



Ortho 1 Doc<sup>®</sup>  
MEINE NÄHRSTOFFE

## Omega 3

Nahrungsergänzungsmittel  
mit Omega 3-Fettsäuren



glutenfrei laktosefrei

### Omega 3:

- ✓ EPA und DHA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei\*
- ✓ DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion bei\*
- ✓ DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Sehkraft bei\*

\*Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen  
Einnahme von 250 mg ein.

Zusammensetzung	pro 2 Kapseln	% NRV*
Fischöl	2.000 mg	
- davon EPA	1.000 mg	
- davon DHA	500 mg	
Vitamin E	12 mg (alpha TE**)	100

\* %NRV: Referenzwerte für die tägliche Nährstoffzufuhr  
nach EU-Verordnung 1169/2011

\*\* alpha-TE = alpha-Tocopheroläquivalente

#### Verzehrempfehlung:

Erwachsene verzehren 2x täglich eine Kapsel mit Flüssigkeit nach einer Mahlzeit. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Ein Nahrungsergänzungsmittel dient nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eines gesunden Lebensstils. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern! Bitte kühl und trocken aufbewahren.

**Zutaten:** Fischöl; DL-alpha Tocopheryl Acetat; Gelatine (Rind), Feuchthaltemittel: Glycerin, Wasser.

60 Kapseln zur Nahrungsergänzung = 82 g

**PZN 06325111**

**Preis: 19,95 €**

Kyberg Vital GmbH, Keltentring 8, D-82041 Oberhaching,  
[www.kyberg-vital.de](http://www.kyberg-vital.de), [info@kyberg-vital.de](mailto:info@kyberg-vital.de)

# Omega 3

Nahrungsergänzungsmittel  
mit Omega 3-Fettsäuren

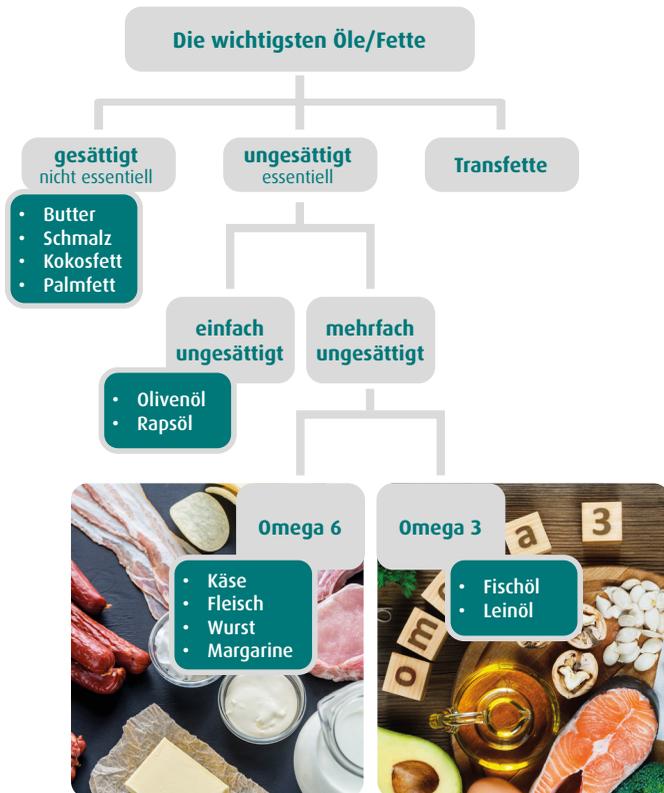
Ortho 1 Doc<sup>®</sup>  
MEINE NÄHRSTOFFE

## Omega 3 - Die wertvollen Fettsäuren

Wie reibungslos die physiologischen Prozesse unseres Körpers ablaufen können und damit auch unser Wohlbefinden ist, hängt hauptsächlich davon ab, welche Lebensmittel wir zu uns nehmen und wie nährstoffreich diese sind. Die ernährungsphysiologischen Empfehlungen sehen vor, dass auch Fisch regelmäßig Teil eines ausgewogenen Speiseplans sein sollte.

Der Grund dafür sind die Omega-3-Fettsäuren, die neben Fisch auch in pflanzlichen Ölen wie Leinöl reichlich enthalten sind. Aber was genau sind nun diese Fettsäuren und was macht sie so wertvoll für den menschlichen Organismus, sodass wir angehalten werden sie regelmäßig zu uns zu nehmen?

Fette allgemein zählen zu den Makronährstoffen, die dem Körper als Bausteine zur Synthese von körpereigenen Substanzen und zur Gewinnung von zellulärer



Energie dienen. In einem physiologischen Maße sind Fette elementare Körpersubstanzen, auch wenn sie meist negativ behaftet sind und manchmal komplett gemieden werden. Aber Fett ist nicht gleich Fett. Auf die richtigen Fette kommt es an und daran sollten wir nicht sparen!

Besonders wertvoll sind dabei die mehrfach ungesättigten Omega-3 Fettsäuren, denn sie können vom Organismus nicht selbst gebildet werden und sind somit essentielle Nährstoffe, die zwingend über die Nahrung zugeführt werden müssen. Die ernährungsphysiologisch wichtigen Hauptvertreter der Omega-3 Fettsäuren sind die Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA).



Omega-6 Fettsäuren sind ebenfalls ungesättigte Fettsäuren, die der Körper benötigt, nur nicht in dem Ausmaß wie es in der westlichen Ernährung der Fall ist. Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren beeinflussen sich gegenseitig in ihrem Stoffwechsel. Die westliche Ernährung führt zu einem Ungleichgewicht zu Ungunsten der Omega-3 Fettsäuren, sodass Ihre physiologischen Funktionen beeinträchtigt werden. Durch die gezielte Ergänzung von Omega-3 Fettsäuren kann das Gleichgewicht zwischen den Fettsäuren im Körper positiv beeinflusst werden.