

Krillöl, Soja-Isoflavone und B-Vitamine gegen PMS

Krillöl – Nahrungsergänzungsmittel können den Symptomen des prämenstruellen Syndroms (PMS), entgegenwirken. In einer 3-Monate dauernden Pilot-Studie mit 29 Frauen untersuchte der Forscher und Gesundheitsberater, Mike Wakeman, die Wirksamkeit von Krillöl zur Verringerung von PMS-Symptomen. Das Produkt enthielt zusätzlich auch Soja-Isoflavone, Rosmarin-Extrakt, Pyridoxin (B6), Thiamin (Vitamin B1), Riboflavin (B2). Die Ergebnisse der Studie zeigten, dass viele PMS-Symptome während der Einnahme des Produktes stetig zurückgingen, nach dem Absetzen des Produktes am Ende der Studie aber wieder zunahmen.

Resultate

- Reduktion von allgemeinen Angstzuständen –70 %
- Reduktion von Blähungen –69 %
- Reduktion der Brustempfindlichkeit –81 %
- Reduktion von Hautproblemen –69 %
- Reduktion von Heißhungerattacken –59 %
- Reduktion der Müdigkeit –60 %
- Reduktion der Vergesslichkeit –77 %
- Reduktion der Schlaflosigkeit –62 %
- Reduktion der Kopfschmerzen –70 %

Die volle Wirkung des Produktes setzte nach einer Einnahmedauer von drei Monaten ein.

Erstaunlich war die gleichzeitige Wirkung des Produktes auf sehr viele PMS-Symptome, was sich daraus erklären könnte, dass die verschiedenen wirksame Bestandteile des Produktes synergistisch wirken könnten oder jeweils besonders wirksam auf spezielle, verschiedene Symptome wirken. Von Rohstoffen wie Nachtkerzenöl ist bekannt, dass es speziell auf einzelne Symptome von PMS wirkt und weniger breit andere PMS-Symptome beeinflusst. Nachtkerzenöl beeinflusst zum Beispiel besonders PMS-induzierte Schmerzen in der Brust aber weniger andere PMS-Symptome. Die Mischung aus Soja-Isoflavonen, Rosmarin-Extrakt, Pyridoxin (B6), Thiamin (Vitamin B1), Riboflavin (B2) scheint aber gleichzeitig auf viele verschiedene PMS-Symptome zu wirken.

Von den einzelnen Zutaten, wie Krillöl oder Soja-Isoflavonen war bekannt, dass sie bei der Linderung von PMS-Symptomen helfen können, aber die Kombination aus beiden zusätzlich mit Vitaminen und Rosmarinextrakt wurde bisher noch nicht untersucht. Diese Studie zeigt nun erstmals, dass diese Kombination bei PMS besonders wirksam ist.

Literatur

Mike Wakeman. An open-label pilot study to assess the effectiveness of krill oil with added vitamins and phytonutrients in the relief of symptoms of PMS. Nutrition and Dietary Supplements. September 2013.