



ag

# OMEGA 3

*Produkt-Datenblatt*

[www.artgerecht.com](http://www.artgerecht.com)





## OMEGA 3

### Für Deine Augen, Herz und Gehirn

Hoher Anteil der essenziellen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA gewonnen aus nachhaltigem Fischfang

**Omega 3-Fettsäuren dienen als Baustoff für die Zellmembranen oder als Energieträger. Sie tragen weiterhin zu einer normalen Gehirnfunktion, zur Erhaltung normaler Sehkraft und normaler Herzfunktion bei.**

Die Omega-3-Fettsäuren gewinnen wir in Premium-Qualität aus nachhaltigem Fischfang und erhalten die Reinheit durch ein schonendes Extraktionsverfahren.

- Niedriger TOTOX-Wert (10)
- Gehirnfunktion und Sehkraft
- Herzfunktion
- Schonende Extraktion
- Nachhaltiger Wildfang

### Was ist OMEGA 3?

**OMEGA** ist das Mittel der Wahl für alle, die keinen oder nur wenig Fisch essen, denn es enthält einen **hohen Anteil der essenziellen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA** (Eicosapentaensäure und Docosahexaensäure). Diese kommen überwiegend in Fisch, Schalentieren und Algen vor. Omega-3-Fettsäuren **gelten als gesunde Fette**, die zur Erhaltung normaler Sehkraft, Herz- und Gehirnfunktionen sowie einem normalen Cholesterinspiegel beitragen. Unser Körper kann sie jedoch nicht selbst herstellen, weshalb wir sie **über die Nahrung aufnehmen oder supplementieren** müssen. OMEGA liefert diese artgerechten, gesunden Fette aus dem Meer. Die Omega-3-Fettsäuren gewinnen wir in **Premium-Qualität** aus nachhaltigem Fischfang und erhalten die Reinheit durch ein schonendes Extraktionsverfahren. Unser OMEGA hat einen besonders niedrigen **TOTOX-Wert** (10).

### Warum OMEGA 3 von artgerecht?

- Für die optimale tägliche Versorgung
- Optimales EPA-DHA Verhältnis
- Hohe Bioverfügbarkeit
- DHA trägt zur Erhaltung normaler Gehirnfunktion und Sehkraft bei<sup>1</sup>
- EPA und DHA tragen zur Erhaltung normaler Herzfunktion bei<sup>2</sup>
- Inhaltsstoffe ausschließlich aus nachhaltigem Fischfang
- Kapselmaterial ebenfalls zu 100% aus Fischöl
- Hohe Reinheit der Inhaltsstoffe durch schonendes Extraktionsverfahren

### Wissenschaftliche Hintergründe zu OMEGA 3?

Fisch ist seit jeher fester Bestandteil der menschlichen Ernährung. Unser moderner Ernährungsstil ist aber oftmals reich an Omega-6 und eher arm an Omega 3-Fettsäuren. Dieses Ungleichgewicht kann sich in Bezug auf Entzündungsprozesse bemerkbar machen. Denn Entzündungen entstehen unter anderem durch Omega-6-Fettsäuren (Arachidonsäuren). Diesen Vorgang hemmen wiederum Botenstoffe aus den Omega 3-Fettsäuren (Eicosapentaensäure und Docosahexaensäure). Das funktioniert jedoch nur, wenn Omega-6- und Omega 3-Fettsäuren in einem guten Verhältnis (optimal wäre 2:1) stehen. Omega-3-Fettsäuren, insbesondere Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA), sind essenziell für zahlreiche physiologische Prozesse im menschlichen Körper. Sie spielen eine entscheidende Rolle in der Zellmembranstruktur, beeinflussen die Fluidität und Funktionalität der Zellen und sind wichtig für die neuronale Gesundheit. Studien haben gezeigt, dass eine ausreichende Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren mit

einem verringerten Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen und neurodegenerative Störungen in Verbindung steht. Im Gegensatz dazu sind Omega-6-Fettsäuren, zu denen Linolsäure und Arachidonsäure gehören, zwar ebenfalls essenziell, jedoch neigen sie dazu, entzündungsfördernde Prozesse zu unterstützen, wenn sie im Übermaß konsumiert werden. Diese Fettsäuren sind in vielen pflanzlichen Ölen und verarbeiteten Lebensmitteln enthalten, was zur übermäßigen Aufnahme in der westlichen Ernährung beiträgt. Ein Übermaß an Omega-6-Fettsäuren kann zu einer Dysregulation der entzündlichen Prozesse im Körper führen, was chronische Entzündungen begünstigen kann. Das Verhältnis zwischen Omega-6 und Omega-3 ist entscheidend für die Aufrechterhaltung der Gesundheit. Ein ausgeglichenes Verhältnis fördert nicht nur die optimale Funktion des Immunsystems, sondern unterstützt auch die Herzgesundheit und die kognitive Funktion. Ernährungsexperten empfehlen daher, die Aufnahme von Omega-3-reichen Lebensmitteln wie fettem Fisch, Leinsamen und Chiasamen zu erhöhen, um das Verhältnis zu verbessern. Eine bewusste Anpassung der Ernährungsgewohnheiten kann somit dazu beitragen, die gesundheitlichen Vorteile dieser essentiellen Fettsäuren optimal zu nutzen.

