

Fischöl

versus

Krillöl

DIE KALTEN, HARTEN FAKTEN

In einer perfekten Welt würde der Verzehr von Fisch Ihnen das Omega-3-Öl liefern, das Sie brauchen. Doch wegen der alarmierenden Mengen von Schwermetallen und Schadstoffen im meisten Fisch, nehmen viele Menschen stattdessen Nahrungsergänzungsmittel wie Fisch- oder Krillöl zu sich.

Aber was davon ist besser? Lesen Sie diese Fakten, um es herauszufinden.

Woher es stammt

Extrahiert aus fettem, gezüchtetem oder wild gefangenem Tiefseefisch, wie zum Beispiel Heilbutt, Hering, Makrele, Lachs, Sardinen, Kabeljau und weißem Thunfisch. Fischöl kann auch aus Wal- oder Robbenspeck gewonnen werden.



Gewonnen aus Krill, einem winzigen Krustentier oder schrimpsartigem Wesen, das in den unberührten Gewässern der Antarktis lebt. Krill ernährt sich von Plankton, das auf der Meeresoberfläche treibt.



Nährstoffgehalt



Etwa 30 % EPA und DHA Omega-3-Fettsäuren.



14 % EPA und DHA. Die Phospholipidstruktur dieser Fettsäuren sorgt jedoch dafür, dass sie besser absorbiert werden können.

Vitamine A, E und D und das Antioxidans Astaxanthin.

Ist **48-mal** stärker als Fischöl und hat:

- Über **300-mal** die antioxidative Kraft von Vitamin A und E
- Über **47-mal** die antioxidative Kraft von Lutein
- Über **34-mal** die antioxidative Kraft von Coenzym₁₀

Aber...

- Enthält nur geringe Mengen an Antioxidantien
- Neigt dazu, zu oxidieren und ranzig zu werden, wodurch in Ihrem Körper schädliche freie Radikale freigesetzt werden können.



Ist es eine nachhaltige Quelle für Omega 3?

Zu 90 % leergefischt



Seit in den 1950-ern die industrielle Großfischerei begann, wurden 90 % der großen Fischarten von Menschen verzehrt und zur Herstellung von Fischöl benutzt.

15-30 % höhere Quote



Die durchschnittlichen Quoten der Fischfangflotten liegen um 15-30 % höher als die von Wissenschaftlern empfohlenen Sicherheitslimits.



Bei weniger bedrohten Arten sind die Quoten um 100 % höher als die empfohlenen Mengen.

Es gibt einen sehr großen Bestand erneuerbaren Krills sowohl für natürlich vorkommende Fressfeinde als auch für den Menschen.

Die geschätzte Biomasse antarktischen Krills beläuft sich auf **170-740 Millionen Tonnen**. Die jährliche Reproduktionsrate kann mehrere hundert Millionen Tonnen erreichen.

Zwischen 1990 und 2009 lag die jährliche Krillerte bei schätzungsweise:



1/10 von 1 Million Tonnen

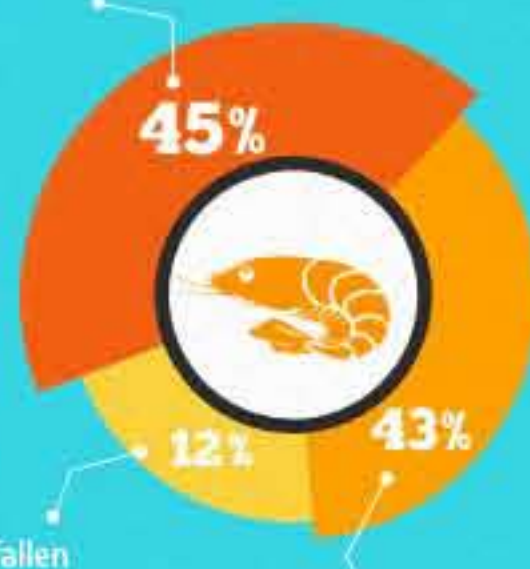
Die Nachhaltigkeit von antarktischen Krill wird von einer internationalen Organisation namens Commission for the Conservation of Antarctic Marine Living Resources (CCAMLR) überwacht.

