

Omega-3-Fettsäuren sind eine spezielle Gruppe von ungesättigten Fettsäuren. Sie sind für uns Menschen absolut lebensnotwendig, können jedoch im Körper nicht selbst hergestellt werden und müssen daher über die Nahrung aufgenommen werden. Dies geschieht jedoch auch heute noch trotz der besseren Ernährung in viel zu geringem Ausmass und führt daher zu vielen gesundheitlichen Problemen. Wie Sie dem entgegenreten können, zeigen wir in diesem Artikel.

Von all den Problemen welche eine moderne Ernährungsweise - nebst vielen Vorteilen - mit sich bringt, ist der Mangel an Omega-3-Fettsäuren das am meisten vorkommende. Wer isst denn schon dreimal pro Woche ausreichend fetten Fisch, nimmt regelmässig Leinöl zu sich oder isst Baumnüsse in grosser Menge? Nun aber wurde ein neues rein natürliches Öl erforscht, welches Omega-3-Fettsäuren in sensationeller Qualität und Menge liefert: das Krillöl, welches aus einem antarktischen Kleinkrebs gewonnen wird und auch absolut problemlos zu sich genommen werden kann.

Vorher zeigen wir noch auf, welche Wirkungen die Omega-3-Fettsäuren in unserem Körper haben:

Die Verfügbarkeit von Omega-3-Fettsäuren hat einen erheblichen Einfluss auf den Zellstoffwechsel in unserem Körper und damit auf die Funktion unserer Zelle. Werden diese Körperzellen besser versorgt und von Rückständen schneller befreit, so bedeutet dies unter Umständen eine entscheidende Verbesserung der Gesundheit. Erst bei einem genügenden Anteil an ungesättigten Fettsäuren können die Zellen optimal funktionieren.

Die Blutfettwerte welche sich heutzutage bei immer mehr Menschen in einem schlechten Bereich befinden, werden verbessert: die Werte von LDL und Triglycerid können gesenkt werden, während der Wert für das "gute" Cholesterin HDL gesteigert werden kann. Aus einer Studie aus dem Jahr 2003 geht hervor dass die Einnahme von nur 2 Gramm Krillöl pro Tag beispielsweise den Wert des "guten" HDL im Schnitt um fast 50% steigert! Die Werte von

LDL und Triglycerid hingegen wurden um bis zu 32 Prozent gesenkt.

Indirekt verringern sie die Bildung von Blutgerinnseln (Thromben) im Blut, bzw. helfen auch bei der Auflösung bereits vorhandener Gerinnsel. In Zusammenhang mit einer leichten Verzögerung der Blutgerinnung welche ebenfalls durch die Omega-3-Fettsäuren verursacht wird, führt dies zu stark erniedrigtem Risiko von Thrombosen!

In ersten Studien wurde festgestellt dass Omega-3-Fettsäuren offenbar auch einen positiven Einfluss bei Arthritis, Gicht, entzündlichen Darmerkrankungen aber auch bei Asthma haben. Sowohl als präventive Massnahme, wie aber auch als Massnahme, wenn die Erkrankung bereits vorhanden ist. Dies wird von den Wissenschaftlern auf die entzündungshemmende Wirkung zurückgeführt.

Omega-3-Fettsäuren sind eine extrem wichtige Gehirnnahrung! Alle Personen, welche hohen Belastungen durch geistige Beanspruchung oder Stress ausgesetzt sind, aber auch ältere Menschen profitieren von einer Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren ganz besonders. Wenn jemand zu wenig Omega-3-Fettsäuren im Gehirn hat, verschlechtert sich seine Stimmungslage: Gereiztheit, Launenhaftigkeit, Lustlosigkeit und depressive Verstimmungen sind typische Anzeichen von zu wenig Omega-3-Fettsäuren im Gehirn. Auch der Serotonin-Spiegel, welcher für die gute Laune zuständig ist, leidet darunter. Eine genügende Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren ist schon nach wenigen Tagen spürbar: Merk- und Leistungsfähigkeit nehmen zu, Müdigkeit und Erschöpfung nehmen ab.

Soviel zur Funktion und Wirkung der Omega-3-Fettsäuren in unserem Körper. Was spricht nun für Krillöl als Omega-3-Quelle? Was macht dieses Öl so einzigartig?

Unser Körper verbraucht in etwa dieselben Mengen von Omega-3-Fettsäuren wie von Omega-6-Fettsäuren. Leider ist es so, dass gemäss Ernährungsexperten der Mensch heute eher zu viel Omega-6-Fettsäuren zu sich nimmt, da diese auch in pflanzlichen Ölen sowie in Geflügel und Eiern zu finden sind. Kurz erklärt sind die Omega-6-Fettsäuren notwendig damit eine Ent-

zündungsreaktion entsteht (meist zur Bekämpfung einer Infektion) und die Omega-3-Fettsäuren dienen dann wieder zur Bremsung der Entzündung. Bei einem Ungleichgewicht bleibt nun die Entzündung zu lange bestehen, bzw. kann sogar chronisch werden.

Gerade hier kann nun Krillöl helfen: es enthält 15mal mehr Omega-3-Fettsäuren wie Omega-6-Fettsäuren. Dieses Verhältnis ist etwa dreimal besser als bei bisherigen Omega-3-Quellen wie Fischölen! Durch Einnahme von Krillöl kann also das Gleichgewicht sehr rasch wiederhergestellt werden. Nutzen auch Sie diese perfekte Omega-3-Quelle der Natur!

Insbesondere auch die heute immer zahlreicheren Menschen mit einer geschwächten Fettverdauung profitieren von diesem neuen Krillöl, da die Omega-3-Fettsäuren in Krillöl an Phospholipide gebunden sind, im Gegensatz zu den an Triglyceriden gebundenen Omega-3-Fettsäuren in Fischöl. Dadurch erst wird, auch bei geschwächter Fettverdauung, überhaupt eine Aufnahme dieser wertvollen Fettsäuren ermöglicht!

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“.

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