

NORSAN GESUNDHEIT

Kreuzwörterrätsel:

GEWINNEN SIE
EINE REISE
NACH OSLO!

OMEGA-3-FETTSÄUREN: AUF DEN SPIEGEL KOMMT ES AN! EIN GASTBEITRAG VON PROF. DR. MED. CLEMENS VON SCHACKY **S. 26**

GESUNDE ERNÄHRUNG – RENAISSANCE DER FETTSÄUREN S. 8
TOLLE REZEPTE MIT OMEGA-3 S. 24

UNSERE PHILOSOPHIE
WHAT'S INSIDE – WARUM WIR NICHT ANSTREBEN, BESSER ALS DIE NATUR ZU SEIN **S. 38**

NORSAN





IMPRESSUM

2022, 1. Auflage

Herausgeber und verantwortlich für den Inhalt:

NORSAN

San Omega GmbH Swiss Medical Plus GmbH
Gubener Str. 47 Eggweid 5
10243 Berlin CH-6205 Eich
Deutschland

www.swissmedicalplus.ch | info@swissmedicalplus.ch

Mitarbeit: Eva Rieß, Sandra Detmerowski, Holger Putz,
Antonia Charlotte Neumann & viele mehr.

Dieses Magazin ist klimaneutral gedruckt.
Mit der Kompensationssumme unterstützen wir das
Klimaschutzprojekt " Meeresschutz. Plastic Bank. Weltweit".



Klimaneutral
Druckprodukt

ClimatePartner.com/11728-2112-1006

Bild Cover: © Jenny Sturm
Bild Backcover: © Valentin Valkov

SIND NORSAN OMEGA-3 ÖLE NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL?

Ja

Nein

Ist uns egal?



Kurz vor 8 Uhr an einem Montagmorgen klingelt das Telefon:

„Herr Graff, Sie verkaufen ja gar keine Nahrungsergänzungsmittel, sondern Lebensmittel. Mittel zum Leben.“

Das waren vor ein paar Jahren – 2014 – die Worte eines renommierten Medizinprofessors, der mich begeistert zurückrief, nachdem er in den vorherigen Wochen die NORSAN Öle das erste Mal kennen gelernt hatte.

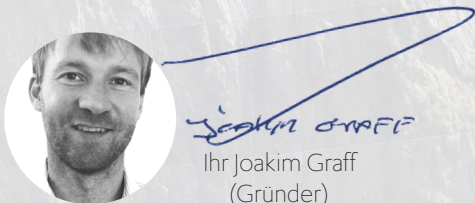
„Ja, Herr Professor, Sie haben 100 % recht. Genau so ist es“,

konnte ich selber noch mehr begeistert und glücklich antworten.

Es bringt viel Freude, wenn andere unsere Produkte genau so sehen, wie wir es selbst tun. Unsere Öle sind Lebensmittel, auch wenn die offizielle Bezeichnung Nahrungsergänzungsmittel lautet. Wenn wir gefragt werden, was unsere Öle so besonders macht, was unser Geheimnis ist, dann ist unsere Antwort: Eigentlich gibt es kein Geheimnis. Denn für uns ist selbstverständlich, dass wir versuchen, das qualitativ beste Fischöl – seit ein paar Jahren auch Algenöl – anzubieten. Das versuchen wir so einfach wie möglich und mit so wenigen Zutaten wie nötig zu erreichen. Das ist alles.

Als spezialisiertes Omega-3 Unternehmen sehen wir unsere Aufgabe darin, immer die besten Omega-3 Öle anzubieten. Immer natürlich. Immer hochdosiert, am besten 2.000 mg Omega-3 pro Tag. Wie jedes andere gute Lebensmittel, gehört auch ein gutes Omega-3 Öl in jede Küche. Was in Norwegen schon Normalität ist, soll auch bald überall sonst Einzug finden.

Vielen Dank für Ihr Vertrauen.
Mit fettsäurebalancierten Grüßen





INHALT

8

Was ist gesunde Ernährung?

12

Olivenöl von Oro del Desierto: Weltbestes Olivenöl?

14-21

NORSAN Produkte

24

Rezepte: Wie kann ich Omega-3 Öl in meine Alltagsküche integrieren?

