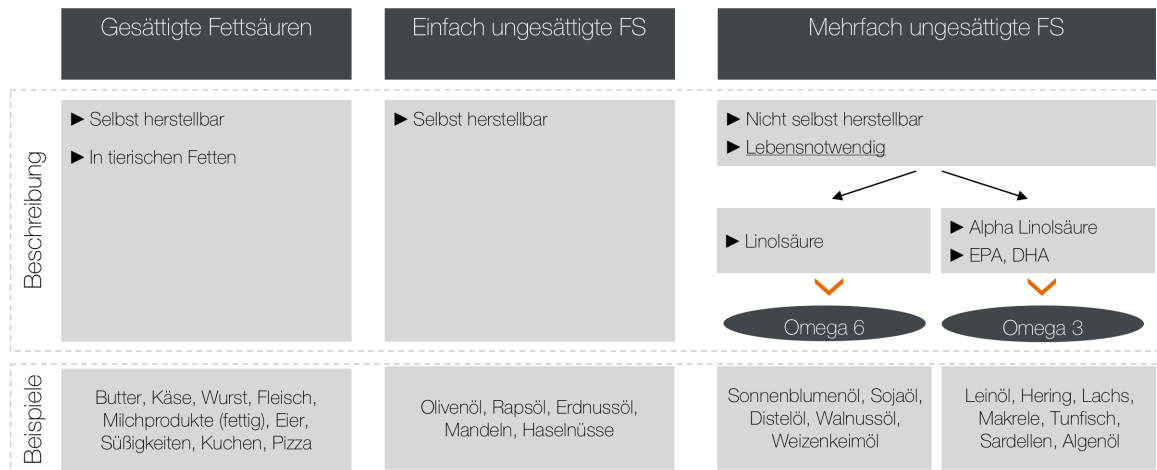


Omega 3

Übersicht Fettsäuren:



Wirkung von Omega-3-Fettsäuren:

- Regulation von Entzündungsprozessen
- Vorstufe von Hormonen
- Proteinsynthese
- Versorgung der Gelenke mit Schmierstoff
- Bausubstanz der Zellmembran
- Blutdruck und Blutfette senken → geringeres Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen
- Feuchtigkeit und Spannkraft von Haut und Haaren
- Rückgang von Depressionen
- Prävention gegen Alzheimer, Demenz -Reduzierung des Blutzuckerspiegels
- Baustoff Gehirn und Netzhaut (Verbesserung der Sehkraft)

Dosierung:

Form: Anteil an Omega-3 an Gesamtfischöl ist entscheidend, sowie die Menge an EPA und DHA

- ca. 2000mg – 4000 mg/ Tag
- Zur Hauptmahlzeit

→ Effekte auf Körperkomposition und Entzündungshemmung optimal bei:
3.000-4.000mg EPA / DHA tgl

Empfehlung:

Norsan “Omega 3 total“ (Fischöl) oder **Norsan “Omega 3 vegan“** (Algenöl)

→ Omega 3 total:

4 Kapseln = 856 mg EPA & 368 mg DHA = **1224 mg EPA/DHA**

1 Esslöffel = 1120 mg EPA & 536 mg DHA = **1656 mg EPA/DHA**

→ Omega 3 vegan:

3 Kapseln = 381 mg EPA & 765 mg DHA = **1146 mg EPA/DHA**

1 Teelöffel = 609 mg EPA & 1158 mg DHA = **1767 mg EPA/DHA**

für Kinder: Omega 3 Kids Jelly

- mit natürlichem Fischöl
- zum Kauen
- mit Vitamin D
- ohne Zuckerzusatz
- gereinigt von Schadstoffen und Schwermetallen
- Erdbeere – Zitronengeschmack

Verzehrempfehlung bei Kindern:

3 – 6 Jahre → zwei Drops = **500 mg EPA/DHA**

6 – 12 Jahre → vier Drops = **1000 mg EPA/DHA**