

Krill Öl – Omega 3 Fettsäuren

Mangel an Omega 3 Fettsäuren ist noch vor Ballaststoffmangel das Ernährungsproblem Nummer 1 und Mitursache für Entstehung und Voranschreiten sämtlicher so genannter „Zivilisationserkrankungen“ der Industrienationen. Omega 3 Fettsäuren aus Fischöl sind deshalb die bislang beliebtesten und meist verkauften Nahrungsergänzungsmittel weltweit, auch aufgrund ihrer vielfältigen therapeutischen Wirkungen und den gesundheitlichen Risiken, denen sie entgegenwirken.

Nun gibt es die „nächste Generation“ Omega 3 Fettsäuren: Krill Öl. Es übertrifft alle Erwartungen. Wenn man von den bisherigen Erfahrungen ausgeht, die hier zitierten Studien wurden mit „Neptune Krill Öl“ durchgeführt, dann löst Krill-Öl das Fischöl in Zukunft ab, so signifikant besser sind die Wirkungen bei Vergleichsuntersuchungen. Außerdem sind durch weitere Besonderheiten des Krill-Öls die therapeutischen Einsatzmöglichkeiten noch größer.

Der Name „Krill“ kommt aus dem norwegischen und bedeutet Walnahrung. Krill sind kleine Krebschen, die vor allem in der Antarktis in riesigen Schwärmen vorkommen. Sie stehen am Anfang der Nahrungskette, ernähren sich von Pflanzenplankton und sind deshalb nicht mit Schwermetallen oder Pestiziden belastet wie die meisten Fische. Wichtig für Umweltschützer: Krill wird für die Verarbeitung zu Krill-Öl nur in verschwindend geringen Mengen gefischt. Gefahr besteht für die Populationen dann, wenn sie als Fischfutter im großen Stil in Fischfarmen verfüttert werden – um die Qualität etwa von Lachs zu verbessern, der dann wieder als Fischöl verkauft wird. Es ist wie beim Getreide: füttere ich Kühe damit, können viel weniger Menschen sich davon ernähren als sich Menschen vom Getreide selbst ernähren könnten.

Kein „Aufstoßen“, leicht verdaulich

Krill-Öl ist angenehmer einzunehmen als Fischöl. Die Kapseln sollten idealerweise mit dem Frühstück eingenommen werden, doch auch zwischendurch sind sie im Gegensatz zu anderen Fettsäuren unproblematisch. Denn unangenehme Nebenwirkungen wie „Aufstoßen“ braucht man beim Krill-Öl nicht zu befürchten. Während die Omega 3 Fettsäuren in Fischölen in Triglyceridform vorliegen, sind sie in Krill-Öl an Phospholipide (Lecithinbestandteile) gebunden, die auch Bestandteile der menschlichen Zellmembran sind und daher weit besser aufnehmbar als Triglyceride aus Fischöl. Das Krill-Öl ist selbst ohne aktivierten Gallenfluss leicht verdaulich, sein Weg durch den Magen-Darm-Trakt ist wesentlich erleichtert und es ist besonders gut verwertbar. Damit ist ein wichtiges Qualitätsmerkmal genannt, das Krill-Öl nicht nur von Fischöl sondern nebenbei auch von pflanzlichen Omega 3 Spendern wie Leinöl, Hanföl, Rapsöl oder Walnussöl unterscheidet. Ihr Wert für die Gesundheit ist unbestritten, doch auch sie benötigen Gallensäuren zur Verwertung und können selbst dann nur zu einem kleinen Prozentsatz in die eigentlich wertvollen Wirkstoffe umgewandelt werden.

Für die heute zahlreichen Menschen mit geschwächter Fettverdauung ist Krill-Öl daher die derzeit sicherste Möglichkeit der Omega 3 Versorgung. Die erleichterte Aufnahme ist wahrscheinlich auch der Grund für das bessere Abschneiden bei sämtlichen Vergleichsstudien mit Fischöl.

Einzigartiges Antioxidans

Viele seiner hervorragenden Wirkungen verdankt das Krill-Öl seiner enormen antioxidativen Kapazität. Die im Krill-Öl vorliegende, einzigartige Kombination von Antioxidantien aus Astaxanthin und kleinen Mengen Vitamin A und Vitamin E sowie seltenen Flavonoiden erreicht einen antioxidativen Wert von unfassbaren 378 umole/g. Im Vergleich: Vitamin A und E erreichen nur den Wert von 1,25, Lutein und Fischöl von 8, Coenzym Q 10 von 11, Lycopin von 58. Dadurch ist Krill-Öl auch ganz besonders stabil und vor „Ranzig werden“ gut geschützt – ein weiterer Vorteil gegenüber Fischöl, Leinöl und anderen Omega 3 Quellen, die oxidieren und dann gesundheitsschädlich werden können.