26

Omega-3-Fettsäuren: Auf den Spiegel kommt es an!
Gastbeitrag von Prof. Dr. Clemens von Schacky

31

Omega-3 Index messen

32

Erhöhung des Omega-3 Index mit NORSAN

38

NORSAN Philosophie

44

Kreuzworträtsel und Gewinnspiel

46

Wir sind NORSAN

GESUNDHEIT MACHT FREUDE UND FREUDE MACHT GESUND

Liebe Leserin, lieber Leser,

mit NORSAN möchten wir einen Beitrag zur Gesundheit unserer Gesellschaft leisten und haben uns zwei Ziele gesetzt:

1. Über Omega-3-Fettsäuren und deren Wirkungsweise informieren
2. Die Omega-3 Versorgung durch das Anbieten hochwertiger Omega-3 Produkte verbessern

Die Erreichung dieser Ziele ist unsere gemeinsame Mission, die jede Mitarbeiterin und jeder Mitarbeiter von NORSAN stets vor Augen hat. Und wir können Ihnen sagen: Die Arbeit an solch einer wichtigen Mission macht große Freude. Nicht zuletzt auch aufgrund der zahlreichen positiven Rückmeldungen von unseren Kundinnen und Kunden, sowie aus therapeutischen Fachkreisen. Gleichmaßen freuen wir uns über Ihre Kritik – denn auf diesem Wege können wir gemeinsam noch besser werden in der Erfüllung unserer Mission! Und so gehen Freude und Gesundheit einher.

Obwohl die Omega-3-Fettsäuren eine der am häufigsten untersuchten Wirkstoffgruppen der Medizin sind, entstehen immer wieder vermeintliche Kontroversen über den Bedarf einer ergänzenden Supplementierung. Hier kann der Gastbeitrag von Prof. Dr. Clemens von Schacky auf Seite 26 sicher einiges Licht ins Dunkel bringen. Die Erkenntnis schon vorab: Nur wenn der Omega-3 Spiegel in den Zellen optimal ist, kann unser Körper seiner Arbeit fachgerecht nachkommen und uns gesund halten. Auch ans Herz legen möchten wir Ihnen den Artikel zur Produktphilosophie (Seite 38) – denn mit NORSAN steht Ihnen nicht einfach nur ein weiteres Omega-3 Produkt zur Verfügung, sondern ein natürliches Mittel zum Leben, welches den höchsten qualitativen Anforderungen entspricht. Und das unter Berücksichtigung nachhaltiger Kriterien.

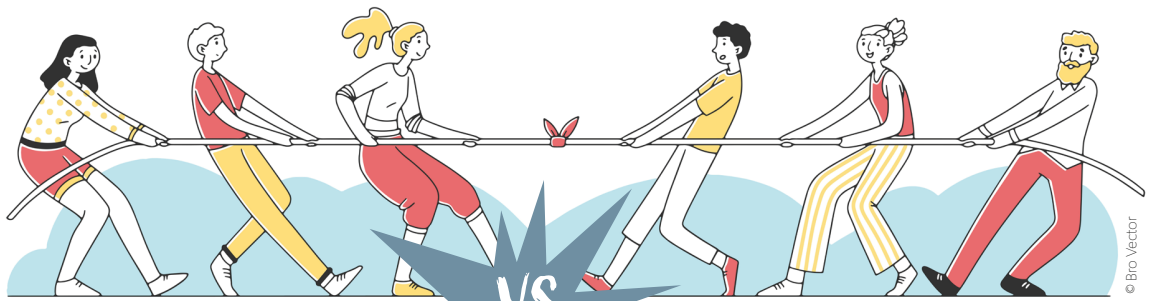
Die Reise von NORSAN als norwegisches Unternehmen hat vor ca. 10 Jahren mit dem hochwertigen flüssigen Fischöl begonnen. Von Anfang an waren und sind wir überzeugt, dass man ein hochwertiges Lebensmittel möglichst natürlich belassen und es so nehmen sollte, wie es ist. Ein gutes Öl hat es nicht nötig in einer Kapsel „versteckt“ zu werden. Hier liegt nach wie vor unser Fokus und diese Auffassung wird uns von Ihnen bestätigt: Inzwischen ist NORSAN eine beliebteste Omega-3 Marke und freut sich über mehr als 100.000 Nutzerinnen und Nutzer. Wir bedanken uns von Herzen bei Ihnen für das uns entgegengebrachte Vertrauen und arbeiten kontinuierlich daran, Ihnen weiterhin die besten Omega-3 Öle anzubieten. Gleichzeitig hoffen wir darauf, dass Sie uns im ersten Punkt unserer Mission unterstützen und das Wissen über den Bedarf an Omega-3 für unsere Gesundheit ebenfalls verbreiten.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine interessante Lektüre mit unserem Magazin, viel Freude und Gesundheit!

