettsäuren als essentielle Hirnbaustoffe und ihrer Wirkung als hormonelle Botenstoffe, die das Hirnwachstum anregen und chronischen Entzündungsvorgängen entgegenwirken, ist deren Einsatz zur Prävention von Alzheimer als alternativlos zu betrachten. In einer Studie an 1137 gesunden 65-jährigen Männern wurden DHA-Blutwerte gemessen. In den darauf folgenden neun Jahren entwickelten 5,6 Prozent der Männer Anzeichen von Demenz. Bei jenen mit den niedrigsten DHA-Werten stieg das Risiko für eine Demenz um 160 Prozent. DHA ist vor allem in den Synapsen hoch

konzentriert enthalten. Menschen mit einem hohen DHA- und EPA-Spiegel im Blut leiden signifikant weniger an depressiven Verstimmungen.

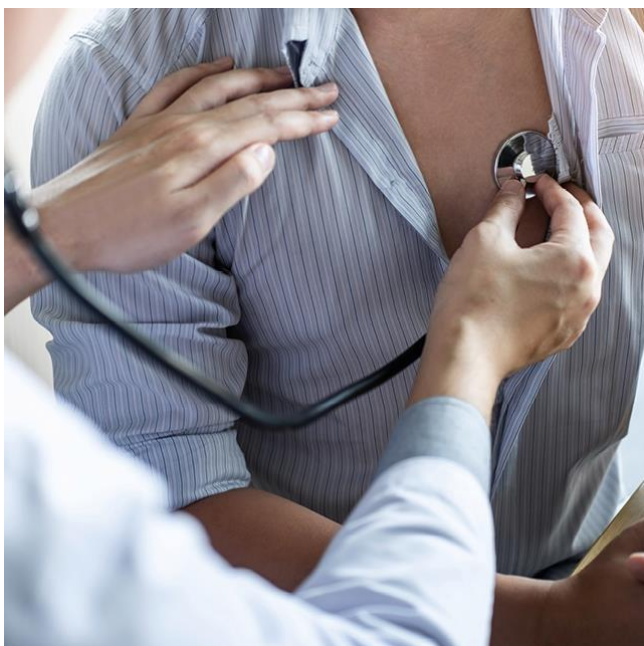
Alkohol ist übrigens ein DHA-Räuber. Bei Kummer Likör trinken, ist keine Lösung. Die depressive Verstimmung verschlechtert sich noch durch den Alkoholkonsum. Zwischen 40 und 60 Prozent der Alkoholiker haben Depressionen. Alkohol löst Fettsäuren in den Gehirnzellen auf. Das DHA wird durch schlechtere Ersatzstoffe ersetzt. Alkohol blockiert, ebenso wie ein Übermaß an Omega-6-Fettsäuren, die Umwandlung von Alpha-Linolensäure in DHA. Alkohol führt auch zu einer erhöhten Ausscheidung von Mineralien. Vor allem Natrium, Magnesium und das Spurenelement Zink sind betroffen. Der Salzhering (enthält DHA plus Mineralien) als Katerfrühstück ist daher gar keine schlechte Idee. Besser ist es jedoch, sich an die offizielle Empfehlung zu halten und am Abend nur maximal ein (Frauen) bis zwei (Männer) Gläser Wein oder Bier zu trinken.

Warum ist DHA gerade für ältere Menschen im Gehirn so wichtig?

Einerseits verhindert es chronische Entzündungen und andererseits ist DHA für die Neubildung von Gehirnzellen entscheidend. DHA wirkt neuroprotektiv – schützt also Gehirnzellen. Eine weitere Personengruppe, die häufig unter einem DHA-Mangel leidet, sind reine Vegetarier. Das resultiert ganz einfach daraus, dass die langkettigen Fettsäuren DHA und EPA nur in speziellen Algen, Fischen und Garnelen vorkommen. Für Veganer und Vegetarier gibt es auch rein pflanzliche Produkte auf dem Markt.