Die antioxidative Kraft des Krill-Öls nützt dem Körper in vielfacher Hinsicht. Die Antioxidantien werden zusammen mit den Omega 3 Fettsäuren in die fettlösliche Zellmembran jeder einzelnen neu gebildeten Zelle eingebaut – immerhin sind das 10 Millionen Zellen pro Sekunde - und schützen sie vor Angriffen von Freien Radikalen, die zu vorzeitigem Zelltod und damit Funktionsverlust oder auch zur Schädigung der Erbinformation im Zellkern bis hin zur Entartung der Zelle führen können. Der antioxidative Schutz der Zellmembran durch Krill-Öl erhöht also deren Stabilität – wichtig bei außergewöhnlich hoher Belastung durch freie Radikale (Sonnenlicht, Rauchen, Stress, Pille, bei allen chronischen Erkrankungen, die stets von hoher Radikalbildung begleitet sind usw.), zur Krebsprophylaxe, zur Verzögerung von Alterungsprozessen, zum Gefäßschutz uvm..

Haupt Einsatzbereiche auf einen Blick:

- Cholesterin-, Blutdrucksenker, Entzündungshemmer
- Verbesserung sämtlicher Botenstoffe des Gehirns, bei Depression (niedriger Serotoninspiegel), Sucht oder Hyperaktivität (niedriger Dopaminspiegel), Verbesserung der kognitiven Funktionen, des Bewegungs- und des Sprachzentrums
- Entzug (Nikotin, Drogen)
- Rheuma/Arthritis
- Hypercholesterinämie/Hyperlipoproteinämie
- Gefäßerkrankungen/Arteriosklerose/Schlaganfall
- Herzinfarkt/Restenosisrisiko
- Diabetes
- Herzrhythmus
- Neurodermitis
- Allergien
- Colitis Ulcerosa/Morbus Crohn
- Migräne

- PMS (prämenstruelles Syndrom, wirkt auf alle 10 Symptome, mit Studie belegt)
- Krebs/Metastasenbildung
- Psoriasis
- Parkinson
- Multiple Sklerose
- Anstrengungsasthma
- Depression, Hyperaktivität, Entzug
- Karpaltunnelsyndrom
- Makuladegeneration, Grauer Star
- Sehvermögen und kognitive Fähigkeiten bei Babys

Cholesterin- und Blutdrucksenker, Entzündungshemmer

Die große Bedeutung von Omega 3 Fettsäuren für die Gesundheit versteht man erst, wenn man ihre Gegenspielerfunktion zu „falschen Fetten“ kennt und weiß, was diese auslösen. Tierisches Fett enthält Arachidonsäure, aus der im Körper entzündungs- und Allergie fördernde Stoffe hergestellt werden. Sie wirkt auf die Blutplättchen verklebend, wodurch das Blut verdickt und der Blutdruck erhöht wird.

Außerdem sind viele beliebte Ölsorten reich an Omega 6 Fettsäuren, die bei Überangebot und wenn das Verhältnis zu Omega 3 Fettsäuren nicht stimmt, ebenso entzündungsfördernd wirken – Distel-, Maiskeim-, Sonnenblumenöl, Frittieröle gehören dazu. Das Verhältnis von Omega 6 zu Omega 3 Fettsäuren sollte bei 5:1 liegen, liegt aber mit 8:1 bis 20:1 weit höher.

Omega 3 Fettsäuren kommen vor allem in fettem Kaltwasserfisch vor wie Thunfisch, Makrele, Sardine, Hering oder Lachs. Heimische Fische wie Karpfen und Forelle sowie alle mageren Fischarten enthalten weit weniger Omega 3 Fettsäuren. Unter den Pflanzenölen sind Leinöl, Hanföl, Rapsöl und Walnussöl gute Omega 3 Spender. Olivenöl gilt zwar auch als gesund, zählt aber zu den Omega 9 Spendern. Am schlimmsten ist die Kombination aus viel tierischen Fetten und Omega 6 reichen Ölen bei völliger Vernachlässigung von Fisch und pflanzlichen Omega 3 Spendern. Aber genau das ist die alltägliche Realität. Ist es da verwunderlich, dass Herz-, Kreislauferkrankungen Todesursache Nummer 1 sind und dass Bluthochdruck, hohe Cholesterinwerte, Gelenkentzündungen, Thrombosen, Allergien immer mehr um sich greifen?

