



## Omega 369

### essentielle Fettsäuren

Die Omega 3,6 und 9 Fettsäuren sind essentielle Fettsäuren, das bedeutet, das Sie dem Körper über die Nahrung zugeführt werden müssen. Die meisten Menschen essen zu fettreich und man könnte sich daher fragen, warum man noch mehr Fett in Kapselform zu sich nehmen soll. Leider enthalten die meisten Lebensmittel gesättigte Fettsäuren, die einen erhöhten Cholesterinspiegel und verschiedene Erkrankungen zur Folge haben können. Ungesättigte Fettsäuren, wie die Omega Fettsäuren bewirken jedoch genau das Gegenteil und leisten daher einen wertvollen Beitrag für die Gesundheit. Dabei hat jede Fettsäure eine andere Wirkung.

### Fischöl

Fischöl enthält einen hohen Anteil an Omega 3 Fettsäuren. Diese Fettsäuren erfüllen eine Vielzahl von Aufgaben im Körper, z.B.

- Schutz vor Alzheimer Erkrankungen
- verbessern die Fließeigenschaften von Blut - Gefäßschutz
- reduzieren Gelenkschwellungen
- senken den Cholesterinwert
- normalisieren den Blutdruck
- schützen das Herz vor Gefäßkrankungen
- (dieses Risiko ist besonders hoch bei Einsatz von Steroiden)
- schützen das Immunsystem

### Nachtkerzenöl

Nachtkerzenöl enthält einen hohen Anteil an Gamma Linolensäure, eine Omega 6 Fettsäure. Die Aufgaben von Omega 6 Fettsäuren im Körper sind unter anderem

- Bildung verschiedener Gewebeshormone
- Schutz vor Ekzemen (Dermatitis, Neurodermitis, Akne)
- verbesserte Wundheilung
- Stärkung des Immunsystems



### Lecithin

Lecithin enthält Omega 9 Fettsäuren. Diese haben unter anderem folgende Aufgaben:

- fördern die körperliche Vitalität
- fördern die geistige Vitalität
- Nervennahrung für verbesserte Konzentration

### Vitamin E

Zu den Aufgaben von Vitamin E gehören neben anderen

- Zellschutz, für das Herz- / Kreislauf- und Nervensystem
- Schutz der Muskulatur
- die Gewebereparatur, z.B. nach Verletzungen
- die Verhinderung von Blutgerinnseln

- der Schutz für rote Blutkörperchen
- die Verzögerung des Alterungsprozesses

- **100 Kapseln - PZN 311651**

### Geegnet für



**Muskel-  
aufbau**



**Fettabbau**



**Ausdauer  
Fitness**

### Verzehempfehlung

3 mal 1 Kapsel täglich mit viel Flüssigkeit einnehmen

### Inhalt

750 mg Fischöl  
150 mg Nachtkerzenöl  
100 mg Lecithin  
30 mg Vitamin E

### Zutaten

Fischöl, Nachtkerzenöl,  
Lecithin, Gelatine,  
Vitamin E