

**Immer wieder taucht im Zusammenhang mit Fischölen und Krillöl der Begriff Phospholipide auf. Was Phospholipide sind, was für Bedeutungen sie im menschlichen Körper haben und wie man sie am Besten zu sich nimmt, wird hier aufgezeigt.**

Chemisch gesehen gehören Phospholipide zu den komplexen Lipiden (Fette und fettähnliche Stoffe). Sie sind fetthaltige, ölige Substanzen und eine Komponente jeder Körperzelle.

Phospholipide weisen unterschiedliche Eigenschaften auf. Das liegt unter anderem an den Fettsäuren. Die Menge und relative Zusammensetzung der Fettsäuren in den Phospholipiden, welche abhängig ist von der Nahrungsaufnahme, ist ganz entscheidend. Beispielsweise ist ein hoher Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, von grosser Bedeutung.

Phospholipide sind ein Hauptbestandteil der Doppelmembran von Zellen (Zellmembran). Durch ihre chemischen Eigenschaften können Phospholipide den Zellraum gegenüber dem Umgebungsmedium abtrennen. Je mehr ungesättigte Fettsäuren in der Membran, desto durchlässiger ist jene für Wasser. Somit wird die Fluidität - Fließfähigkeit - erhöht. In diesem Zusammenhang werden sie auch als "Zellpfortner" bezeichnet, welche die Aufgabe haben, der Zelle zu ermöglichen, Toxine herauszufiltern, welche zu Erkrankungen führen könnten.

Jede unserer Zellen im Körper benötigt Phospholipide um gesund zu sein. Und sie benötigen vor allem genügend davon, um Stress und Toxine bekämpfen zu können, welche in der heutigen Welt stark auf uns einwirken!

Phospholipide helfen auch beim Schutz vor oxidativem Stress, welcher dadurch entsteht, dass beschädigte freie Radikale versuchen, durch geschwächte Zellwände zu brechen.

Phospholipide sind Teil aller Zellmembranen und Gewebe im Körper. So bestehen beispielsweise die Membranen der roten Blutzellen zu 45 Prozent aus Phospholipiden. Auch im Gehirn sind Phospholipide reichlich vorhanden. Die Phospholipide in Krillöl sind nun aber etwas ganz Besonderes, da sie den im menschlichen Gehirn vorhandenen Phospholipiden stark ähneln. Ausser-

dem sind in Krillöl die Omega-3-Fettsäuren an die Phospholipide gebunden, so dass sie im Körper besser genutzt werden können. Dies im Gegensatz zu den Omega-3-Fettsäuren in Fischöl, welche an andere Stoffe gebunden sind, die zum Teil massiv schlechter aufgenommen werden können.

Krillöl wird aus dem antarktischen Kleinkrebs mit Namen Krill gewonnen und ist ein 100% 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 das original NKO-Krillöl zu sich nehmen.

Mehr Informationen zu Krillöl und auch günstige Bezugsquellen finden Sie auf <http://www.krill-info.com>