## Häufig gestellte Fragen

### Was sind Omega-3-Fettsäuren?

Omega-3-Fettsäuren gehören zur Gruppe der mehrfach ungesättigten Fettsäuren und sind essenziell. Das bedeutet, dass sie über die Nahrung aufgenommen werden müssen und nicht vom Körper selbst gebildet werden können. Zu den wichtigsten Omega-3-Fettsäuren gehören die  $\omega$ -Linolensäure (ALA), die Docosahexaensäure (DHA) und die Eicosapentaensäure (EPA). ALA ist eine pflanzliche Omega-3-Fettsäure, während DHA und EPA vorrangig in Meerestieren, aber auch in Algen vorkommen.

### Welche Aufgaben haben Omega-3-Fettsäuren?

Omega-3-Fettsäuren (DHA\*) dienen als Baustoff für die Zellmembranen oder als Energieträger. Sie tragen weiterhin zu einer normalen Gehirnfunktion, zur Erhaltung normaler Sehkraft und normaler Herzfunktion bei. Der Ersatz gesättigter Fettsäuren durch ein- oder mehrfachgesättigte Fettsäuren in der Ernährung unterstützt zudem die Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut. Bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg EPA und DHA kann sich die positive Wirkung einstellen.

\*Entsprechen den gesundheitsbezogenen Angaben der Europäischen Kommission, bestätigt durch die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA)

### Warum kommt es auf das richtige Verhältnis von Omega-3 und Omega-6 an?

Fisch ist seit jeher fester Bestandteil der menschlichen Ernährung. Unser moderner Ernährungsstil ist aber oftmals reich an Omega-6 und eher arm an Omega-3-Fettsäuren. Dieses Ungleichgewicht kann sich in Bezug auf Entzündungsprozesse bemerkbar machen. Denn Entzündungen entstehen unter anderem durch Omega-6-Fettsäuren (Arachidonsäuren). Diesen Vorgang hemmen wiederum Botenstoffe aus den Omega-3-Fettsäuren (Eicosapentaensäure und Docosahexaensäure). Das funktioniert jedoch nur, wenn Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren in einem guten Verhältnis (optimal wäre 2:1) stehen.

### Worin finden sich Omega-6-Fettsäuren?

Omega-6-Fettsäuren sind vorrangig in pflanzlichen Produkten wie Sonnenblumen, Sojabohnen, Mais und Margarine sowie in Getreide, Nüssen und Kürbiskernen enthalten. Heutzutage finden sie sich aber auch in vielen verarbeiteten oder frittierten Lebensmitteln sowie in Fleisch- und Wurstwaren, sofern die Tiere mit Omega-6-haltigem Futter gefüttert wurden. Eine fettarme Ernährung ist nicht artgerecht und kann zu einem Mangel an Omega-3-Fettsäuren führen. Wer also nicht ausgiebig fettreichen Fisch zu sich nimmt, sollte die Versorgung auf andere Weise sicherstellen.

### Warum ist Fisch essenzieller Bestandteil der artgerechten Ernährung?

Früher war der Mensch vor allem ein Sammler bzw. Fischer und nur selten Jäger. Der Grund ist ganz einfach: Meere und die Nähe zum Wasser sind für den Menschen bereits seit Jahrtausenden eine wichtige Nahrungsquelle – und Muscheln waren einfacher zu „erlegen“ als Antilopen. Fische und Schalentiere wurden mitsamt den inneren Organen verspeist und waren damit die Hauptquelle der Omega-3-Fettsäuren.

### Wie wird OMEGA hergestellt?

Mit der sehr aufwendigen Herstellungsmethode (MSET™-Technologie) gewinnen wir unser Fischöl

besonders schonend, wodurch die hohe Qualität der Inhaltsstoffe erhalten bleibt. MSET™ bedeutet Molecular Selective Enriching Technology. Mithilfe dieser Technologie können die Inhaltsstoffe von Omega-3-Fetten besonders schonend getrennt und gereinigt werden. Durch das Niedrigtemperatur-Verfahren wird die Zersetzung oder Umwandlung der Fette verhindert und gleichzeitig die Produktreinheit gesteigert. Dieses Verfahren unterscheidet OMEGA auch von herkömmlichen Omega-3-Präparaten.

