

# Krillöl Flexibel wie die Natur!

Lust auf Bewegung? Wenn es draußen wieder wärmer wird, liegt Bewegung in der Luft. Doch leider ist gerade im Frühjahr die Entzündungsbereitschaft oft erhöht. Das betrifft sowohl die Gelenke, die Schleimhäute, als auch Entzündungen generell. Die Lösung kommt aus der Natur: Jetzt ist Krillöl-Zeit!



Krill lebt in der extremen Kälte antarktischer Gewässer. Das kann er nur, weil er über besonders flexible Fettsäuren verfügt, die seine Lebensprozesse auch dann noch ermöglichen, wenn er etwa seinen Winterschlaf hält. Unvorstellbar, was für ein Überlebenskünstler diese Mini-Garnele ist! Krill wächst schnell, vermehrt sich schnell. Krill-Schwärme sind die größte Tierpopulation der Welt.

Das tiefrote Krillöl besteht vorwiegend aus Omega 3 Fettsäuren und enthält auch noch Astaxanthin, den roten Farbstoff einer bestimmten Algenart, von der der Krill ausschließlich lebt. Da Krillöl kein Räuber ist, ist er auch frei von Umweltgiften. Außerdem ist Krillöl reich an Phospholipiden, was auch der Grund dafür ist, dass Krillöl schon in geringer Dosierung so gut wirkt. Im Unterschied zu Fischöl (bis zu 3 g) braucht man vom Krillöl nur 500 bis 1000 mg – ein bis zwei Kapseln täglich, selten auch drei, je nach Körpergewicht und Schweregrad der Entzündung. Es ist sofort ohne Gallensäuren aufnehmbar, verursacht kein Aufstoßen und ist weit stärker antioxidativ, dank seines Gehalts an Astaxanthin. Dadurch ist es auch länger haltbar und oxidiert im Körper nicht. Studien mit Krillöl zeigten gute Resultate im Rückgang von Entzündungen.

Es zeigte sich, dass man damit beweglicher, schmerzfreier wird, Entzündungsparameter im Blut gehen zurück (C reaktives Protein CrP) einschließlich der Abnahme bestimmter, entzündliche Gewebsreaktionen begünstigender „Leukotriene“. Schon nach kurzer Zeit der Einnahme zeigt sich ausgezeichnete Wirkung bei schmerzhaften Gelenksveränderungen in Bezug auf wichtige Parameter wie Schmerzen, Steifigkeit und Funktionsstörung.

## Arthritis und Arthrose

Krillöl hat selbst bei degenerativen Erkrankungen Bedeutung, wenn Gewebe bereits zerstört worden ist. Im Bereich des noch verbliebenen funktionstüchtigen Areals, findet immer noch Zellerneuerung statt. Dazu braucht der Körper Fettsäuren, aus denen er die Zellhüllen (Zellmembranen) herstellt. Es ist nicht egal, ob er sie aus starren Fettsäuren aus Fleisch gewinnt oder aus den flexiblen Fettsäuren des Krill. Die Zellhüllen aus flexiblen Ölen sind elastischer, durchlässiger für Nährstoffe, werden besser versorgt. Zusätzlich sind diese Zellhüllen aufgrund des antioxidativen Potentials des Astaxanthins vor Zerstörung durch freie Radikale, wie sie im Zusammenhang mit chronischen Erkrankungen vermehrt

auftreten, besser geschützt. Diese Zusammenhänge machen klar, warum man selbst bei Arthrose gewisse Verbesserungen erzielen kann.

Übrigens ist eine Kombination mit MSM, eine natürliche Schwefelverbindung mit ebenso entzündungshemmenden Eigenschaften sehr günstig, weil auch sie die Durchlässigkeit der Zellmembranen positiv beeinflusst und zudem die Gelenksflüssigkeit wieder aufbaut. MSM ist auch die wichtigste Empfehlung für alle Pollenallergiker. Es erzeugt einen Schutzfilm auf Schleimhäuten, was sie weniger anfällig für Pollen macht. Krillöl senkt neben der Entzündungsbereitschaft auch die Allergiebereitschaft, darf nur dann nicht verwendet werden, wenn man auf Meerestiere allergisch ist.

Das vermehrte Auftreten von Entzündungen im Frühling hängt mit der verstärkt aufstrebenden Energie des Lebermeridians zusammen. Das macht es gerade so notwendig, den Körper jetzt zu entgiften, die richtigen Nahrungsmittel zu essen, negative Emotionen abzubauen und damit seine Leber zu unterstützen. Krillöl hat dabei sehr viele positive Einflüsse gleichzeitig. Es verbessert den Qi und Blutfluss, fördert damit den Energiefluss im Lebermeridian. Es unterstützt gute Stimmung, die Entsäuerung, die Regeneration der Zellen, speziell auch der Leberzellen. ✍