

## Omega-3 EPA

### Inhalt

50 St. / Kapseln  
PZN 3397179  
UVP 26,90 €

### Verzehrempfehlung

1 Kapsel / Tag

### Ohne

künstliche Aromen, künstliche Konservierung, künstliche Farbstoffe, Gentechnik

### Frei von

Kristallzucker, Sorbit, Fruktose, Laktose, Gluten, Hefe, Erdnussöl, Sojaprotein/-lezithin

### Der Herzenswunsch Ihres Kreislaufs.

Burgerstein Omega-3 EPA enthält die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA, mit klarem Schwerpunkt auf EPA (378 mg EPA | 72 mg DHA). Ergänzt werden unsere Kapseln durch Vitamin E, eines der wichtigsten Antioxidantien für unseren Körper.

Die Kapseln sind gut verträglich, neutral im Geschmack und werden idealerweise längerfristig eingenommen. Omega-3-Fettsäuren können sowohl zur Prävention als auch zur Therapie zur Unterstützung von vielen Krankheiten eingesetzt werden. Es zeigt sich auch, dass sich die Eigenschaften und Funktionen der beiden wichtigsten Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA durchaus unterscheiden - auch wenn zwischen den Wirkungsbereichen von EPA und DHA nicht immer ein klarer Trennstrich gezogen werden kann.

Das Fischöl stammt aus garantiert nachhaltigem Fischfang – zertifiziert gemäß „Friend of the Sea“.

### Omega-3 EPA unterstützt...

- ... **das Herz**  
EPA und DHA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei
- ... **den Blutdruck**  
DHA und EPA tragen zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks bei  
Unterstützt den Triglyceridspiegel (Cholesterin)  
DHA und EPA tragen zur Aufrechterhaltung eines normalen Triglyceridspiegels im Blut bei

Um das Herz und den Kreislauf zu Top-Leistungen anzuspornen und die körperliche Leistung zu optimieren, sind Omega-3 Fettsäuren der Schlüssel bzw. eine EPA-basierte Ernährung von großem Nutzen. EPA (wie auch DHA) können somit dabei unterstützen, die Leistungsfähigkeit auf ein neues Level zu bringen. EPA kommt zum Beispiel in hoher Konzentration in Thunfisch, Sprotte, Lachs oder Hering, aber in Algen vor. Deshalb sollte man 3x die Woche guten und fettigen Fisch essen. Wenn man aber keine Lust hat, Fisch ständig auf den Ernährungsplan zu setzen bzw. er nicht unbedingt zu den beliebtesten Lebensmitteln zählt, kann man den wöchentlichen EPA-Bedarf alternativ über Nahrungsergänzungsmitteln abdecken.

### Welche Nahrungsmittel sind empfehlenswert?

Um mit den täglichen Mahlzeiten eine genügende Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren zu erreichen, sollte man diese Empfehlungen befolgen:

1. Regelmäßiger Verzehr von Fisch (1 bis 2 Mahlzeiten pro Woche mit Fischen, die reich an Omega-3-Fettsäuren sind)
2. Raps-, Soja-, Walnuss-, Leinsamen- und Weizenkeimöl bevorzugen
3. Essen Sie mehr Gemüse und weniger Fleisch
4. Meiden Sie industriell verarbeitete Lebensmittel; die meisten enthalten nur wenig Omega-3-Fettsäuren



Nährwerte	Pro Tagesportion (1 Kapsel)	NRV*
Energie kJ	30,00 kJ	-
Energie kcal	7,50 kcal	-
Eiweiss	0,20 g	-
Kohlenhydrate	< 0,10 g	-
Fett	0,70 g	-
davon gesättigte Fettsäuren	14,00 mg	-
davon Trans-Fettsäuren	7,00 mg	-
davon einfach ungesättigte Fettsäuren	28,00 mg	-
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	651,00 mg	-
davon Omega-3 Fettsäuren	564,00 mg	-
Omega-3 EPA	378,00 mg	76%
Omega-3 DHA	72,00 mg	14%
Cholesterin	< 1,00 mg	-
Vitamin E	7,50 mg	63%

\*NRV = Referenzmenge für die tägliche Zufuhr nach EU-Lebensmittel- informationsverordnung (LMIV)