



Krillöl – Das perfekte Rezept der Natur

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 20 Januar 2021

Krillöl stammt aus den klarsten und kältesten Gewässern der Antarktis. Krillöl verleiht jene enorme Kraft, die man braucht, um in dieser Umgebung nicht nur überleben zu können, sondern sich dabei auch noch rundum wohl zu fühlen. Starke Gesundheit, jugendliche Frische und innerer Frieden sind das Lebensziel vieler Menschen. Krillöl hilft dabei, dieses Ziel zu erreichen - rasch und ohne Umwege.

Krillöl - In welchen Situationen anwenden

- Leiden Sie an PMS (Prämenstruelles Syndrom) und haben Sie Ihre monatlichen Depressionen satt?
- Wünschen Sie sich endlich eine schmerzlose und unkomplizierte Menstruation - und zwar ohne auf hormonelle und riskante Hilfsmittel wie die Pille zurückgreifen zu müssen?
- Wünschen Sie sich ausgeglichene Cholesterinwerte, um Ihr Herz zu schützen?
- Wären Sie erleichtert, wenn es einen natürlichen Entzündungshemmer gäbe, der Ihre Gelenkschmerzen oder andere chronisch-entzündliche Gesundheitsprobleme lindern könnte?
- Oder sind Sie gar auf der Suche nach einer Möglichkeit, wie Sie Ihre Haut, Ihr Gehirn, ja Ihren ganzen Körper vor jenen Alterungsprozessen bewahren könnten, die heute so viele Menschen heimsuchen?

Dann könnten Omega-3-Fettsäuren in Form von Krillöl hilfreich sein.

Krillöl - ökologisch und sicher

Krillöl wird aus einem kleinen Krebs namens *Euphausia superba* gewonnen. Dieser Krebs bildet im Ozean der Antarktis die grösste Biomasse auf der Erde. Man schätzt die Krill-Masse auf unvorstellbare mehrere Tausend Millionen Tonnen.

Gefangen werden davon jährlich nur etwa 0,03 Prozent. Diese Fangquote wurde von der Internationalen Kommission für den Erhalt der Antarktischen Lebensräume (CCAMLR) festgelegt und sichert den Arterhalt des antarktischen Krills.

Hochwertiges Krillöl wird darüber hinaus auf Schwermetalle, PCB, Pestizide und andere Schadstoffe getestet. Die Messwerte des Krillöls liegen allesamt unterhalb der Grenzwerte.

Krillöl enthält Omega-3-Fettsäuren in hoher Qualität

[Omega-3-Fettsäuren](#) sind heute ziemlich bekannt. An jeder Ecke hört man von ihnen und letztendlich weiss doch kaum jemand, wie ihr Bedarf am besten gedeckt werden kann. Optimal wäre es, wenn dem Körper dieselbe Menge Omega-3-Fettsäuren wie Omega-6-Fettsäuren zur Verfügung stünde.

Auch ein Omega-3/Omega-6-Verhältnis von 1:4 oder 1:5 wäre schon vorteilhaft. Heute aber werden bis zu 20mal mehr Omega-6-Fettsäuren verzehrt als Omega-3-Fettsäuren. Omega-6-Fettsäuren sind

in Fleisch, Eiern, Milch- und Getreideprodukten und den meisten pflanzlichen Ölen enthalten. ([Quelle](#))

Omega-3-Fettsäuren dagegen finden sich lediglich in jenen Lebensmitteln, die heutzutage nicht mehr so gerne gegessen werden, wie z. B. in grünem Blattgemüse, in Walnüssen, in Leinsaat, in Leinöl und Hanföl, in manchen Fischarten - und in ganz besonders hoher Qualität im antarktischen Krill.

Der antarktische Krill liefert Omega-3-Fettsäuren und Omega-6-Fettsäuren im sagenhaften Verhältnis von 15:1. Er beschenkt den Menschen also mit der fünfzehnfachen Menge an Omega-3-Fettsäuren.

Krillöl oder Fisch-Öl? Was ist besser?