Krill-Öl gegen PMS

Im Jahr 2002 führten Forscher der University of Montreal, der McGill University und anderer medizinischen Zentren in Quebec eine randomisierte Doppelblindstudie zum Einsatz von Krill-Öl zur Linderung der Symptome des Prämenstruellen Syndroms (PMS) durch. Die Studie wurde 2003 im „Alternative Medicine Review“ (Volume 8, Nummer 2) veröffentlicht. Nach 90 Tagen stellte sich heraus, dass Krill-Öl sowohl die physischen als auch die emotionalen Symptome von PMS vermindern kann. Darüber hinaus konnte durch Krill-Öl oftmals eine schmerzhafteste Menstruation (Dysmenorrhoe) dramatisch gebessert werden. Die Teilnehmerinnen erlebten fast unmittelbar mit der Einnahme des Krill-Öls weniger Unterleibskrämpfe während ihrer Menstruation, sie waren weniger müde, litten weniger unter Blähungen, hatten kaum noch Kopfschmerzen und waren deutlich weniger launisch.



Ölwechsel für die Herzgesundheit

Nach wie vor sterben in der westlichen Welt die meisten Menschen an Herz-Kreislauf-Krankheiten. Jede(r) Zweite, um genau zu sein. Unsere Ernährung hat einen wesentlichen Einfluss auf die Gesundheit unseres Herzens. Damit Ihr Herz fit bleibt, sollten Sie mit Ihrer Ernährung täglich folgende Vitalstoffe aufnehmen: Magnesium, Kalzium, Kalium, Vitamin C, die B-Vitamine und das Co-Enzym Q10 (auch Herzvitamin genannt). Grüne Lebensmittel wie Algen, Graspulver und Wildkräuter sind gute Lieferanten für Mineralstoffe und Spurenelemente. Vitamin C macht die Blutgefäße und das Bindegewebe stabil. Auch OPC, das aus Weintrauben gewonnen wird, ist ein wichtiger Schutz für die Blutgefäße. Natürlich dürfen in der Ernährung für ein gesundes Herz auch die essentiellen, lebensnotwendigen Omega-3-Fette nicht fehlen.

Haben Sie schon vom „Grönland-Paradox“ gehört? Obwohl sich die Eskimos (Inuit) sehr fettreich ernähren, sind Herzinfarkt und Schlaganfall dort nahezu unbekannt. Die Arterien älterer Inuit sind vergleichsweise frei von Verkalkungen und elastisch wie bei jungen Menschen. Omega-3-reiches Krill-Öl macht die Arterien nahezu immun gegen Ablagerungen. Die gefürchtete Arteriosklerose (sog. Arterienverkalkung) wird offiziell dem Cholesterin in die Schuhe geschoben. Die Ursache für die krankhaften Ablagerungen an den Blutgefäßwänden ist jedoch nach neueren Erkenntnissen nicht primär das Cholesterin. Die Ursachen von Arteriosklerose sind vielmehr: Nikotingenuss, Übergewicht, Bluthochdruck, Gicht, Diabetes, chronischer Stress, hohe Homocysteinwerte und chronische Entzündungen. Selbst die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) fand eine überzeugende Datenlage für einen Schutzeffekt von Herz und Gefäßen durch eine vermehrte Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren. Hier sind speziell die langkettigen, mehrfach ungesättigten aus der Omega-3-Familie gemeint. Sie kennen die Bezeichnung mittlerweile: EPA und DHA. Sogar in klinischen Studien an Patienten mit schon bestehenden Herz-Kreislauf Erkrankungen schützen EPA und DHA. Bei Patienten, die für mindestens ein Jahr Supplemente einnehmen, verminderte sich das Herzinfarkttrisiko um 13 Prozent. Je größer vorher das Defizit war, desto markanter zeigte sich der Schutzeffekt. EPA und DHA senken auch erhöhte Triglyceridwerte im Blut. Das verbessert ebenfalls die Situation für das Herz und die Gefäße. Die langkettigen Fettsäuren aus dem Krill-Öl wirken sich darüber hinaus, auf natürliche Weise, positiv auf die Fließeigenschaften des Blutes aus. Dadurch sinkt das Risiko für Thrombosen. Dazu kommt noch der entzündungshemmende Effekt von EPA und DHA. Es liegen deutliche Hinweise dafür vor, dass Mikro-Entzündungen in den Gefäßen die Hauptursache für Arteriosklerose sind.

Fazit

Krill-Öl gehört nicht ohne Grund zu den beliebtesten Nahrungsergänzungsmitteln. Es ist eine gesunde, nachhaltige und hochwertige Quelle für Omega-3-Fettsäuren mit nachweislich positiven Auswirkungen auf den menschlichen Körper. Krill-Öl hat eine entzündungshemmende Wirkung und wirkt besonders positiv auf das Herz, Gehirn, die Blutgefäße und Gelenke.

Wir hoffen Sie fanden die Informationen zu Krill-Öl hilfreich und informativ.