



# OMEGA-3 1000 mg

FÜR EINE CHOLESTERINBEWUßTE  
ERNÄHRUNG  
FOR A CHOLESTEROL-CONSCIOUS DIET

**+12 mg  
VITAMINE  
E**

 Fettreiche Fische aus dem Meer beziehungsweise deren wertvolle Fettsäuren, auch Omega-3 Fettsäuren genannt, können Herz- und Kreislauf schützen. So kann man sein persönliches Risiko, eine Herz- und Kreislauferkrankung zu erleiden, erheblich mindern wenn man auf eine ausgewogene Ernährung achtet. Der Körper braucht zur Regulierung des Cholesterinspiegels ungesättigte Omega-3 Fettsäuren, diese können von unserem Körper aber nicht selbst gebildet werden. Die ungesättigten Fettsäuren, wie die, die in den Pharmavital Omega-3 Kapseln enthalten sind, sollten in ausreichender Menge jeden Tag aufgenommen werden. Omega-3-Fettsäuren sind Multitasker und sind so zum Beispiel gut für die Entwicklung des Gehirns von Neugeborenen, sorgen für günstigere Blutfettwerte und damit für eine bessere Durchblutung, senken zudem den Blutdruck und verringern die Gefahr eines Infarktes. Diese Wirkung wird durch die in Omega-3 enthaltenen langkettigen Fettsäuren DHA (Docosahexaensäure) und EPA (Eicosapentaensäure) erzielt. Besonders Schwangere und stillende Mütter sollten ausreichend Omega-3 Fettsäuren zu sich nehmen. Laut Ernährungswissenschaft sollen wir zwei- bis dreimal wöchentlich Fisch zu uns nehmen um unseren Bedarf an mehrfach ungesättigten OMEGA 3 Fettsäuren zu decken. Laut der DGE (Gesellschaft für Ernährung) sollten wir täglich sogar 1 bis 1,5 g Omega-3 Fettsäuren zu uns nehmen. Da diese gesunden Fettsäuren auch in der pflanzlichen Variante in Raps-, Soja- und Walnussöl vorkommt, müssen wir nicht immer nur Fisch essen. Es ist uns aber auch nicht immer möglich sich an die Ernährungstipps der Wissenschaftler zu halten. Sei es durch Zeitdruck oder andere Ernährungsgewohnheiten OMEGA 3 Fettsäuren werden in konzentrierter Form in Fischölkapsel eingenommen. Unsere Produktpalette umfasst zwei Konzentrationen OMEGA 3, die 500 mg und die 1000 mg Kapseln.

 Fatty fish from the ocean or rather their valuable fatty acids, named Omega-3 fatty acids, can protect the heart and circulation. Therefore the personal risk to get a heart or circulation disease can be decreased significantly if one pays attention to a balanced diet. In order to regulate the cholesterol level the body needs unsaturated Omega-3 fatty acids, however, these cannot be formed by our body's themselves. The unsaturated fatty acids, such as the ones that can be found in the Pharmavital Omega-3 capsules, should be taken in sufficient quantity every day. Omega-3- fatty acids are all-rounder and are for example good for the development of the brain of a new born, improve the plasma lipid concentration and therefore cause a better blood flow, decrease the blood pressure and the risk of a heart attack. These effects are caused by the longchained fatty acids DHA (Docosahexaenacid) and EPA (Eicosapentaenacid). Especially pregnant and nursing women should take in a sufficient amount of Omega-3 fatty acids. According to nutritional science we should eat fish 2-3 times per week in order to cover our need of polyunsaturated Omega-3 fatty acids. According to the DGE (German institute for nutrition) we should take between 1 g and 1,5 g Omega-3 fatty acids daily. As these healthy fatty acids are also present in other vegetable variants such as rapeseed, soy and walnut oil not only fish needs to be consumed. However, it is not always possible to follow the diet advice of scientists, due to a lack of time or other eating habits. Omega-3 fatty acids can be consumed in concentrated form through fish oil capsules. In our product range we offer two concentrations: Omega-3 500 mg and Omega-3 1000 mg.



VERPACKUNGSGRÖSSE / PACKAGING SIZE:  
100 Kapseln / capsules

#### NÄHRWERTINFORMATIONEN / NUTRITION INFORMATION

Nährwertberechnung / Nutritional values	pro Kapsel / per capsule	pro / per 100 g
Brennwert/Energy	42,9 kJ	3000 kJ
	10,5 kcal	731,7 kcal
Kohlenhydrate/Carbohydrates	110 mg	7,7 g
davon/thereof Zucker/Sugar	0 g	0 g
Eiweiß/Protein	270 mg	18,7 g
Salz/Salt	3 mg	0,22 g
Fett/Fat	1010 mg	77 g
davon/thereof		
- gesättigte Fettsäuren/saturated fatty acids	260 mg	18,2 g
- einfach ungesättigt/mono unsaturated	230 mg	16,2 g
- mehrfach ungesättigt/poly unsaturated	390 mg	27,2 g

#### ZUSAMMENSETZUNG / COMPOSITION

	pro Kapsel / per capsule	%RDA*
Omega-3 Fischölmischung mit Lachsöl/ Omega-3 fish oil mixture with salmon oil	1000 mg	**
Omega-3 Fettsäuren/Omega-3 fatty acids	300 mg	**
Eicosapentaensäure (EPA)	180 mg	**
Docosahexaensäure (DHA)	120 mg	**
Natürliches Vitamin E	12 mg-TE	120
pro empfohlene Tagesdosis 2 Kapseln / recommended daily intake 2 capsules		
		%RDA*
Omega-3 Fischölmischung mit Lachsöl/ Omega-3 fish oil mixture with salmon oil	2000 mg	**
Omega-3 Fettsäuren/Omega-3 fatty acids	600 mg	**
Eicosapentaensäure (EPA)	360 mg	**
Docosahexaensäure (DHA)	240 mg	**
Natürliches Vitamin E	24 mg-TE	240

\* %RDA = Prozentsatz der empfohlenen Tagesdosis gemäß Nährwertkennzeichnungsverordnung / Recommended Daily Allowance.  
\*\* = noch keine Empfehlung vorhanden / No recommendation available.