Subject: Krillöl - gut / schlecht?

Posted by [Greg2022](#) on Thu, 21 Nov 2019 20:25:31 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wer nimmt es als NEM?

Wer kann es empfehlen?

Welches Präperat?

Was gilt es zu beachten?

Subject: Aw: Krillöl - gut / schlecht?

Posted by [pilos](#) on Thu, 21 Nov 2019 21:21:37 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

überbewertet.

das billige fischöl tut es auch und deutlichst preiswerter.

Subject: Aw: Krillöl - gut / schlecht?

Posted by [Greg2022](#) on Fri, 22 Nov 2019 08:50:16 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Und das "Super-Antioxidans" Astaxanthin?

Das ist wohl nur im Krillöl enthalten.

Subject: Aw: Krillöl - gut / schlecht?

Posted by [me too](#) on Fri, 22 Nov 2019 09:02:34 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Krillöl ist dem Fischöl total überlegen. Phospholipide nimmt der Körper viel besser auf, desweiteren gilt: je kleiner die Tierchen im Meer, desto weniger Quecksilber enthalten diese. Krill ist um vieles kleiner als ein Fisch. Und dann wäre noch das Astaxanthin, was sehr entzündungshemmend wirkt, welches aber nicht im Fischöl ist.

Wer kein Geld hat, sollte wenigstens ein gutes Fischöl nehmen, alle anderen unbedingt Krillöl.

Ich nehme schon seit Jahren nur noch Krillöl.

Subject: Aw: Krillöl - gut / schlecht?

Posted by [Greg2022](#) on Fri, 22 Nov 2019 09:20:46 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Welches Präperat nimmst DU?

Welche positiven Auswirkungen hast DU?

Subject: Aw: Krillöl - gut / schlecht?

Posted by [pilos](#) on Fri, 22 Nov 2019 10:15:13 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

me too schrieb am Fri, 22 November 2019 11:02 Krillöl ist dem Fischöl total überlegen. Phospholipide nimmt der Körper viel besser auf, desweiteren gilt: je kleiner die Tierchen im Meer, desto weniger Quecksilber enthalten diese. Krill ist um vieles kleiner als ein Fisch. Und dann wäre noch das Astaxanthin, was sehr entzündungshemmend wirkt, welches aber nicht im Fischöl ist.

Wer kein Geld hat, sollte wenigstens ein gutes Fischöl nehmen, alle anderen unbedingt Krillöl.

Ich nehme schon seit Jahren nur noch Krillöl.

wieviele Phospholipid und Astaxanthin in einer Kapsel steckt ;)

in 2000 mg Öl stecken 0,8 mg Asta und 0,4 mg Lecithin

1 Ei hat 400 mg Lecithin

Fischöl wird in Ultrahochvakuum destilliert, da ist weder Quecksilber noch sonstige Gifte was drin

ich sage...hype

<https://www.dr-schmiedel.de/mythen-naturheilkunde/>

Subject: Aw: Krillöl - gut / schlecht?

Posted by [me too](#) on Fri, 22 Nov 2019 12:17:22 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Was soll ich mit dir streiten - recherchiert mal selbst, welches Öl besser ist und ob Fischöl wirklich frei von Quecksilber ist.

Nicht zuletzt spürt man nach einer Weile der Einnahme selbst, dass Krillöl eindeutig besser ist.

Ich nehme den Test-Sieger, das NKO Krillöl.

Ich will das Fischöl aber nicht verteufeln, besser ein gutes Fischöl als gar nichts. Die richtigen Öle/Fette sind enorm wichtig.

Subject: Aw: Krillöl - gut / schlecht?

Posted by [Haar2O](#) on Fri, 22 Nov 2019 14:01:49 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das Krillöl von NKO habe ich auch mal eine Weile gehabt....hauptsächlich wegen dem erhöhten Astaxanthinanteil. Allerdings ist das Zeug schweineteuer. Will man therapeutisch sinnvolle Dosen fahren ist man mit mind. 50 €/Monat dabei.

Subject: Aw: Krillöl - gut / schlecht?

Posted by [chrisan](#) on Fri, 22 Nov 2019 14:20:37 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"Verbraucher können ihren Bedarf an Omega-3-Fettsäuren auch ohne Krillöl aus umweltschädlicher Fischerei in der Antarktis decken. Dies bestätigt dieses ernährungswissenschaftliche Gutachten im Auftrag von Greenpeace."

<https://www.greenpeace.de/omega-3-gutachten>

Subject: Aw: Krillöl - gut / schlecht?

Posted by [hallowelt](#) on Fri, 22 Nov 2019 14:39:51 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Genau, n-3 aus der Quelle d.h. Algen. Und weniger ist möglicherweise mehr:

<https://suppiversity.blogspot.com/2019/02/high-fish-oil-diet-n3-oxidation-fat.html>

Subject: Aw: Krillöl - gut / schlecht?

Posted by [Ralf39393](#) on Wed, 03 Nov 2021 09:39:23 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Thu, 21 November 2019 22:21

überbewertet.
das billige fischöl tut es auch und deutlichst preiswerter.

Bin auch dieser Meinung

Subject: Aw: Krillöl - gut / schlecht?
Posted by [Oceanboy](#) on Thu, 04 Nov 2021 23:45:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nicht besser als andere Fischöle denke ich.
Ganz günstige gibt es auf iHerb...

Subject: Aw: Krillöl - gut / schlecht?
Posted by [hallowelt](#) on Sat, 06 Nov 2021 16:44:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mich stört an Fischölpräparaten die horrenden Mengen a-Tocopherol zwecks Antioxidanz.
Wäre es doch Vollspektrum Vitamin E..

Subject: Aw: Krillöl - gut / schlecht?
Posted by [pilos](#) on Sat, 06 Nov 2021 18:05:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallowelt schrieb am Sat, 06 November 2021 18:44
Mich stört an Fischölpräparaten die horrenden Mengen a-Tocopherol zwecks Antioxidanz.
Wäre es doch Vollspektrum Vitamin E..

10mg sind doch nicht horrend