

# Cefaomega®

Nahrungsergänzungsmittel

hochdosiertes Omega-3  
zur gezielten Nahrungsergänzung

mind. 60% Omega-3

EPA+DHA für Herzfunktion, Blutdruck, Blut-Triglyceride  
DHA für Gehirnfunktion, Sehkraft und in Schwangerschaft/Stillzeit  
Vitamin E für Zellschutz

## Omega-3-Fettsäuren – warum sie so wichtig sind

Es gibt bestimmte Fettsäuren, die für unseren Körper lebensnotwendig sind. Zu diesen Fettsäuren gehören die wertvollen Omega-3-Fettsäuren DHA (Docosahexaensäure) und EPA (Eicosapentaensäure). DHA und EPA sind langkettige mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die nur zu einem geringen Anteil im Körper hergestellt werden. Die Zufuhr über die Ernährung spielt deshalb eine wichtige Rolle. Omega-3-Fettsäuren sind wichtige Bausteine von Zellmembranen und leisten einen wesentlichen Beitrag zur Funktion von Gehirn und Augen. Für eine gesunde Herzfunktion ist die ausreichende Versorgung mit DHA und EPA wichtig. Schwangeren und Stillenden wird DHA für die gesunde Entwicklung des Gehirns und der Augen beim ungeborenen Kind und beim gestillten Säugling empfohlen.

## Omega-3-Fettsäuren – eine sinnvolle Ergänzung

An erster Stelle sollte die Ernährung stehen. In Bezug auf DHA und EPA bedeutet das: In der Nahrung sollten die Omega-3-Fettsäuren in ausreichender Menge vorhanden sein. Omega-3-Fettsäuren sind beispielsweise in Kaltwasserfischen enthalten. Bedauerlicherweise enthalten Fische u. a. auch Schadstoffe wie Quecksilber. Um auf der sicheren Seite zu sein empfiehlt es sich, die tägliche Nahrung mit hochwertigen Omega-3-Fettsäuren (aus hochgereinigten Hochseefischölen) zu ergänzen. Dies ist insbesondere immer dann sinnvoll, wenn die Nahrung zur Deckung des Bedarfs – auf Grund unausgewogener Ernährung – nicht ausreicht oder ein erhöhter Bedarf vorhanden ist.

## Cefaomega®

Cefaomega® enthält ein hochgereinigtes Hochseefischöl mit einer sehr großen Menge der für den Körper wichtigen Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA sowie Vitamin E, das als antioxidative Verbindung dazu beiträgt, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

hochdosiertes Omega-3 (500 mg):  
298 mg EPA + 202 mg DHA

+

Vitamin E



eine wertvolle Nahrungsergänzung

*Besonders anwenderfreundlich: Ein spezieller Kapselüberzug verhindert ein unangenehmes fischiges Aufstoßen nach der Einnahme.*

## Was können Sie noch für sich tun?

Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung und trinken Sie ausreichend. Regelmäßige Bewegung – am besten an der frischen Luft – regt nicht nur den Kreislauf an, sondern ist auch gut für Ihr Herz.



**Verzehrempfehlung pro Tag:**

<b>EPA+DHA tragen bei</b>	zur normalen <b>Herzfunktion</b> (250 mg EPA+DHA) <b>1 Kapsel</b>	zur Aufrechterhaltung eines normalen <b>Blutdrucks</b> (3 g EPA+DHA) <b>6 Kapseln</b>	zur Aufrechterhaltung normaler <b>Triglyceridwerte</b> im Blut (2 g EPA+DHA) <b>4 Kapseln</b>
<b>DHA unterstützt</b>	die Erhaltung normaler <b>Sehkraft</b> (250 mg DHA) <b>2 Kapseln</b>	die Erhaltung einer normalen <b>Gehirnfunktion</b> (250 mg DHA) <b>2 Kapseln</b>	bei Schwangeren/Stillenden eine normale <b>Gehirn- u. Augenentwicklung</b> beim ungeborenen Kind/gestillten Säugling (200 mg DHA*) <b>1 Kapsel</b>
<b>plus Vitamin E</b>	<b>trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen</b>		

\*zusätzlich zur täglichen Omega-3-Versorgung von z. B. 250 mg EPA+DHA

Die Kapseln unzerkaut mit ausreichend Wasser einnehmen. Die tägliche Zufuhrmenge von EPA+DHA aus angereicherten Lebensmitteln und Nahrungsergänzungsmitteln sollte 5 g nicht überschreiten.

Zusammensetzung (durchschn. Gehalte)	entspricht einer Tagesdosis von			
	EPA** mg	DHA** mg	Vit E mg TE	Vit E % NRV
1 Kapsel	298	202	6	50
2 Kapseln	596	404	12	100
4 Kapseln	1.192	808	24	200
6 Kapseln	1.788	1.212	36	300

**Zutaten:** Fischöl (67,3%), Gelatine, Feuchthaltemittel Glycerin, Überzugsmittel Schellack/Natrium-Carboxymethylcellulose/Talkum/Bienenwachs/Carnaubawachs, DL- $\alpha$ -Tocopheryllacetat, Antioxidationsmittel stark tocopherolhaltige Extrakte.

NRV: nutrient reference value = Nährstoffbezugswert nach LMIV;  
\*\* keine NRV-Vorgabe

**Hinweise:** Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise verwendet werden. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Nicht für Kinder bestimmt.

Glutenfrei. **Ohne Zusatz von:** Farbstoffen, Süßungsmitteln, Aroma, Lactose, Fructose.

Bitte trocken, vor Licht geschützt, nicht über 25° C und außer Reichweite von kleinen Kindern lagern.

**Packungsgrößen:** Inhalt: 30/90 Kapseln = 47,4g/142,2g.

**Erhältlich in Apotheken.**

Hergestellt in Deutschland.

Was Sie noch aus dem hochwertigen Cefa... Sortiment interessieren könnte:

Selen	<b>Cefasel 50/100/200 nutri®</b>
Curcuma + D3 + C	<b>Cefacur®</b>
Safran + B5 + B12	<b>Cefasafra®</b>
Vitamin D3	<b>Cefavit® D3 1.000/2.000/7.000 I.E./Liquid</b>
Vitamin K2	<b>Cefavit® K2</b>
Vitamin D3 + K2	<b>Cefavit® D3 K2 Liquid</b>
Vitamin D3 + K2 + Magnesium	<b>Cefavit® D3 K2 Mg 2.000/4.000/7.000</b>
Vitamin B-Komplex	<b>Cefavit® B-complete</b>
Vitamin B12	<b>Cefavit® B12</b>
Eisen plus	<b>Cefavit® ferrit</b>
Babyplanung/Schwangerschaft/Stillzeit	<b>Cefavit® natal</b>
Magnesium	<b>Cefamag® 300/400</b>
Ginkgo/Mistel/Weißdorn	<b>Cefavora®</b>
Rhodiola plus	<b>Cefavora® memo</b>
Mahlzeiteratz	<b>Cefamagar® Vitaldiät</b>



seit 1948

**Sie haben noch Fragen oder möchten Informationsmaterial – wir informieren Sie gerne!**

**Cefak KG · Verbraucherservice · Postfach 1360 · D-87403 Kempten · Tel.: 0831/57401-0  
Fax: 0831/57401-50 · E-Mail: cefak@cefak.com · Internet: www.cefak.com**