

## Aktuelle Studie

## Muschel-Lipidkomplex lindert Muskelkater

Ein spezieller Lipidkomplex, der in der neuseeländischen Muschel *Perna canaliculus* enthalten ist, reduziert Schmerzen, die durch „Muskelkater“ entstehen, signifikant. Dies zeigen neueste Forschungsergebnisse von US-Wissenschaftlern. Interessant dürfte das vor allem für untrainierte Personen sein sowie für Sportler, die möglichst rasch wieder ein effektives Training aufnehmen möchten.

An der Studie nahmen 32 Männer teil, die eher untrainiert waren und höchstens dreimal pro Woche weniger als 30 Minuten Sport trieben. Die Probanden erhielten über einen Zeitraum von 26 Tagen vor einer Übungseinheit sowie im Anschluss daran nach 96 Stunden entweder den Lipidkomplex oder Placebo.

Das Training bestand aus intensivem 20-minütigen Joggen auf dem Laufband. Die Reaktion des Körpers auf diese ungewohnte Belastung wurde sofort nach dem Workout sowie 24, 48, 72 und 96 Stunden danach untersucht.

### Sportler profitieren von Muschel-Lipidkomplex

Diejenigen Studienteilnehmer, die den Lipidkomplex eingenommen hatten, hatten deutlich weniger Schmerzen bedingt durch Muskelkater als die Placebo-Gruppe. Der Lipidkomplex, der viele verschiedene es-

entielle Fettsäuren enthält, darunter einfach- und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, zeigte insgesamt viele positive Effekte für die Anwender:

- Deutlich weniger Muskelkater und weniger Schmerzen
- Weniger Muskelschädigungen
- Weniger Entzündungen
- Besserer Erhalt der Kraft
- Bessere Beweglichkeit der Gelenke

Insbesondere Triathleten, die verschiedene Sportarten ausüben, profitieren von den zahlreichen Vorteilen des Lipidkomplexes auf die Muskulatur. Aber auch für Anfänger im Sport und für Erholungsphasen zwischen den Trainingseinheiten ist dieser entzündliche Fettsäurekomplex sehr gut geeignet.

### Natürlicher LOX-5-/COX-2-Inhibitor

Es konnte bereits nachgewiesen werden, dass sich der Wirk-



stoff auch zur Therapie von anderen entzündlichen Erkrankungen wie Arthritiden und Asthma bewährt hat.

Das Besondere an diesem Lipid-Komplex ist, dass er sehr viel wirksamer ist als die gängigen Omega-3 Produkte und Fischöle: Durch einzigartige Fettsäuren, die in anderen Omega-3-Produkten nicht enthalten sind, ist der Lipidextrakt der einzig bekannte, wirksame LOX-5-/COX-2-Inhibitor natürlichen Ursprungs und bewirkt bereits in kleinen Dosen eine signifikante Entzündungshemmung.

Herkömmliches Fischöl verfügt nur über fünf bis sieben verschiedene Omega-3-Fettsäuren, der Lipidkomplex aus der Mu-

schel *Perna canaliculus* dagegen über 32 Omega-3-Fettsäuren, die sich synergistisch ergänzen. Das Produkt (z. B. Lyprinol®) enthält nur die entzündungshemmenden Lipide/Muschelöl in Reinform, d. h. nur das Öl aus den Grünlippmuscheln, nicht das Pulver/Protein.

Die Wissenschaftler gehen davon aus, dass es diese einzigartige Kombination aus vielen langkettigen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren ist, die die hohe, ernährungsmedizinisch relevante anti-entzündliche und schmerzstillende Wirkung entfaltet.

*Dr. Astrid Heintz*

Weiter Informationen unter:  
[www.lyprinol.de](http://www.lyprinol.de)