

# WELCHES OMEGA-3 IST DAS RICHTIGE FÜR MICH?

??  
**LOS!**  
Starte hier

Stehen Omega-3 reiche Lebensmittel täglich auf deinem Speiseplan?

JA

NEIN

## 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

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.

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

Kennst du deinen Omega-3-Fettsäure Status?

NEIN

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](http://www.norsan.de/fettsaeure-analyse)

Liegt dein Index über oder gleich 8?

NEIN

JA

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

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

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?

NEIN

NEIN

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.

Wow! Super :)  
Mach genau so weiter

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:

- 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

- 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

- 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/](http://www.norsan.de/produkte/)