



Seefischöl Omega-3 700mg

*lactose- &
glutenfrei*

**Hoher Gehalt an Omega-3-Fettsäuren,
EPA + DHA für die Herzfunktion**

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 Eskimos in Grönland aufmerksam geworden. Ein Großteil ihrer Nahrung besteht aus Seefischen, die besonders reich an Omega-3-Fettsäuren sind.

Daher ist es wichtig, dem Körper ausreichend und regelmäßig diese wichtigen mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren über die Nahrung zuzuführen. Aber nicht jeder kann und mag mindestens 2-mal die Woche Fisch essen.

Die wichtigen Vertreter der **Omega-3-Fettsäuren sind die Docosahexaensäure (DHA) und die Eicosapentaensäure (EPA)**. Diese langkettigen, mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren kommen in hoher Konzentration nur in bestimmten Seefischen vor.

Die Kapseln von Doppelherz enthalten Seefischöl, welches zu **30 % aus Omega-3-Fettsäuren** besteht.

2 Kapseln Doppelherz Seefischöl Omega-3 enthalten 252 mg EPA und 168 mg DHA. Diese Omega-3-Fettsäuren tragen zu einer normalen Herzfunktion bei.

Die **Doppelherz Seefischöl Omega-3 Kapseln enthalten neben 700 mg Seefischöl, die Vitamine E und B₁ und das Spurenelement Selen.**

Vitamin B₁ – auch Thiamin genannt – leistet ebenfalls einen Beitrag für eine normale Herzfunktion.

Vitamin E und Selen tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

Eine Kapsel enthält:

700 mg Seefischöl (126 mg Eicosapentaensäure, 84 mg Docosahexaensäure),
1,1 mg Vitamin B₁, 12 mg Vitamin E, 10 µg Selen

Verzehrempfehlung:

Täglich 2 Kapseln mit etwas Flüssigkeit unzerkaut einnehmen.



GmbH & Co. KG
Schleswiger Str. 74
24941 Flensburg