## Woher stammt der Fisch in OMEGA?

Der Fisch, aus dem die Fette für OMEGA gewonnen werden, stammt aus nachhaltigem Wildfang an der peruanischen Küste. Die verwendeten Anchovis werden selbstverständlich auf Schwermetalle, Pestizide und weitere unerwünschte Stoffe untersucht und unterschreiten deutlich die gesetzlichen Grenzwerte. Nachhaltige Fischerei und Fischfang wirken sich nicht nur positiv auf die Umwelt aus, sie haben auch Vorteile für uns Menschen.

## Kann man den Omega-3-Bedarf ausschließlich durch pflanzliche Lebensmittel decken?

Viele pflanzliche Lebensmittel enthalten ALA, das der Körper in EPA und DHA umwandeln kann. Die Umwandlung ist jedoch begrenzt, daher greifen viele auf Algenöl zurück, um direkt EPA und DHA zu erhalten.

## Gibt es Nebenwirkungen bei der Einnahme von Omega-3-Präparaten?

Omega-3 ist in der Regel gut verträglich, doch kann es bei hohen Dosen zu Magenbeschwerden kommen. Bei Fragen sollte man einen Arzt konsultieren. Eine Überdosierung ist jedoch sehr unwahrscheinlich. Eine Untersuchung der EFSA (Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit) ergab 2012, dass die tägliche zusätzliche Aufnahme von bis zu 5 g an EPA und DHA (kombiniert) für die Sicherheit der Allgemeinbevölkerung unbedenklich ist.

## Wie sollte Omega-3 eingenommen werden?

Idealerweise werden Omega-3 Produkte zu einer fetthaltigen Mahlzeit eingenommen werden, damit die Fettverdauung beginnt und die wertvollen Omega-3 Fettsäuren gut aufgenommen werden. [Hier](#) finden Sie dazu leckere Rezeptideen.

## Was ist der Unterschied zwischen Leinöl und Fischöl und Algenöl?

Leinöl und Fisch- bzw. Algenöl sind beide Omega-3-Quellen, aber sie unterscheiden sich in den enthaltenen Fettsäuren. Leinöl enthält ALA (Alpha-Linolensäure), eine pflanzliche Omega-3-Fettsäure, die der Körper nur begrenzt in die für ihn besser verwertbaren EPA und DHA umwandeln kann. Fischöl und Algenöl hingegen liefern direkt EPA und DHA, die besonders für Herz und Gehirn wichtig sind. Algenöl ist eine vegane Alternative zu Fischöl und stellt dieselben Omega-3-Fettsäuren bereit, ohne auf Fischbestände zurückzugreifen.

## Kann man die artgerecht Omega-3 Produkte bei einer Histaminunverträglichkeit oder Histaminintoleranz einnehmen?

Ja, die Omega-3-Produkte von artgerecht sind bei Histaminintoleranz / -unverträglichkeit in der Regel gut verträglich. Fachgerecht hergestelltes Fisch- oder Algenöl gilt aufgrund der schlechten Fettlöslichkeit von Histamin als unbedenklich. Algenöl hat zudem den Vorteil, dass es pflanzlich ist und keine weiteren histaminhaltigen Substanzen enthält. Bei starken Reaktionen oder Unsicherheiten wird jedoch empfohlen, einen Arzt oder Ernährungsberater zu konsultieren, um mögliche individuelle Reaktionen auszuschließen.

## Inhaltsstoffe

OMEGA-3-Fettsäuren (aus Fischöl), Glycerin, Wasser, Antioxidationsmittel: Tocopherol Extrakt

### Inhalt Pro Tagesdosis (2 Kapsel)

OMEGA-3-Fettsäuren 1.000 mg

Davon:

- EPA	500 mg
- DHA	250 mg

## Zusatzinformationen

- SKU/GTIN: 15128
- Inhalt: 60 Kapseln
- Nettofüllmenge: 41 g
- EAN: 4260656120002
- PZN (DE): 16623074
- PZN (AT): 5328136
- Zolltarifnummer: 15042010
- Herkunft: USA
- PDF-Version: 21.11.2024

- 
- 1) DHA trägt zur Erhaltung normaler Gehirnfunktion und Sehkraft bei. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg DHA ein.
- 2) EPA und DHA tragen zur Erhaltung normaler Herzfunktion bei. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg EPA und DHA ein.