

# Omega 3

## Fischölkonzentrat



- ✓ min. 3500 mg Omega 3
- ✓ nur 5 ml / 5 Kapseln pro Tag
- ✓ Öl: leckerer Geschmack nach Zitrone / nicht fischig
- ✓ auch für Kinder (Dosierung anpassen)
- ✓ TOTOX im Rohstoff immer < 5
- ✓ bestes Preis/Leistungs-Verhältnis



### Nährstoffe je Tagesdosis:\*

\*5 ml / 5 Kapseln täglich

**EPA (= Eicosapentaensäure): min. 1850 mg**

**DHA (= Docosahexaensäure): min. 1400 mg**

**sonstige Omega 3 Fettsäuren: min. 250 mg**

**Omega 3 gesamt: min. 3500 mg**

**ZUTATEN:** Fischöl (Triglyceridkonzentrat aus wildem Alaska-Seelachs), Vitamin E (gemischte Tocopherole)  
 nur Öl: ätherisches Zitronenöl  
 nur Kapseln: Kapselhülle (aus Fischgelatine)

**VERZEHRREMPFEHLUNG:** Täglich zu einer Mahlzeit 5 ml des Öls bzw. 5 Kapseln einnehmen. Für Kinder kann entsprechend des Gewichts eine geringere Dosierung verwendet werden (ca. 1 ml bzw. 1 Kapsel/15 kg Gewicht).



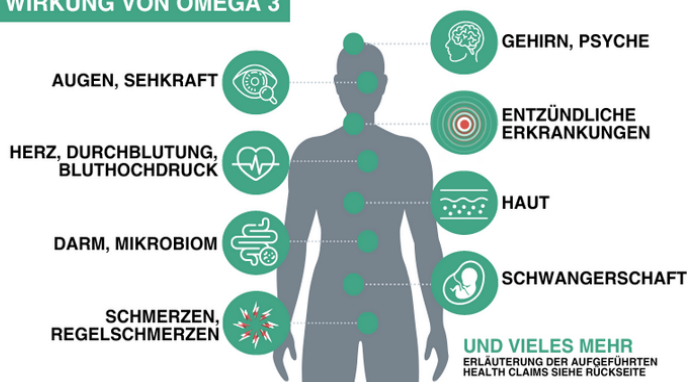
Unsere Omega 3 Produkte sind besonders hochdosierte Fischölkonzentrate aus MSC-zertifiziertem Seelachs (aus kalten Gewässern vor Alaska), welche extrem frisch sind. Der TOTOX-Wert misst den Oxidationsgrad von Fischöl, der in unseren Produkten im Rohstoff immer unter 5 liegt.

Unsere Fischöl-Produkte liefern mindestens 1850 mg EPA (Eicosapentaensäure) und mindestens 1400 mg DHA (Docosahexaensäure) pro Tagesdosis (5 ml bzw. 5 Kapseln), sowie zusätzlich mindestens 250 mg sonstige Omega-3-Fettsäuren und sind auch für Schwangere, Stillende und Kinder (in geringerer Dosierung) geeignet.

Unsere **Omega 3-Produkte** sind für alle interessant, die

- ✓ ihren **täglichen Grundbedarf** an Omega-3-Fettsäuren **bequem** und ohne großen Aufwand **decken möchten**.
- ✓ durch ihre **Ernährungsform, Ernährungsgewohnheiten** oder **Nahrungsmittelintoleranzen** die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA nicht abdecken können.
- ✓ hochdosiert Omega-3-Fettsäuren zu **therapeutischen Zwecken** einnehmen möchten.

### WIRKUNG VON OMEGA 3



Die ausreichende Versorgung mit den Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA ist für eine optimale Gesundheit wesentlich. Für den menschlichen Organismus sind sie lebensnotwendig, können von uns aber nicht ausreichend selbst gebildet und müssen daher über die Nahrung aufgenommen werden.

Die Omega-3-Fettsäuren liegen in ihrer natürlichen Triglyceridform vor, welche die höchste Bioverfügbarkeit gewährleistet.

Unser **Omega 3 Fischölkonzentrat mit Zitrone** zeichnet sich durch einen angenehm frischen Geruch und einen milden Geschmack nach Zitrone aus. Dabei schmeckt es nicht fischig. Die Einnahme ist einfach und angenehm. Das Öl kann pur eingenommen oder in kalte Speisen wie z.B. Salate, Shakes und Joghurt gemischt werden. Durch seinen milden Geschmack wird es auch gut von Kindern akzeptiert.

