



Krill-Öl

Gut fürs Gedächtnis und hilfreich bei chronischen Beschwerden

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. Sie ernährt sich vorrangig von Algen.

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 elektri-

sche 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. Sie 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 Zell-Membran. Sie gelangen daher schneller in die Zellen als Triglyceride. Zusätzlich enthält Krill-Öl Cholin, das sehr wichtig für unsere Gehirnleistung ist.

Fett ist nicht gleich Fett

Vor Jahren haben wir über die Medien erfahren, dass wir uns zu fett ernähren und davon krank werden. Mit diesen Fetten sind die schädlichen Transfettsäuren gemeint, die in zahlreichen Fertigprodukten vorkommen. Sie machen uns krank, träge und dick. Das Fett, das unser Gehirn so dringend braucht, sind ungesättigte Fettsäuren. Es gibt sie für Veganer auch in rein pflanzlicher Form, gewonnen

aus Algen. Gemeint ist das Omega-3-DHA von Dr. Udo Erasmus. Wer keine Scheu vor Krill hat, sollte allerdings die Krill-Öl-Kapseln nehmen, denn in ihnen ist deutlich mehr DHA und EPA enthalten. Und das werden Sie merken!

Krill-Öl liefert nicht nur die wichtigen Fette DHA und EPA, sondern auch eine beachtliche Menge Astaxanthin - eines der wirkungsvollsten Antioxidantien, das wir kennen. Astaxanthin schützt die hoch ungesättigten Fettsäuren im Krill-Öl vor Oxidation. Es schützt aber auch unsere Körperzellen, insbesondere die Gehirnzellen, vor verfrühter Degeneration. Erfahrungsberichte von Anwendern berichten auch, dass ihnen Krill-Öl bei Arterienverengungen/Arteriosklerose, Borreliose und Schmerzen aller Art geholfen hat sowie die Nerven stärkt.



Der antarktische Krill

Krill-Öl - umweltverträglicher und gesünder

Bei dem Krill-Öl von Dr. Udo Erasmus handelt es sich um eine hervorragende Qualität. Beim Fang werden die Standards der nachhaltigen Fischerei von MSC (Marine Stewardship Council) erfüllt. Aktuell werden pro Jahr nicht mehr als 1 Prozent dieses riesigen Vorkommens gefischt.

Sie können sich also ruhigen Gewissens mit den Krill-Ölkapseln versorgen. Jede enthält 64 mg EPA und 30 mg DHA sowie 176-mg Phospholipide und den natürlichen, wertvollen Zellschutz Astaxanthin. Die Kapseln sind besser verträglich als Fisch-Öl-Kapseln, das lästige Aufstoßen tritt in der Regel nicht auf. Liegt allerdings eine Krustentier-Allergie vor, sollten Sie die Kapseln nicht verzehren.

Des Weiteren enthält Krill-Öl bedeutend mehr EPA als die pflanzliche Variante Omega-3-DHA. Wichtig, denn die Fettforschung hat gezeigt, dass die langkettigen Fettsäuren EPA und DHA einen besonders positiven Effekt auf die Herzgesundheit haben. Mit 3 Kapseln täglich unterstützen Sie den Erhalt einer gesunden Herzfunktion.

Information und Bestellung bei:



Anwendungstipps

Krill-Öl leistet einen wertvollen Beitrag zur Erhaltung Ihrer Gesundheit. Wissenschaftler empfehlen die langkettigen Fettsäuren EPA und DHA, die in Krillöl enthalten sind, besonders bei:

- ADHS / Allergien / Diabetes
- Arthrose, Rheuma und andere Beschwerden des Bewegungsapparates
- Augenprobleme, Sehschwäche
- Bluthochdruck, Angina pectoris, Thrombose
- Cholesterin: hohe, „schlechte“ LDL-Cholesterinwerte
- Chronisch entzündliche Erkrankungen
- Demenz / Depressionen
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Krankheiten des Nervensystems wie MS, ALS, Parkinson
- Prämenstruelles Syndrom (PMS)
- Schlafstörungen
- Schuppenflechte und Ekzem
- Virusinfektionen

Buchtipp:



Krillöl ist ein Lebensmittel im Sinne von Hippokrates, dem Urvater der Medizin. Sein Leitspruch war: «Eure Lebensmittel sollen eure Heilmittel sein.» Das Öl der kleinen Garnelenart ist reich an wertvollen Omega-3-Fetten.

Eine herausragende Bedeutung haben die speziellen Fettsäuren DHA und EPA. Diese sind wissenschaftlich gut erforscht. Omega-3-Fette sind ebenso wie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente lebensnotwendig.

Wenn Sie gesund werden beziehungsweise gesund bleiben möchten, kann Krillöl auf vielfältige Weise helfen. Die einzigen Nebenwirkungen: Sie fühlen sich vitaler, altern langsamer und Ihr Gedächtnis verbessert sich.

Dieser kompakte Ratgeber informiert Sie verständlich über spannende Forschungsergebnisse. Ein wichtiges Buch für Therapeuten sowie Kranke und Gesunde.

0-Krill 3 nach Dr. Udo Erasmus

60 Fisch-Gelatinekapseln SFr. 36.40

Buch: Krillöl

von Reiner Schmid/Walter Binder 120 Seiten SFr. 13.90