Viele Menschen nehmen zur Deckung ihres Omega-3-Fettsäuren-Bedarfes bislang Fischöl-Kapseln ein. Problematisch hierbei ist, dass die Fettsäuren im Fischöl in Form von Triglyceriden vorliegen.

Im Krillöl jedoch sind die wichtigen Omega-3-Fettsäuren an so genannte Phospholipide gebunden und werden daher vom menschlichen Organismus sehr viel besser aufgenommen und verwertet als die Fischöl-Fettsäuren. Das dürfte einer der Hauptgründe sein, warum Krillöl in den weiter unten genannten Studien um so vieles besser abschnitt als Fischöl.

Die Zellmembranen unserer etwa 100 Billionen Körperzellen bestehen aus Phospholipiden. Diese Moleküle schützen im Verbund mit bestimmten Proteinen die Zelle vor allen Widrigkeiten, die von aussen auf sie einstürzen könnten, wie z. B. Giftstoffe, Säuren, Krankheitserreger und insbesondere freie Radikale.

In unserem Gehirn sind die Zellmembranen besonders phospholipidreich. Die Phospholipide im Krillöl ähneln unseren körpereigenen Phospholipiden sehr stark und können daher ganz besonders gut resorbiert und verarbeitet werden.

Beenden Sie die Entzündungen in Ihrem Körper

Inzwischen vermutet man stark, dass viele der heute so weit verbreiteten chronischen Gesundheitsprobleme mit „Schwelbränden“, also mit chronischen, aber für den Betroffenen oft unbemerkten Entzündungen zusammenhängen oder von diesen vielleicht sogar primär verursacht werden.

Die Überschwemmung unseres Körpers mit Omega-6-Fettsäuren in Kombination mit einem Mangel an Omega-3-Fettsäuren ist einer der Mitverursacher dieser entzündlichen Prozesse. Zu den daraus entstehenden chronischen Gesundheitsproblemen gehören u. a. die folgenden:

- Arteriosklerose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Krebs
- Diabetes mellitus
- Rheumaerkrankungen wie Arthrose und [Arthritis](#)
- chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa)
- Magengeschwüre
- Nervenkrankheiten wie [Depressionen](#) und Alzheimer-Erkrankung

Beispiel Rheuma und Gelenkschmerzen

[Gelenkschmerzen](#) aufgrund von chronischen Gelenkentzündungen können dazu führen, dass das Leben keinen Spass mehr macht. Die Schmerzen mit Hilfe von [nebenwirkungsreichen Medikamenten](#) zu unterdrücken, ist keine Lösung und lässt die Lebensfreude nicht wirklich zurückkehren.

Die Ursache bleibt weiter bestehen und bald muss die Schmerzmitteldosis erhöht werden. Das Krillöl kann im Rahmen einer ganzheitlichen [Rheuma](#), Arthrose- bzw. Arthritis-Therapie ein wunderbarer Bestandteil sein, der für einen noch rascheren Erfolg sorgt.

Eine Testreihe zeigte jedoch sogar, dass Gelenkschmerzen - auch ohne weitere Massnahmen - nach nur 7 Tagen Krillöl-Einnahme weniger wurden, und zwar (nach Einschätzung der Patienten) um bis zu 24 Prozent.*

**Sampalis T. Evaluation of the Effect of NKO on Biomarkers of Chronic Inflammation in vivo. JSS medical research, June 9, 2004, unpublished.*

Beispiel Arteriosklerose

Die gefürchtete [Arteriosklerose](#) (sog. Arterienverkalkung) wird offiziell dem [Cholesterin](#) in die Schuhe geschoben. Die Ursache für die krankhaften Ablagerungen an den Blutgefässwänden ist jedoch höchstwahrscheinlich nicht das Cholesterin.

Chronische Entzündungsprozesse - so wird von manchen Experten erklärt - würden zu winzigen Verletzungen und Rissen in den Blutgefässwänden führen, die daraufhin vom Körper mit Hilfe des Cholesterins „überklebt“ werden.