Ihr NORSAN Team



*Ihr NORSAN Team
in der Schweiz*



NORWEGEN

VS.

SCHWEIZ*

71 km²

FLÄCHE PRO
1.000 EINWOHNER

5 km²

5,4 Mio.

EINWOHNER

8,6 Mio.

200.000

ELCHE

Ab dem 10. Jahrhundert nicht mehr einheimisch in der Schweiz. Im Wildnispark Zürich kann man ihnen trotzdem begegnen 🐻

5

PLATZIERUNG WORLD
HAPPINESS REPORT²⁰²⁰

3

160.000

ANZAHL SEEN

1.500

53.199 km

MEERESKÜSTENLÄNGE

0

2,5 Mio. Tonnen

JÄHRLICHER FISCHFANG
(WILD)

0,00045 Mio. Tonnen

60,8%

NEUZULASSUNGEN
ELEKTROAUTOS**

4,2 %

2.469 m
(Galdhøpiggen)

HÖCHSTER
BERG

4.634 m
(Dufourspitze)

NOK 25 Mrd.
(CHF ca. 3 Mrd.)

EXPORT DER PHARMA-
INDUSTRIE (2018)

CHF 104 Mrd.

ca. 20

VERSCHIEDENE
KÄSESORTEN

mehr als 450

rund 20 Sparkassen

BANK-
INSTITUTE

rund 260

* Alle Informationen Stand Januar 2021.

** Gemessen an PKW Gesamtzulassungen 2020.

JOHANNES THINGNES BØ

WIE WIRD MAN EIN
ERFOLGREICHER
BIATHLET?

Johannes Thingnes Bø ist aktuell vielleicht der weltweit beste Biathlet. Er gewann die letzten beiden Jahre den Gesamtweltcup und hat mit seinen 27 Jahren bereits 8 Goldmedaillen bei Weltmeisterschaften und 1 Goldmedaille bei den Olympischen Spielen sichern können.

DU BIST NORWEGER. WELCHE ROLLE SPIELT OMEGA-3 IN NORWEGEN?

Omega-3 ist in Norwegen eigentlich jedem bekannt. Wir haben immerhin lange Traditionen mit Fisch. Die Norweger essen viel Fisch und die Einnahme von Omega-3 gehört bei uns einfach dazu.

FÜR WELCHE OMEGA-3 MARKE HAST DU DICH ENTSCIEDEN UND WIESO?

Mein Präferenz ist NORSAN, weil die Produkte qualitativ hochwertig und von Schadstoffen gereinigt sind. Und sie enthalten eine hohe Dosierung an Omega-3. Außerdem schmeckt es gut – das funktioniert für mich.

WIE INTEGRIERST DU DAS OMEGA-3 ÖL IN DEINEN ALLTAG?

Ich nutze das Omega-3 Öl täglich, vor oder nach der Mahlzeit. Entweder pur auf dem Löffel, oder in einem Smoothie oder dem Müsli. Es gibt mehrere Möglichkeiten und ich schätze es, dass ich variieren kann.

WELCHES PRODUKT NIMMST DU AUF WETTKÄMPFE UND REISEN MIT?

Auf Reisen bevorzuge ich die Arktis Kapseln, weil sie einfach praktisch sind.

NEHMEN DEINE FRAU UND DEIN SOHN GUSTAV AUCH OMEGA-3?

Ganz klar ist Omega-3 wichtig für die ganze Familie. Bei uns steht die Flasche auf dem Tisch und jeder nimmt seinen Löffel.

WIESO IST ES FÜR DICH WICHTIG, OMEGA-3 IN AUSREICHENDER DOSIERUNG AUFZUNEHMEN?