Omega 3 Fettsäuren aus Krill-Öl können das Gleichgewicht rasch wieder herstellen. Die Omega 3 Fettsäuren wirken der Verklebung der Blutplättchen entgegen, wodurch das Blut verdünnt, die Thromboseneigung verringert und der Bluthochdruck gesenkt wird. Außerdem verbessern sie den Fettstoffwechsel (senken Triglyceride, LDL, VDL) und stellen somit einen Schutz für Herz und Gefäße dar. Entzündlichen und allergischen Prozessen wirken sie entgegen. Die Zellen vor allem auch die Nervenzellen, erhalten einen idealen „Baustoff“ für ihre Zellmembranen (Zellhüllen). Der Zellstoffwechsel wird so an der Basis verbessert. Die besonders schützenden und flexiblen Omega 3 Fettsäuren des Krill-Öls

haben gerade bei Vorschädigungen durch diverse degenerative Erkrankungen besondere Bedeutung und können daher bei Erkrankungen wie Rheuma, Arthritis, Neurodermitis, Allergien, Morbus Crohn, Psoriasis, Krebs, Multiple Sklerose und anderen Autoimmunerkrankungen wertvolle Dienste leisten. Aber auch Sportler, die sich eiweißreich ernähren, können mit Hilfe von Krill-Öl ihren Omega 6 - Omega 3-Ausgleich leichter erzielen als es mit Fischöl möglich war.

Als Cholesterinsenker hat Krill-Öl noch einen weiteren Hintergrund. Cholesterin dient als körpereigener Radikalfänger, das dann im Übermaß gebildet und ausgeschüttet werden muss, wenn sonst keine Antioxidantien zur Verfügung stehen. Zudem ist Cholesterin erst dann für die Gefäße gefährlich, wenn es oxidiert ist. Als hochpotentes Antioxidans und wertvolle Omega 3 Quelle ist Krill-Öl darum in mehrfacher Hinsicht ein optimaler Herz- und Gefäßschutz.

Noch etwas ist therapeutisch bemerkenswert: das im Krill-Öl enthaltene Astaxanthin ist nicht nur ein extrem starkes Antioxidans, es wirkt auch chronischen Entzündungen im ganzen Körper (Darm, Gelenke usw.) entgegen. Im Gegensatz zu den meisten anderen Antioxidantien kann es ins Gehirn und Auge vordringen. Das erhöht die Möglichkeiten der therapeutischen Anwendungen noch zusätzlich. Astaxanthin schützt enorm vor Schädigungen durch freie Radikale im Bereich der Augen (Makuladegeneration, Grauer Star), der Hautzellen (UV-Strahlung), des Zentralnervensystems, der Gefäße, jeder einzelnen Zelle. Es hat das Potential, uns länger jung aussehen zu lassen. Astaxanthin ist nachweislich wirksam bei Karpaltunnelsyndrom oder Herz-, Kreislauferkrankungen. Es dient dem Schutz der Magenschleimhaut und Verbesserung der Fruchtbarkeit (auf Dosierung achten: 1 Kapsel enthält $\frac{3}{4}$ mg Astaxanthin, Wirkungseintritt laut Studien ab 1 mg)

Verbesserung der Botenstoffe des Gehirns, des Serotoninspiegels und der kognitiven Funktionen

Die British Nutrition Foundation empfiehlt 1250 mg Omega 3 Fettsäuren täglich, wir nehmen aber laut Ernährungsberichten nur 170 mg (!) mit der Nahrung auf. Die Folgen für den Gehirnstoffwechsel, der auf Omega 3 Fettsäuren angewiesen ist, sind enorm. Das Gehirn besteht großteils aus Omega 3 Fettsäuren, Cholesterin und Wasser. Cholesterin bilden wir selbst, doch Omega 3 und Wassermangel spüren wir unmittelbar. Etwa an der Stimmungslage. Gereizt sein, launisch, lustlos und vor allem depressiv sein, sind typische Anzeichen von zuwenig Omega 3 Fettsäuren. Denn darunter leidet auch der Serotoninspiegel. Ist er nieder, fehlt das „Wohlfühlhormon“, das auf chemischer Ebene für Glück und Ausgeglichenheit verantwortlich ist. Gier nach Schokolade- oder Alkohol ist der typische Versuch gegen die Angespanntheit und Unausgeglichenheit vorzugehen, weil dadurch auf Umwegen kurzfristig eine Erhöhung des Serotoninspiegels provoziert werden kann.