Cholesterin wird also vom Organismus in einer Notsituation nur als Hilfsmittel benutzt. Dennoch kann Cholesterin zum Problem werden. Dann nämlich, wenn die Risse längst gekittet sind und sich dennoch immer mehr Cholesterin auf bereits bestehende Ablagerungen anheftet.

Doch warum werden die Risse in den Blutgefässwänden überklebt und nicht - was viel sinnvoller wäre - repariert? Der Körper des Menschen würde die Blutgefässwände liebend gerne reparieren. Er kann es aber nicht, weil ihm die nötigen Materialien dazu fehlen.

Verschiedene Vitalstoffe (z. B. Vitamin C und Vitamin E) sind nötig, damit Kollagen - der Hauptbaustoff der Gefässwände - gebildet und zu neuen Gefässwänden verbaut werden kann.

Die heute übliche Ernährungsweise jedoch liefert oft nur wenig Vitalstoffe, gleichzeitig verbraucht die moderne Lebensweise (Stress, Genussgifte, Drogen, Medikamente, Umweltgifte etc.) ein Vielfaches an Vitalstoffen, so dass für „Kleinigkeiten“ wie die Reparatur von Blutgefässwänden nichts mehr übrig bleibt.

Drei Massnahmen bei Arteriosklerose

Arteriosklerose muss also auf eine ganz andere Weise als mit einer medikamentösen Cholesterinsenkung in Angriff genommen werden:

- Massnahme 1 heisst: Entzündung durch Fettsäureausgleich stoppen (also Omega-6 in der Ernährung reduzieren und Omega-3 erhöhen, letzteres u. a. mit Krillöl)
- Massnahme 2 heisst: Vitalstoff-Menge erhöhen (mit einer gesunden, vitalstoffreichen und naturbelassenen Ernährungsweise, die evtl. mit hochwertigen Nahrungsergänzungsmitteln ergänzt werden kann)
- Massnahme 3 heisst: Cholesterin reduzieren

Allerdings wird sich ein ungünstiger [Cholesterinspiegel](#) bereits ganz automatisch auf ein gesundes Mass einpendeln, da Massnahme 1 - wenn mit Krillöl durchgeführt - auch die ungesunden Cholesterinwerte senken kann, was die im nächsten Kapitel beschriebene Studie zeigt.

Nicht nur Arteriosklerose spricht auf die Massnahmen 1 und 2 hervorragend an. Auch all die anderen „Schwelbrände“ sollten mit diesen beiden Grundmassnahmen „gelöscht“ werden.

Überraschen Sie Ihren Arzt mit optimalen Cholesterinwerten

In einer klinischen Studie untersuchten im Jahre 2004 kanadische Forscher der *University of Montreal*, der *McGill University* und des *Riverview Medical Centre* in Montreal die Wirkungsweise von Neptune Krillöl auf erhöhte Cholesterinwerte. Die Studie wurde im medizinischen Fachjournal *Alternative Medicine Review* (Volume 9, Nummer 4) veröffentlicht. Interessant bei dieser Studie war ferner, dass auch die Wirkungsweise von Fischöl im Vergleich zu Krillöl untersucht wurde.

Die Forscher teilten 120 Patienten mit Hyperlipidämie (erhöhten Cholesterin- und Triglyceridwerten) in vier Gruppen ein:

- Gruppe A erhielt täglich 2-3 g Krillöl (Teilnehmer mit einem [BMI](#) von weniger als 30 erhielten 2 g, Teilnehmer mit einem BMI von mehr als 30 erhielten 3 g)
- Gruppe B erhielt täglich 1 - 1,5 g (wieder je nach BMI)
- Gruppe C erhielt 3 g Fischöl
- Gruppe D erhielt ein Placebo

Die Studiendauer betrug 3 Monate. Sowohl Krillöl als auch Fischöl konnten das Gesamtcholesterin, die LDL-Werte („schlechtes“ Cholesterin) und auch die Triglyceride senken, während sie beide das HDL-Cholesterin („gutes“ Cholesterin) erhöhten. Allerdings war das Ergebnis bei jenen Teilnehmern, die Krillöl einnahmen deutlich besser als bei den Fischöl-Probanden.

