



✓ lactosefrei  
✓ glutenfrei

# Seefischöl Omega-3 1000<sub>mg</sub>

+Folsäure+B<sub>1</sub>+B<sub>6</sub>+B<sub>12</sub>

Ausreichende Bewegung und gesunde Ernährung sind wichtige Bestandteile einer herzgesunden Lebensweise. Unausgewogene Ernährung enthält oft zu viel gesättigte Fettsäuren, tierische Fette oder Cholesterin. Die mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren werden dagegen häufig zu wenig aufgenommen. Die Omega-3-Fettsäuren Docosahexaensäure (DHA) und Eicosapentaensäure (EPA) können vom Körper nicht selbst gebildet werden, wenn nicht die entsprechenden Vorstufen vorhanden sind.

Auf die Omega-3-Fettsäuren ist man durch Beobachtungen bei den Inuit in Grönland aufmerksam geworden. Ein Großteil ihrer Nahrung besteht aus Seefischen, die besonders reich an Omega-3-Fettsäuren sind.

Es ist wichtig, dem Körper ausreichend und regelmäßig diese wertvollen, mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren über die Nahrung zuzuführen.

2 Kapseln Doppelherz Seefischöl 1000 mg Omega-3 liefern 600 mg dieser Fettsäuren. Davon 360 mg EPA und 240 mg DHA.

- EPA und DHA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei. Diese positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg EPA und DHA ein.
- Folsäure trägt wie Vitamin B<sub>6</sub> + B<sub>12</sub> zu einem normalen Homocysteinstoffwechsel bei.
- Vitamin B<sub>1</sub> leistet einen Beitrag für die normale Herzfunktion.
- Vitamin E trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

Zusammensetzung	pro Kapsel	pro Tagesportion (= 2 Kapseln)	% NRV*
Seefischöl, darin enthalten die Omega-3-Fettsäuren EPA/DHA	1000 mg	2000 mg	**
davon	300 mg	600 mg	
Eicosapentaensäure (EPA)	180 mg	360 mg	
Docosahexaensäure (DHA)	120 mg	240 mg	
Vitamin E	10 mg α-TE	20 mg α-TE	167 %
Folsäure	300 µg	600 µg	300 %
Vitamin B <sub>1</sub>	1,1 mg	2,2 mg	200 %
Vitamin B <sub>6</sub>	3 mg	6 mg	429 %
Vitamin B <sub>12</sub>	3 µg	6 µg	240 %

\* Nährstoffbezugswerte gemäß EU-Verordnung 1169/2011  
\*\* keine Nährstoffbezugswerte vorhanden

#### Verzehrempfehlung:

Täglich 2 Kapseln mit etwas Flüssigkeit unzerkaut einnehmen.

#### Hinweis:

Für Kinder und Jugendliche nicht geeignet.



  
**Queisser**  
PHARMA  
Schleswiger Str. 74  
24941 Flensburg  
DEUTSCHLAND  
www.doppelherz.de