Omega 3 Fettsäuren sind der „Treibstoff“ fürs Gehirn. Auffällig ist neben der positiven Stimmung auch die verbesserte Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit, Ver-

besserung des Bewegungs- und des Sprachzentrums (sogar bei Gendefekten wie Chorea Huntington) sowie der Zuwachs an Energie gerade bei permanent müden, erschöpften Menschen. Schon nach etwa drei Tagen Einnahme von Krill-Öl wird man spürbar wacher, positiv gestimmter, konzentrierter.

Bei einigen Störungen bzw. Erkrankungen spielen mangelnde Botenstoffe im Gehirn sogar eine zentrale Rolle und Krill Öl kann hier grundlegend neue Voraussetzungen für eine Verbesserung schaffen. Bei Sucht, Entzug, Hyperaktivität von Kindern bzw. Parkinson ist Dopaminmangel an der Problematik beteiligt, zwischen Nikotinabhängigkeit und Serotoninmangel gibt es einen Zusammenhang.

Therapeutischer Einsatz von Krill-Öl, günstige Kombinationen

Rheuma/Arthritis: Schon Studien mit Fischöl zeigten hier gute Resultate im Rückgang von Entzündungsparametern einschließlich der Abnahme bestimmter, entzündlicher Gewebsreaktionen begünstigender Leukotriene und in besserer Beweglichkeit der Gelenke, auffallend vor allem morgens. (Zusätzlich empfohlen: Erwähnenswert, weil besonders wirksam ist die Kombination von Krill-Öl mit MSM, Curcuma, Vulkanmineral). Selbst bei geringer Dosierung (1 Kapsel pro Tag) schon nach kurzer Zeit ausgezeichnete Wirkung bei schmerzhaften Gelenksveränderungen in Bezug auf wichtige Parameter wie Schmerzen, Steifigkeit und Funktionsstörung.

Hypercholesterinämie/Hyperlipoproteinämie:

Einige herkömmliche Cholesterinsenker (Statine) stehen im Ruf krebsregend zu wirken und zu Herzinsuffizienz zu führen (durch Blockade der körpereigenen Coenzym Q 10 Produktion). Darum ist es wichtig, nach Alternativen zu suchen. Aus den bereits ausführlich genannten Gründen (cholesterinsenkend, triglyceridsenkend) sind Omega 3 Fettsäuren aus Krill-Öl sogar noch wirksamer als Fischöl. Sie schützen außerdem vor Oxidation des Cholesterin und dadurch vor Gefäßschäden. (Zusätzlich empfohlen: Palmöl-Vitalkapseln, Curcuma)

Gefäßerkrankungen / Arteriosklerose / Schlaganfall/ Herzinfarkt / Restenosierungsrisiko: Krill-Öl gehört zu den besten Möglichkeiten des Gefäß- und Herzschutzes, in der Primärprophylaxe und in der Sekundärprophylaxe. Es senkt zahlreiche Risikofaktoren, wie man aus Studien mit Fischöl weiß. Etwa kommt es zu einer Hemmung der Thrombozytenaggregation und Senkung des Triglyceridspiegels im Serum, auch bei Frauen nach der Menopause, bei coronarem Venenbypass sinkt das Restenosierungsrisiko (zusätzlich empfohlen: Palmöl-Vitalkapseln, Grapefruitkernextrakt). Ganz wesentlich bei Gefäßerkrankungen bzw. für deren Prophylaxe ist die Versorgung mit Antioxidantien. Sie verhindern das Oxidieren von Cholesterin und setzen hier direkt beim Problem an. Nicht das Cholesterin selbst, sondern das oxidierte Cholesterin stellt die Gefahr für die Gefäße dar. Das Astaxanthin aus dem Krill-Öl ist hier hervorragend geeignet, da hocheffektiv und zudem gehirngängig (Gehirngefäße!). Weiters ist die entzündungshemmende

Wirkung von Astaxanthin hervorzuheben. Gefäßerkrankungen sind nach letztem Wissensstand eigentlich Entzündungen. Studien zum C-reaktiven Protein (Entzündungsparameter) zeigen die entzündungshemmende Wirkung von Krill-Öl.