Die LDL-Blutfettwerte beispielsweise sanken innerhalb von 90 Tagen bei Gruppe A um 37 Prozent, bei Gruppe B um 32 Prozent und bei den Fischöl-Leuten um knapp 5 Prozent. Die höhere Krillöldosis wirkte also geringfügig besser, war aber immer noch niedriger als die Fischöldosis, die nur einen Bruchteil des Erfolges brachte.*

**Bunea R, El Farrah K, Deutsch L., Evaluation of the effects of Neptune Krill Oil on the clinical course of hyperlipidemia. Altern Med Rev. 2004 Dec;9(4):420-8*

Krillöl bei PMS dem Prämenstruellen Syndrom

Seit vielen Jahren litt Marie-France aus Quebec/Kanada unter einem schweren [Prämenstruellen Syndrom](#). Ihre Beschwerden waren oft so schlimm, dass sie Ihre täglichen Aktivitäten einschränken musste. Ihr Arzt verschrieb ein Medikament, das jedoch so viele Nebenwirkungen mit sich brachte, dass Marie es eigenständig wieder absetzte.

Marie machte einen Versuch mit Krillöl, weil sie hoffte, mit einem natürlichen Mittel endlich eine nebenwirkungsfreie Lösung für sich und ihren Körper gefunden zu haben. Innerhalb weniger Tage verspürte sie die Wirkung des Krillöls.

Marie war mehr als erstaunt, wie positiv ihr Körper auf die wertvollen Inhaltstoffe des Krillöls ansprach. Sowohl ihre körperlichen als auch ihre emotionalen Symptome schienen sich fast zu 100 Prozent in Luft aufzulösen. Marie-France ist wunderbarerweise kein Einzelfall.

Im Jahr 2002 führten Forscher der *University of Montreal*, der *McGill University* und anderer medizinischen Zentren in Quebec eine randomisierte Doppelblindstudie zum Einsatz von Krillöl zur Linderung der Symptome des Prämenstruellen Syndroms (PMS) durch.

Sie wurde 2003 im *Alternative Medicine Review* (Volume 8, Nummer 2) veröffentlicht. Nach 90 Tagen stellte sich heraus, dass Krillöl sowohl die physischen als auch die emotionalen Symptome von PMS vermindern und ausserdem genau so eine schmerzhaft Menstruation (Dysmenorrhoe) dramatisch bessern kann.

Die Teilnehmerinnen erlebten fast unmittelbar mit der Einnahme des Krillöls weniger Unterleibskrämpfe während ihrer Menstruation, sie waren weniger müde, litten weniger unter Blähungen, hatten kaum noch Kopfschmerzen und waren deutlich weniger launisch.

Ferner linderte das Krillöl [Heisshunger](#) während der Periode, verringerte schmerzhaftes Brustspannen und half bei PMS-bedingten Depressionen und Angstzuständen.*

**Sampalis F, Bunea R, Pelland MF, Kowalski O, Duguet N, Dupuis S., Evaluation of the effects of Neptune Krill Oil on the management of premenstrual syndrome and dysmenorrhea. Altern Med Rev. 2003 May;8(2):171-9*

Krillöl: Omega-3-Fettsäuren und Astaxanthin

Krillöl liefert natürlich nicht nur [Omega-3-Fettsäuren](#), sondern ausserdem eine interessante Mischung hochpotenter [Antioxidantien](#). So enthält das Krillöl einen nicht unerheblichen Anteil an natürlichem [Astaxanthin](#).

Antioxidantien können freie Radikale inaktivieren und so deren schädliche Wirkungen eingrenzen. Fehlen im Organismus Antioxidantien, dann können freie Radikale zu Zellschäden führen, die - ab einem gewissen Ausmass - nicht „nur“ (chronische) Krankheiten verursachen, sondern genauso zur Faltenbildung beitragen.

Sie machen die Haut grau und müde, berauben sie ihrer Spannkraft und lassen das Haar matt und strähmig werden. Zellschäden im Gehirn lassen die geistigen Kapazitäten schwinden und sind vermutlich - gemeinsam mit chronischen Entzündungen und einem Vitalstoffmangel - massgeblich an der Entstehung von Demenzerkrankungen beteiligt.