6,6 Millionen Tonnen – beträgt das 2008 von der CCAMLR festgesetzte vorsorgliche Fanglimit. Seitdem wurden in jedem einzelnen Jahr nur 2 % dieses Grenzwertes geerntet.

Der Krillfang könnte um das **50-Fache** höher sein und würde sich dann immer noch innerhalb sicherer Grenzen bewegen.

Der geerntete Krill verteilt sich auf:

Köder für Sportfischer



Menschlichen Verzehr
(weniger als 1 % entfallen auf Krillöl-Supplemente)

Futter für Aquakulturen

Ist es sicher für die Umwelt?



Die Überfischung gefährdet auch das maritime Leben und führt zu einem raschen Populationsrückgang großer Raubtiere.

Schätzungsweise 300.000 Zetazeen (Wale, Delfine, Schweinswale) verenden jährlich in Fangnetzen.

Fischfarmen, die den größten Teil von Fischöl-Ergänzungsmitteln produzieren, gefährden die Umwelt, denn:

- Große Mengen an Fischfutter und Fischabfällen werden ins Meer gespült.
- Sie verursachen den Kollaps von Fischgründen aufgrund von Raubbau und Missmanagement von Fischfarmen.

Krillölkonsumenten wird vorgeworfen, »den Walen das Futter vor dem Maul zu stehlen«.

Stimmt gar nicht!



Ein Bartenwal verzehrt schätzungsweise 85 Millionen Tonnen Krill pro Jahr, was bedeutet, dass der tatsächliche durchschnittliche jährliche Fang nur 0,14 % vom Konsum der Wale beträgt – **WENIGER als 1/5 von 1 %!**



Die Commission for the Conservation of Antarctic Marine Living Resources bekämpft proaktiv illegale Fischerei jedweder Art, um das Ökosystem zu schützen.

Ist es frei von Schadstoffen?

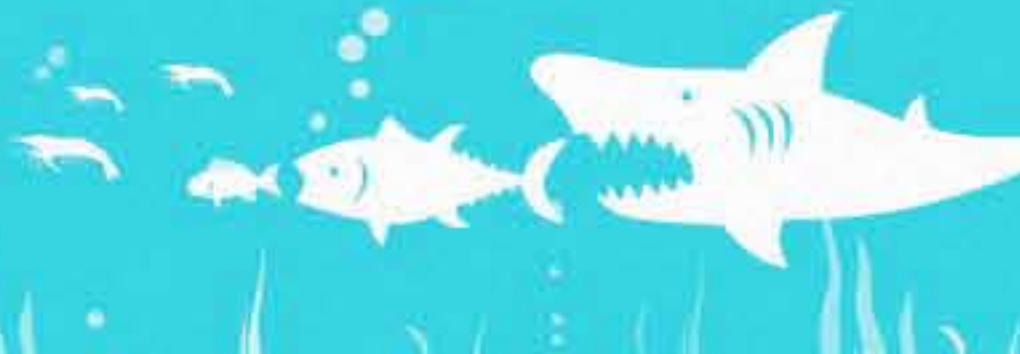
Fischöl wird von Arten extrahiert, die mit gefährlichen Schwermetallen kontaminiert sind, wie:

- Quecksilber
- PCBs
- Radioaktive Substanzen wie Strontium
- Giftige Metalle wie Cadmium, Blei, Chrom und Arsen

Es enthält große Mengen an Schwermetallen. Toxische Reste in Fischen aus Zuchtfarmen können **9 Millionen-mal** stärker sein als die im Wasser gefundene Menge.

Krillöl wird von Krill extrahiert, der in unberührtem Tiefseewasser eingefangen wird, weitab von jeglicher Industrie.

Er akkumuliert keine gefährlichen Mengen von Schwermetallen, PCBs, Dioxinen und anderen Schadstoffen, weil Krill am Anfang der Nahrungskette steht.



<http://www.nytimes.com/roomfordebate/2013/01/10/did-we-save-the-whales-19/overfishing-threatens-whales>

http://www.ehow.com/facts_5778679_difference-krill-oil-fish-oil.html

<http://www.greenpeace.org/international/en/campaigns/oceans/overfishing/>

<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2009/07/21/krill-sustainability.aspx>