Diabetes: Bei Diabetes ist Gefäßschutz durch Krill-Öl ganz besonders ratsam. Einerseits aufgrund der begleitend starken Bildung von Freien Radikalen und andererseits wegen der entzündungshemmenden Eigenschaften. Insulinresistenz, wie sie bei hohen Dosen (ab 3 g) Fischöl auftritt, ist bei Krill-Öl nicht zu befürchten.

Herzrhythmus:

Krill-Öl verbessert die Herzratenvariabilität, wirkt damit auch auf die Rhythmen und das vegetative Nervensystem.

Neurodermitis/atopisches Ekzem: Auch hier ist die entzündungshemmende Wirkung von Krill-Öl von Bedeutung. (Zusätzlich empfohlen: Unbedingt auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten achten und störungsfreien Schlafplatz, Laktobazillen, bei Pilzbelastungen Grapefruitkernextrakt).

Allergien: Studienteilnehmer berichteten vom Rückgang saisonal bedingter Allergiesymptome als positive Nebenwirkung, was wohl auf die Gegenspielerfunktion zur entzündungs- und allergiefördernden Arachidonsäure aus der Nahrung (tierisches Fett, Omega 6) zurückzuführen ist. (Zusätzlich empfohlen: MSM, Laktobazillen, Vulkanmineral)

Colitis Ulcerosa/Morbus Crohn: Die entzündungshemmende Wirkung des Krill-Öl kann noch zusätzlich unterstützt werden durch MSM, Laktobazillen zur Wiederherstellung der Darmflora, Stärkung des Immunsystems, bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten - Laktobazillen produzieren Verdauungsenzyme wie Proteasen, Lipasen, Laktase, Silizium bringt hervorragende Resultate beim Rückgang der Entzündungen.

Migräne: Es wird der Rückgang von Häufigkeit und Intensität von Migräneattacken berichtet. (Zusätzlich empfohlen: Bei Spannungskopfschmerz bewährt sich MSM durch die entspannende Wirkung auf die Muskulatur. Bei Kopfschmerzen mit Beteiligung der Leber kann eine Entlastung durch die Kombination Curcuma und Vulkanmineral herbeigeführt werden).

PMS: Studien mit Krill-Öl zeigten, dass Frauen, die unter den verschiedenen Symptomen des prämenstruellen Syndroms (PMS) leiden, erhebliche Erleichterung bei allen 10 Symptomen des PMS wie Schmerzen, Gewichtszunahme, Spannungsgefühl, Wassereinlagerungen, Hautproblemen bis hin zu psychischen Beschwerden erleben. Die Wirkung war signifikant besser als bei Fischöl. Mindest-Einnahmeempfehlung: erstes Monat wie angegeben, dann immer fünf Tage vor der Menstruation bis zwei Tage danach.

Krebs/Metastasenbildung: Bedeutend für die Krebsprophylaxe ist die Senkung gleich zweier Risikofaktoren durch Krill-Öl: Freie Radikale und Arachidonsäure. Krill-

Öl hat einen stark antioxidativen Effekt, der die Zellmembranen vor Angriffen freier Radikale schützt und damit möglicher Schädigung des Zellkerns bis hin zur Krebsentstehung vorbeugt. Krill-Öl ist weiters entzündungshemmender Gegenspieler zur entzündungsförderlichen Ernährung mit tierischem Fett und Omega 6 Fettsäuren. Man nimmt an, dass etwa 1/3 aller Krebserkrankungen mit Entzündungen in Verbindung stehen. Populationen mit hohem Omega 3 Fettanteil in der Nahrung zeigen unter anderem auch niedrigere Krebsraten. Tierexperimentell fand sich ein Hemmeffekt auf die Entstehung von Haut-, Brust-, Bauchspeicheldrüsen-, Darm- und Prostatakrebs. Außerdem werden Wachstum und Metastasierung von Brust- und Darmkrebs unterdrückt. Zur Darmkrebsprophylaxe ist anzumerken, dass die als präneoplastischer Tumormarker geltende Zellproliferation der Darmschleimhaut positiv beeinflusst wird. Der tumorhemmende Effekt geht, wie man bei Studien mit Fischöl feststellte, vor allem vom EPA aus, während die Wirkung von DHA auf dessen Fähigkeit zur Induktion von Apoptosen zu beruhen scheint. (Zusätzlich empfohlen: Curcuma, Silizium, Laktobazillen)