Die Versorgung mit ausreichend Antioxidantien ist folglich das A und O aller Aktivitäten, deren Ziel ein erfolgreiches Anti-Aging ist. Ein klarer Geist, eine schöne Haut und gesundes Haar sind nur möglich, wenn freie Radikale keine Chance mehr haben.

Das Potential von Antioxidantien, freie Radikale zu eliminieren, wird mit dem sog. ORAC-Wert angegeben (ORAC = Oxygen Radical Absorption Capacity). Der ORAC-Wert von Vitamin E - einem sehr starken Antioxidans - liegt bei 1,25. Der ORAC-Wert von Fischöl liegt bei 8 und jener von Krillöl bei 378.

Krillöl enthält neben den antioxidativ wirksamen Vitaminen A und Vitamin E auch den Superstar unter den Antioxidantien.

Der hohe ORAC-Wert des Krillöls kommt höchstwahrscheinlich durch eine synergetische Wirkung der Krillöl-Antioxidantien-Mischung zustande, da jedes dieser Antioxidantien allein einen deutlich geringeren ORAC-Wert als das Krillöl aufweist.

Wie viel Krillöl täglich?

Beginnen Sie in den ersten zwei Wochen mit einer Start-Dosis von 2 bis 4 Kapseln (à 500 mg) pro Tag (am besten mit dem Frühstück oder einer anderen Mahlzeit). Ab der dritten Woche können Sie die Dosis reduzieren und nur noch 1 bis 2 Kapseln pro Tag einnehmen.

Manche Menschen bleiben jedoch zwei Monate lang bei der höheren Dosis, bevor sie sie auf 1 bis 2 Kapseln reduzieren. Noch höhere Dosierungen sind nicht schädlich. Sie könnten sich höchstens wie nach einem Energieschub etwas aufgedreht fühlen.

Krillöl erzeugt kein Aufstossen mit Fischgeschmack, wie das bei herkömmlichen Fischölen oft der Fall ist.

Krillöl wirkt nicht bei allen Menschen sofort. Bei PMS oder auch bei erhöhten Cholesterinwerten kann es bei manchen Menschen einige Monate lang dauern, bis sich eine deutliche Verbesserung ergibt.

Krillöl hat positive Nebenwirkungen

Nebenwirkungen gibt es natürlich auch bei der Einnahme von Krillöl. Wenn Sie Krillöl beispielsweise nehmen, um Ihre Gelenkschmerzen oder Ihre PMS-Probleme zu lindern, dann kann sich gleichzeitig folgendes ergeben:

- Ihre Haut wird glatter
- Ihr Haar wird voller
- Ihre Nägel werden fester
- Ihr Geist wird klarer
- Ihre Allergien bessern sich und
- Ihr Wohlfühl wächst

Hinweis: Selbstverständlich können Sie - insbesondere wenn Sie eine vegane Lebens- und Ernährungsweise favorisieren - zu pflanzlichen Omega-3-Fettsäure-Quellen greifen (z. B. Opti-3 Algenöl-Kapseln), die ebenfalls entzündungshemmende Wirkungen zeigen. Begleitend können Sie dazu dann separat kurweise Astaxanthin einnehmen, da Omega-3-Algenöle dieses nicht enthalten.

Quellen

- Simopoulos AP et al., "Omega-3 fatty acids in health and disease and in growth and development" Am J Clin Nutr. 1991 Sep;54(3):438-63. (Omega-3 Fettsäuren für die Gesundheit)
- Bunea R et al., "Evaluation of the effects of Neptune Krill Oil on the clinical course of hyperlipidemia" Altern Med Rev. 2004 Dec;9(4):420-8. (Wertung der Effekte von Krillöl)
- Sampalis F et al., "Evaluation of the effects of Neptune Krill Oil on the management of premenstrual syndrome and dysmenorrhea " Altern Med Rev. 2003 May;8(2):171-9. (Effekte von Krillöl bei prämenstruellem Syndrom und Dydmenorrhö)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker