WELCHES OMEGA-3 IST DAS RICHTIGE FÜR MICH?

LOS! Starte hier

Stehen Omega-3 reiche Lebensmittel täglich auf deinem Speiseplan?

JA

Super! Du legst Tag für Tag die Basis für eine optimale Omega-3 Versorgung.

Für eine optimale gesundheitliche Versorgung sind 2g Omega-3 (EPA & DHA) pro Tag entscheidend. Das entspricht:

- 50 Fischstäbchen — 2g
- 250 g Lachs
- oder 80 ml Leinöl – fast eine ganze Flasche! Pro Tag?!

Die Dosierung ist entscheidend – von einem Liegestütz am Tag wird man schließlich auch kein Muskelpaket

Aber kennst du deinen Omega-3 Index? Dieser zeigt an, wie gut du versorgt bist und lässt sich ganz einfach mithilfe einer Fettsäure-Analyse messen.

Trööööt!

Wow! Super :) Mach genau so weiter

NEIN

Aktuelle Studien zeigen: 3 von 4 Menschen haben einen Omega-3 Mangel & eine Einnahme von 2 g Omega-3 hat eine positive Wirkung auf unsere Gesundheit

Wo steckt Omega-3 drin?

Die tägliche Versorgung mit ausreichend Omega-3 (EPA & DHA) ist wichtig für unsere Gesundheit, da Omega-3 an einer Vielzahl von Prozessen im Körper beteiligt ist. Unser Körper kann ALA zwar in die wichtigen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA umwandeln, dies jedoch nur zu einem geringen Teil.

ALA: pflanzliche Omega-3 Fettsäure (z.B.: Leinöl, Chiasamen & Walnüsse)

EPA & DHA: marine Omega-3-Fettsäuren (z.B.: fettreicher Seefisch und spezielle Algensorten)

ALA —Umwandlung (nur 0,5–10 %)→ EPA DHA

Kennst du deinen Omega-3-Fettsäure Status?

Deinen eigenen **Omega-3- Fettsäure-Status** kannst du im Blut bestimmen und dadurch gezielt supplementieren. Erfahre mehr über die Fettsäure-Analyse unter: **www.norsan.de/fettsaeure-analyse**

JA

Liegt dein Index über oder gleich 8 ?

JA

Ein **Omega-3 Index** zwischen 8 und 11 gilt als optimal bei der Einnahme von Omega-3.

NEIN

It's time for Omega-3 – Zeit über deine tägliche Omega-3 Routine nachzudenken

Let's go!

NEIN

Lebst du vegan, vegetarisch oder möchtest einfach keine Fischprodukte zu dir nehmen?

JA

Die **marinen Omega-3-Fettsäuren, EPA & DHA,** haben eine nachweislich positive Wirkung auf unsere Gesundheit:

- DHA trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft bei*
- EPA & DHA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei**
- DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion bei*

* Laut EFSA ab täglicher Einnahmemenge von 250 mg DHA.
** Laut EFSA ab täglicher Einnahmemenge von 250 mg EPA & DHA.

EPA = Entzündungshemmend und wichtig für unser Herz.

DHA = Vor allem für kognitive Funktionen in unserem Körper notwendig.

Ist für Dich das EPA zu DHA Verhältnis entscheidend?

JA

NEIN

Besonders ein hoher DHA-Anteil ist Dir wichtig?

JA

NEIN

Omega-3 für Kinder?

Ja! Entdecke unsere KIDS-Produkte, speziell entwickelt für Kinder:

- Leicht einzunehmen – flüssig oder zum Kauen
- Natürliche Fischöle oder pflanzliches Algenöl
- Ohne Zuckerzusatz & fruchtig-leckere Geschmacksrichtungen

Norwegisches Gold: Unser Omega-3 Arktis:

2 g Omega-3 pro Tag (1 EL)

- 100 % natürliches Dorschöl aus nachhaltigem arktischem Wildfang
- Hoher DHA Gehalt
- Gereinigt von Schadstoffen, PCBs und Schwermetallen
- Tagesdosierung: 10 ml (ca. 1 EL)

Auch als Kapseln erhältlich:

Der Klassiker: Unser Omega-3 Total

2 g Omega-3 pro Tag (1 EL)

- Natürliches Fischöl aus nachhaltigem Wildfang
- Hoher EPA- und DHA-Gehalt
- Gereinigt von Schadstoffen, PCBs und Schwermetallen
- Biologisches Olivenöl als Antioxidans
- Tagesdosierung: 8 ml (ca. 1 EL)

Doch lieber kein Öl? Dann sind unsere Kapseln genau das richtige:

Die perfekte Alternative: Unser Omega-3 Vegan

2 g Omega-3 pro Tag (1 TL)

- Pflanzliches Algenöl aus nachhaltiger Kultivierung
- Reich an DHA & EPA
- Schadstoffarme und umweltschonende Kultivierung
- Biologisches Olivenöl als Antioxidans
- Tagesdosierung: 5 ml (ca. 1 TL)

Unsere vegane Kapselalternative:

Hier geht's zu unseren Produkten:

www.norsan.de/produkte/