Die **Omega 3 Fischölkonzentrat Kapseln** sind optimal für alle, die Kapseln bevorzugen und für alle, die das Omega 3 bequem unterwegs und auf Reisen einnehmen möchten (nach dem Öffnen kühl halten).

Gründe für einen erhöhten Bedarf an Omega 3:

- Lebensphasen: Schwangerschaft, Stillzeit (Babys erhalten die Nährstoffe über die Muttermilch), Kindesalter, Wachstum, Alter
- Ernährung: hauptsächlich Verzehr von Fleisch und wenig Seefisch, hohe Omega-6-Fettsäurezufuhr, fettfreie Diäten, parenterale Ernährung
- Erkrankungen: Allergien, Alzheimer, metabolisches Syndrom, Diabetes mellitus, Neurodermitis, Rheuma, Chronisch entzündliche Darmerkrankungen usw.
- verringerte Aufnahme: z.B. durch Leber-, Darm- und Gallenerkrankungen

bitte wenden



## WIRKUNG:

Es gibt eine enorme Menge an Fachliteratur zu EPA und DHA – nachfolgend eine Auswahl:

### SCHWANGERSCHAFT UND STILLZEIT, ENTWICKLUNG VON BABYS UND KINDERN

Die Einnahme von Omega-3-Fettsäuren reduziert das Risiko für Frühgeburten, Präeklampsie und geringem Geburtsgewicht, sowie möglicherweise das Risiko für perinatalen Tod und Krankenhausaufenthalte des Neugeborenen. Außerdem kann das Auftreten von Allergien, Asthma, Ekzemen und Atemwegsinfekten beim Kind reduziert werden. Eine optimale Gehirnentwicklung im Säuglings- und im Kindesalter erfordert eine ausreichende Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren, wobei ein Mangel zu Störungen der geistigen Entwicklung, des Sehvermögens und des Wachstums führt.

(Unsere Quellen DOIs: 10.1002/14651858.CD003402.pub3; 10.1056/NEJMoa1503734; 10.1016/j.plefa.2010.02.007; 10.3945/ajcn.115.111104)

### AUGEN

Das Auge hat einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren, insbesondere DHA - sie ist die häufigste Fettsäure in den Sehzellen. Omega 3 ist essenziell für die normale Sehfunktion, u.a. für die Sehschärfe und das Hell-Dunkel-Sehen. Die hochdosierte Einnahme von Omega-3-Fettsäuren ist außerdem hilfreich bei trockenen Augen und Makuladegeneration.

(Unsere Quellen DOIs: 10.1016/j.phanu.2013.10.001; 10.1097/ICO.0000000000001884; 10.1111/j.1471-4159.2006.04061.x)

### PSYCHE

Die Einnahme hochdosierter Omega-3-Fettsäuren lindert die Symptome von Depressionen, Angststörungen und kann möglicherweise auch bei Schizophrenie hilfreich sein. Außerdem lindert Omega 3 sowohl die psychischen, als auch die physischen Symptome des prämenstruellen Syndroms und ist bei Schwangerschaftsdepression hilfreich. Auch bei Kindern mit ADHS kann die Einnahme von Omega 3 die Symptome reduzieren. Ein Mangel an Omega 3 korreliert mit erhöhten Cortisolspiegeln und einer überaktiven Stressaktivierung.

(Unsere Quellen DOIs: 10.1001/jamanetworkopen.2018.2327; PMID: 25349856; 10.1038/s41398-019-0515-5; 10.2165/00023210-200317150-00003; 10.1016/j.ctim.2012.12.00; 10.1016/j.psyneuen.2018.07.002; 10.1016/j.jaac.2011.06.008)

### HAUT

Omega 3 schützt die Haut vor Schäden durch UV-Strahlung und kann so das Auftreten von Alterungserscheinungen, Sonnenbrand und Sonnenallergie reduzieren. Zudem reduziert die Einnahme von Omega 3 die Anzahl der entzündeten Hautläsionen und Hautverfärbungen bei Akne.

(Unsere Quellen DOIs: 10.1111/j.1600-0625.2011.01294.x; 10.2340/00015555-1802)

### DARM

Omega 3 beeinflusst die Zusammensetzung des Mikrobioms im Darm positiv, auch bei Darmkrankheiten, bei denen eine Fehlbesiedlung vorliegt.