Psoriasis: Psoriasis kommt bei den Eskimos aufgrund der großen Menge Omega 3 Fettsäuren in der Ernährung kaum vor. In der psoriatischen Haut ist die Arachidonsäure um das etwa 20fache erhöht und ist damit Ausgangssubstanz für die bekannten Entzündungsprozesse der Haut oder auch der Gelenke. Mit Fischöl kommt es zu einer leichten bis mäßigen Besserung der Psoriasis, einem Rückgang der Schuppung, der Hautrötung und der Hautdicke. Auch der Rückgang von Gelenkschmerzen wurde beobachtet. Studien mit Krill-Öl stehen noch aus, eine noch bessere Wirkung als bei Fischöl ist aber zu erwarten.

Multiple Sklerose: Krill-Öl ist zur Reduktion der Entzündungsfaktoren als Begleitmaßnahme empfohlen.

Parkinson: Dopaminmangel im Gehirn soll eine zentrale Rolle spielen, Krill-Öl kann den Dopaminspiegel verbessern.

Anstrengungs-Asthma: Hier kommt es zu einer deutlichen Verbesserung durch Omega 3 Fettsäuren.

Sehvermögen und kognitive Fähigkeiten bei Babys: Besonders wichtig ist die ausreichende Zufuhr von Omega 3 Fettsäuren aus Krill-Öl für Schwangere und in der Stillzeit. Omega 3 Mangel verschlechtert die kognitiven Fähigkeiten und das Sehvermögen des Babys.

Makuladegeneration (trockene) ist die Folge von Lichtschäden im Auge durch Unterversorgung mit schützenden Pigmenten. Je mehr Pigmente, desto größer ist der Schutz vor Zerstörung im Sehzentrum. Auf natürliche Weise erhält der Körper diesen Schutz durch luteinreiche grüne Blattgemüse, die jedoch oft nicht häufig genug gegessen werden. Astaxanthin wirkt in gleicher Richtung wie das Lutein aus den grünen Gemüsen. Man weiß, dass es sich in gleicher Weise in der Makula anreichert und, wie Forscher der Universität Illinois in Tierversuchen an Ratten feststellten, das Auge schützt. Außerdem konnten sie zeigen, dass Astaxanthin im Ge-

gensatz zu Zeaxanthin keine kristallinen Ablagerungen im Auge verursacht.

Grauer Star ist auf die Vernetzung der Proteinfasern der Augenlinse zurückzuführen. Diese Vernetzung wird durch hohen Blutzucker (Diabetes!) und durch freie Radikale verursacht. Astaxanthin ist in der Lage, seine antioxidative Wirkung im Auge zu entfalten und somit Grauen Star positiv zu beeinflussen.

Depression/Aggression: Neben einem Nachlassen der kognitiven Funktionen hängen auch impulsivhandlungen und höherer Schweregrad von Depressionen eng mit niedrigen Konzentrationen von Omega 3 Fettsäuren in der Nahrung zusammen. Unter anderem sind Dopamin und Serotonin, das für das subjektive Wohlfühl verantwortlich ist, von der Fettsäurezusammensetzung abhängig.

Bewegungs-/Sprachstörungen:

Die verbesserte Versorgung des Gehirns führt zu immer wieder unter Krill-Öl-Einnahme feststellbaren Verbesserungen der Motorik und des Sprechvermögens. Besonders auffällig: sogar bei Chorea Huntington (Veitstanz), einem Gendefekt, bei dem Gehirnzellen untergehen, wurden Verbesserungen der Bewegungsfähigkeit, der Sprache und der Gemütslage (Depression, Aggression) beobachtet.

Dosierung: 14 Tage lang 2 Kapseln, dann 1 Kapsel, bei Übergewicht zuerst 3 Kapseln, dann 2. Zu einer Überdosierung kann es nach derzeitigem Ermessen nicht kommen. Der einzige derzeit bekannte Nebeneffekt bei hohen Dosen ist starke Aktivierung, man wird nicht müde.

Gegenanzeigen: Allergie auf Meerestiere, Einnahme von Blutverdünnungsmitteln (hier nur mit konsequenter ärztlicher Begleitung).

Verfasserin: Dr. Doris Ehrenberger, 8382 Mogersdorf 159