

## Wer profitiert von Omega-3-Fettsäuren?

Omega-3-Fettsäuren gehören zu den essenziellen Fettsäuren und können vom Körper nicht in ausreichender Menge hergestellt werden. Daher ist es wichtig, auf eine externe Quelle zurückzugreifen, die gut verwertbar ist und möglichst keine Zusatzstoffe enthält. Eine ausreichende Versorgung mit EPA und DHA ist in jeder Lebenslage und jedem Alter sinnvoll:

- Für die Herz-Kreislaufgesundheit<sup>1</sup>
- Zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks<sup>2,5</sup> und Triglyceridspiegels<sup>3,5</sup>
- Wichtig für die Erhaltung der normalen Gehirnfunktion<sup>4</sup> – z. B. bei Schülern, Studenten sowie anspruchsvollen Tätigkeiten im Beruf und Alltag
- Für die Erhaltung der normalen Sehkraft<sup>4</sup> – z. B. intensives Lesen oder Bildschirmarbeit
- Die Aufnahme von DHA durch die Mutter trägt zur normalen Entwicklung der Augen und des Gehirns beim Fötus und beim gestillten Säugling bei. Die positiven Wirkungen für den Fötus/Säugling stellen sich ein, wenn zusätzlich zu der für Erwachsene empfohlenen Tagesdosis an Omega-3-Fettsäuren (d. h. 250 mg DHA und EPA) täglich 200 mg DHA eingenommen werden.

Die empfohlene Menge an essenziellen Omega-3-Fettsäuren beträgt gemäss der Eidgenössischen Ernährungskommission 500 mg täglich. Um diese Menge zu erreichen, müsste man täglich 40 bis 70 g fettreichen Fisch (Sardinen, Hering, Lachs, Makrele) oder 175 g Forelle zu sich nehmen. Ein Omega-3-Supplement ist daher besonders empfehlenswert, wenn weniger als zweimal wöchentlich fetter Fisch konsumiert wird.<sup>6</sup>

## Für wen eignet sich ein flüssiges Omega-3-Produkt?

- Personen, die täglich bereits mehrere Kapseln/Tabletten zu sich nehmen
- Personen mit Schluckbeschwerden
- Kinder, die keine Kapseln schlucken können
- Bei individuellen Mengeneempfehlungen
- Bei Vorbehalten gegenüber Vitamin E in Fischölprodukten

<sup>1</sup> Positive Wirkung bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg EPA und DHA

<sup>2</sup> Positive Wirkung bei einer täglichen Aufnahme von 3 g DHA und EPA

<sup>3</sup> Positive Wirkung bei einer täglichen Aufnahme von 2 g DHA und EPA

<sup>4</sup> Positive Wirkung bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg DHA

<sup>5</sup> Die tägliche Gesamtaufnahme von 5 g EPA und DHA kombiniert darf nicht überschritten werden.

<sup>6</sup> Empfehlungen der Eidgenössischen Ernährungskommission: Fachinformation zu Fetten vom 16.6.2016.

## Möchten Sie mehr wissen oder haben Sie Fragen?

Das Buch „Burgerstein Handbuch Nährstoffe“, erschienen beim Trias Verlag, Stuttgart, enthält weitere, vertiefte Informationen zum Thema „Mikronährstoffe“. Es kann unter [www.mikronaehrstoff-wissen.ch](http://www.mikronaehrstoff-wissen.ch) bestellt werden.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte direkt an Ihren Apotheker, Drogisten oder orthomolekularen Ernährungsspezialisten.

Tut gut.  
Burgerstein Vitamine

Überreicht durch:

Gesundheit braucht Beratung.

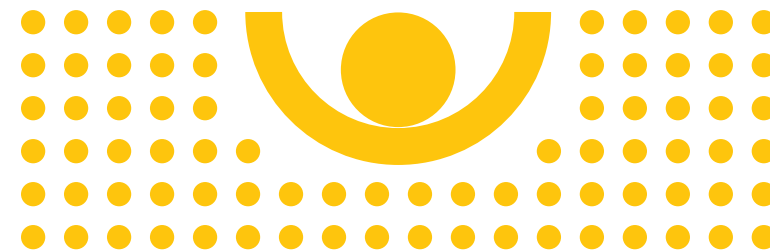
 Burgerstein Vitamine

Antistress AG  
Gesellschaft für Gesundheitsschutz  
CH-8640 Rapperswil

[www.burgerstein.ch](http://www.burgerstein.ch)



# Burgerstein Omega-3- Fettsäuren



# Diese Fette werden Sie lieben.

*Mit reinem Fischöl aus nachhaltigem  
Fischfang.*



05.19/30'000/Sp/V00



## Mehr DHA – für Konzentration, Gedächtnis und Lernfähigkeit.

Burgerstein Omega-3 DHA ist ein Fischölpräparat mit einem besonders hohen Anteil an wertvoller Omega-3-Fettsäure DHA (Docosahexaensäure).

- Klarer Schwerpunkt auf DHA – 235 mg pro Kapsel
- Trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion bei<sup>4</sup>
- Trägt zur Erhaltung einer normalen Sehkraft bei<sup>4</sup>



## Mehr EPA – für Herz und Blutdruck.

Burgerstein Omega-3 EPA ist ein Fischölpräparat mit einem besonders hohen Anteil an wertvoller Omega-3-Fettsäure EPA (Eicosapentaensäure).

- Klarer Schwerpunkt auf EPA – 378 mg pro Kapsel
- Trägt zu einer normalen Herzfunktion bei<sup>1</sup>
- Trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks<sup>2</sup> und Triglyceridspiegels<sup>3</sup> bei



## EPA und DHA – ausgewogenes Verhältnis für vielfältige Bedürfnisse.

Burgerstein Omega-3 liquid ist ein reines Fischölpräparat mit einem ausgewogenen Verhältnis an wertvollen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA.

- Ausgewogenes, nach wissenschaftlichen Kriterien ermitteltes Verhältnis zwischen EPA und DHA
- Trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks<sup>2</sup> und zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion<sup>4</sup> bei
- Ein wohlschmeckendes Öl mit natürlichem Orangenaroma
- Ideal für die ganze Familie (Kinder ab zwei Jahren)

Zertifizierte nachhaltige Fischerei



Fischöl aus umweltverträglichem Fischfang | Kein Fischgeschmack | Gereinigt von Schadstoffen, PCBs und Schwermetallen

## Was ist in Burgerstein Omega-3 DHA enthalten?

Burgerstein Omega-3 DHA (Tagesportion = 2 Kapseln) enthält:

Omega-3-Fettsäuren	700 mg**	–
(470 mg DHA und 130 mg EPA)	600 mg	120 %*
Vitamin E	12 mg	100 %*

\* Anteil der vom BLV empfohlenen Tagesdosis (ETD)

\*\* Kann variieren, Naturprodukt

## Was ist in Burgerstein Omega-3 EPA enthalten?

Burgerstein Omega-3 EPA (Tagesportion = 1 Kapsel) enthält:

Omega-3-Fettsäuren	564 mg**	–
(378 mg EPA und 72 mg DHA)	450 mg	–
Vitamin E	7,5 mg	62 %*

\* Anteil der vom BLV empfohlenen Tagesdosis (ETD)

\*\* Kann variieren, Naturprodukt

## Was ist in Burgerstein Omega-3 liquid enthalten?

Burgerstein Omega-3 liquid (Tagesportion = 1 Teelöffel/5 ml) enthält:

Omega-3-Fettsäuren	≥ 1,4 g
(≥ 730 mg EPA und ≥ 455 mg DHA)	≥ 1,2 g