Die hochdosierte Einnahme von Omega 3 erhöht die Produktion von kurzkettigen Fettsäuren wie Butyrat im Darm. So wird eine antientzündliche Wirkung erreicht, sowie eine positive Wirkung auf die Darmbarriere, die Darm-Hirn-Achse und das Darmimmunsystem.

(Unsere Quellen DOIs: 10.3390/ijms18122645; 10.1155/2021/8879227)

### HERZ

Omega-3-Fettsäuren wirken positiv auf die Blutgefäße, den Blutfluss und die Durchblutung. Die hochdosierte Einnahme kann Bluthochdruck und erhöhte Triglyceridspiegel senken und das LDL-HDL-Verhältnis verbessern. Außerdem führt Omega 3 zur Risikoreduktion von Schlaganfall, Herzrhythmusstörungen, Herzinfarkt, koronarer Herzerkrankung, Herzstillstand sowie zur Senkung des Homocysteinspiegels, einem Marker für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Eine gute Omega-3-Versorgung senkt die Sterblichkeit bzgl. Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie die Gesamt mortalität.

(Unsere Quellen DOIs: 10.1161/01.cir.88.2.523; 10.1016/S0140-6736(07)60527-3; 10.1016/j.jacc.2019.02.032; 10.1093/ajcn/71.1.208S; 10.1016/j.numecd.2009.04.002; 10.1016/j.jacl.2018.02.010; 10.1016/j.atherosclerosis.2016.06.049; 10.1136/heart.85.5.544)

### GEHIRN

Omega 3 ist essenziell für die Gehirnfunktion, so u.a. für eine gesunde Blut-Hirn-Schranke, Neuroplastizität, Neurogenese und die Informationsübertragung zwischen den Nervenzellen. Die Einnahme verbessert die Reaktionszeit und Genauigkeit des Gedächtnisses, sowie die Struktur der weißen und das Volumen der grauen Substanz in Gehirn und Rückenmark. Außerdem hat Omega 3 neuroprotektive Eigenschaften und kann somit strukturellen und funktionellen Defekten vorbeugen, wie sie z.B. durch Krankheiten wie Alzheimer, Demenz, Parkinson, Multiple Sklerose, aber auch nach einem Schlaganfall oder Schädel-Hirn-Trauma entstehen.

(Unsere Quellen DOIs: 10.3945/ajcn.112.053371; 10.1093/cercor/bht163; 10.1002/brb3.2273; 10.1097/MCO.0000000000000141; 10.4103/2225-4110.130374; 10.2174/09298673113209990140)

### ENTZÜNDUNGEN/ENTZÜNDLICHE ERKRANKUNGEN

Omega 3 hat antientzündliche Effekte, indem es zur erhöhten Produktion und Wirkung von körpereigenen entzündungshemmenden Stoffen führt und die Produktion von körpereigenen entzündungsfördernden Stoffen senkt und deren Wirkung abmildert. Daher ist die hochdosierte Einnahme von Omega 3 bzgl. vieler chronisch-entzündlicher Erkrankungen sinnvoll, bspw. bei rheumatoider Arthritis, Colitis Ulcerosa und Morbus Crohn; sowie möglicherweise bei Psoriasis und Lupus. Viele weitere Krankheiten wie Krebs, Diabetes, chronische Nierenkrankheit, chronisch-obstruktive Lungenkrankheit und Hashimoto hängen mit chronischer Entzündung zusammen. Daher könnte möglicherweise auch hier Omega 3 hilfreich sein.

(Unsere Quellen DOIs: 10.7326/0003-4819-116-8-609; PMID: 29630225; 10.1080/07315724.2002.10719248; 10.1007/s11883-004-0087-5; 10.1016/s0049-0172(97)80009-1; 10.1001/jama.299.14.1690)

### SCHMERZEN

Die Einnahme von Omega 3 ist in Bezug auf viele Arten von Schmerzen untersucht. Beispielsweise reduziert es die Dauer von Migräneattacken und lindert Regelschmerzen - in einer Studie stärker als 400mg Ibuprofen. Da die hochdosierte Einnahme von Omega 3 die Produktion schmerzauslösender Botenstoffe senkt, kann dies bei allen weiteren Schmerzen wie z.B. neuropathischen Schmerzen hilfreich sein.

(Unsere Quellen DOIs: 10.1016/S0002-9378(96)70681-6; PMID: 24049587; 10.1080/1028415X.2017.1344371; 10.1097/AJP.0b013e3181bb8533)

