



## Mehr DHA – für Gehirn und Augen.

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

- Klarer Schwerpunkt auf DHA – 250 mg pro Kapsel
- Trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion bei<sup>4</sup>
- Trägt zur Erhaltung einer normalen Sehkraft bei<sup>4</sup>
- Die Aufnahme von Omega-3 DHA durch die Mutter trägt zur normalen Entwicklung der Augen und des Gehirns beim Fötus sowie beim gestillten Säugling bei<sup>7</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)



## EPA und DHA – vegan, aus Algen.

Burgerstein Omega-3 vegan enthält Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA aus Algen, die umweltschonend kultiviert werden.

- EPA und DHA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei<sup>1</sup>
- Eine ausreichende Versorgung mit Omega-3 DHA trägt bei Erwachsenen ausserdem zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion und Sehkraft bei<sup>4</sup>
- Die Aufnahme von Omega-3 DHA durch die Mutter trägt zur normalen Entwicklung der Augen und des Gehirns beim Fötus sowie beim gestillten Säugling bei<sup>7</sup>

Zertifizierte nachhaltige Fischerei



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

Algenöl aus kontrolliertem Anbau.

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

Nährwerte	Pro Tagesportion (1 Kapsel)	NRV*
Omega-3-Fettsäuren	350 mg**	–
(250 mg DHA und 53 mg EPA)	303 mg	–
Vitamin E	6 mg	50 %*

\* NRV = Nutrient reference value (Nährstoffbezugswert)

\*\* Kann variieren, Naturprodukt

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

Nährwerte	Pro Tagesportion (1 Kapsel)	NRV*
Omega-3-Fettsäuren	564 mg**	–
(378 mg EPA und 92 mg DHA)	470 mg	–
Vitamin E	7,5 mg	62 %*

\* NRV = Nutrient reference value (Nährstoffbezugswert)

\*\* Kann variieren, Naturprodukt

Für schwangere und stillende Frauen nicht geeignet.

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

Nährwerte	Pro Tagesportion (1 Messlöffel = 5ml)
Omega-3-Fettsäuren	≥ 1,4 g
(≥ 730 mg EPA und ≥ 455 mg DHA)	≥ 1,2 g

Die angegebene Tagesportion (5 ml) ist für Schwangere und Stillende nicht geeignet. Die Tagesdosierung für Schwangere und Stillende beträgt 1,25 ml.

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

Nährwerte	Pro Tagesportion (1 Kapsel)	NRV*
Omega-3-Fettsäuren	490 mg**	–
(≥ 250 mg DHA und ≥ 83 mg EPA)	≥ 333 mg	–

\* NRV = Nutrient reference value (Nährstoffbezugswert)

\*\* Kann variieren, Naturprodukt

## Fakten zu Omega-3-Fettsäuren.

Die pflanzliche Omega-3-Fettsäure alpha-Linolensäure (ALA) ist zwar gesund, kann im menschlichen Körper aber nur sehr begrenzt in die beiden langkettigen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA umgewandelt werden. Entscheidend für die gesundheitlichen Vorteile ist die Zufuhrmenge von EPA und DHA. Ohne Supplementierung ist es fast unmöglich, eine gute Versorgung zu erreichen.

## Fakten zu Omega-3-Produkten auf Basis von Algenöl.

Algenöle sind genauso wirksam wie Fischöle. Früher kannte man nur DHA-haltige Algen. In der Zwischenzeit wurden aber Algen entdeckt, die beides enthalten, DHA und EPA. Algenpräparate sind generell DHA-lastiger.

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

- Für Veganerinnen und Veganer
- Für Personen, die keinen Fisch essen
- Für Personen, die eine Alternative zu Fischöl möchten

## 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

## Wer profitiert von den Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA?

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 den langkettigen Omega-3-Fettsäuren 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>

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

<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 DHA und EPA kombiniert darf nicht überschritten werden.

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

<sup>7</sup> Bei einer täglichen Aufnahme von 200 mg DHA, zusätzlich zur empfohlenen Tagesdosis von 250 mg DHA und EPA.

## 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.burgerstein-foundation.ch](http://www.burgerstein-foundation.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.



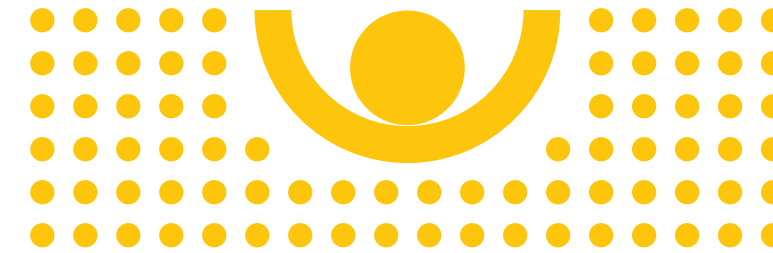
Antistress AG  
Gesellschaft für Gesundheitsschutz  
CH-8640 Rapperswil

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



05.23/15000/Sp/100

# Burgerstein Omega-3- Fettsäuren



# Diese Fette werden Sie lieben.