Als Biathlet gewöhnst Du Dich an extreme Situationen. Mit dem letzten Schuss kannst Du entweder alles gewinnen oder alles verlieren. Wir haben irgendwie eine Hass-Liebe zu diesen Situationen. Klar spüre ich den Druck, wenn das letzte Schießen ansteht, insbesondere bei Weltmeisterschaften oder bei den Olympischen Spielen. Dann geht es darum, alle 5 Treffer zu machen. Das unterscheidet die Besten von den Zweitbesten. Top Biathleten müssen alle 5 treffen, um zu gewinnen. Wenn man den Druck nicht handhaben kann, dann wird man auch kein Top-Biathlet.

WAS WAR DEIN EMOTIONALSTER MOMENT IM LEBEN?

Mein emotionalster Moment...davon gibt es mehrere. Als Biathlet wahrscheinlich bei den Olympischen Spielen, als ich die Goldmedaille gewann. Im Wettbewerb habe ich zwar nur 18 Treffer von 20 gemacht. Normalerweise reicht das nicht aus.

Aber bei den Olympischen Spielen kann alles passieren. Andere Favoriten haben alle Fehler gemacht und zum Schluss stand ich als Olympischer Meister da. Den Tag werde ich nie vergessen und immer stolz darauf sein.

DANKE 🙏

GESUNDE ERNÄHRUNG

Renaissance der Fettsäuren










In der heutigen Zeit liegt die Herausforderung unserer Ernährung in der westlichen Welt nicht mehr darin, ausreichend Nahrung für das Überleben zu beschaffen, sondern eine kluge Auswahl aus dem vielfältigen Angebot zu treffen.

PHILOSOPHIE DER ERNÄHRUNG

Dank moderner Technologien, der Globalisierung und der Verdichtung unserer Infrastruktur haben wir ständigen Zugriff auf Lebensmittel, die für uns als Gesellschaft sehr erschwinglich geworden sind. Heute geben wir in der Schweiz durchschnittlich nur noch gut 10 % unseres Einkommens für unsere Ernährung aus. Gleichzeitig entsteht ein Trend, sich mit der eigenen Ernährung zu identifizieren, sie als eine Art Lebensphilosophie zu betrachten.

Immer mehr „Glaubensrichtungen“ sind in den letzten Jahren aufgekommen: von Paleo-Steinzeiterernährung, über Rohkost, Vegan, Low-Carb, Keto bis hin zur klassischen Mischkost. Alle sind vom eigenen Konzept fest überzeugt. Studien hierzu zeigen jedoch gemischte Ergebnisse und lassen eine Entscheidung, welche Ernährungsform am gesündesten ist, nur eingeschränkt zu. Dies ist recht leicht erklärt: Jede Ernährungsform folgt einem Grundkonzept. Entscheidend ist dann jedoch jeweils die exakte Lebensmittelauswahl. Als Veganerin oder Veganer kann ich ein weißes Brötchen aus hochgezüchtetem Weizen mit Zusatz zahlreicher Konservierungs-, Farb- und Geschmacksstoffen essen oder aber ein traditionell geführtes Sauerteigbrot aus biologisch angebautem Getreide in Vollkornvariante. Als Mischköstlerin oder Mischköstler kann ich täglich eine hochverarbeitete Wurst mit Zucker- und Fettzusatz auf mein Brot legen oder aber einmal wöchentlich ein Roastbeef des Weiderindes. So kann die Liste lange weitergeführt und für quasi jedes Lebensmittel eine natür-

liche, nährstoffreiche Variante und eine nährstoffarme, zuckerreiche und hochverarbeitete Version gefunden werden. Letztlich weisen die meisten Untersuchungen darauf hin, dass gar nicht die Ernährungsform an sich entscheidend ist, sondern die Qualität der gewählten Lebensmittel. Denn die entscheidet darüber, wie viele Mikronährstoffe in Form von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen enthalten sind, welche weiteren wertvollen Inhaltsstoffe, wie sekundäre Pflanzen- und Ballaststoffe, darin zu finden sind und wie sich der Verzehr z.B. auf den Blutzucker auswirkt. Mit einigen einfachen sowie praktischen Tipps ist die Auswahl gar nicht so schwer:

-  Möglichst unverpackte Lebensmittel
-  Saisonale und regionale Produkte
-  Lebensmittel ohne Zutatenliste
-  Wenn eine Zutatenliste zu finden ist, sollte diese möglichst kurz sein (< 5 Zutaten)
-  Wenn die Zutatenliste Dinge enthält, die ein Grundschüler nicht aussprechen kann, gehört es nicht in den Einkaufskorb
-  Biologisch / Traditionell hergestellte Lebensmittel bevorzugen
-  Bei Fleisch und Fisch Weidehaltung bzw. Wildfang auswählen

Da das Essen am Ende vor allem auch Genuss und Freude bereiten soll, empfehlen Experten gerne die 80:20 Regel. Hierbei wird sich zu 80 % gesund, nährstoffreich und kalorienarm ernährt und zu 20 % Ausnahmen gemacht. Bei den Ausnahmen sollte man sich nicht zu viele Gedanken um den Inhalt machen, dafür besonders bewusst genießen – denn das ist ebenfalls Teil einer gesunden Ernährung und Esskultur.

FETT IST NICHT GLEICH FETT

Ein essenzieller Teil unserer Ernährung sind die Fette. Lange Zeit verschrien und geächtet sind sie aktuell in der Renaissance und wurden einem Paradigmenwechsel unterzogen: Vor etwa 50 Jahren wurde das Fett allseits verteufelt und die Low-Fat Ernährung ins Leben gerufen und propagiert. Heute wissen wir aus zuverlässigen Studien, dass dies vor allem auf einem Wissenschaftsschwindel beruhte und vor allem der hohe Konsum an Zucker uns schadet. Fett ist wieder salonfähig – jedoch sollte auch hier die Qualität beachtet werden.

SO NATÜRLICH WIE MÖGLICH

Ein natives, unverarbeitetes Öl enthält ebenso wie andere unverarbeitete Lebensmittel gesundheitsförderliche Inhaltsstoffe wie Vitamine und Polyphenole. Hingegen sind raffinierte Öle hoch industriell verarbeitet und stellen kein natürliches Lebensmittel mehr dar. Dementsprechend sind native, kaltgepresste Öle, idealerweise in Bioqualität, zu bevorzugen.

„Ausgewählte
Lebensmittel
und Abwechslung“

WELCHES ÖL ZU WELCHEM ZWECK?



Kalt gepresste bzw. native Öle sind schonend hergestellt. Daher enthalten sie wertvolle Stoffe, wie Polyphenole und Vitamine. Sie sollten dunkel und kühl gelagert werden, da sie oxidationsempfindlicher sind.

- mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Alpha-Linolensäure)
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Linolsäure)
- einfach ungesättigte Fettsäuren
- gesättigte Fettsäuren

Darüber hinaus ist bei der Auswahl auch entscheidend, wofür das Öl verwendet werden soll. Hierbei spielt die Struktur der einzelnen Fettsäuren eine entscheidende Rolle: Fettsäuren unterscheiden sich in einer ganzen Reihe von Faktoren, wie ihrer Kettenlänge und ihrem Sättigungsgrad. Diese bestimmen ihre biochemischen Eigenschaften. Ist eine Fettsäure gesättigt, liegen zwischen den Kohlenstoffatomen ausschließlich einfache Bindungen vor. Diese sind sehr stabil. Ein Fett mit hohem Anteil an gesättigten Bindungen ist daher bei Raumtemperatur eher fest (z.B. Kokosöl). Der Vorteil ist, dass diese Fette auch gegenüber anderen Einflussfaktoren, wie zum Beispiel Hitze, sehr robust sind. Sie eignen sich daher gut zum Braten. Ist eine Fettsäure mehrfach ungesättigt, liegen zwischen den Kohlenstoffatomen mehrere Doppelbindungen vor. Hierbei gilt: Je mehr Doppelbindungen, desto flexibler und instabiler, sodass die Fette bei Raumtemperatur flüssig sind (z.B. Fischöl, Sonnenblumen- oder Rapsöl). Von Vorteil ist, dass sie auch in unserem Körper flexibel sind und unsere Zellen daher beweglich bleiben.

Von Nachteil ist jedoch, dass sie sehr empfindlich gegenüber äußeren Einflüssen wie Hitze, Sauerstoff und Licht sind. Durch die Reaktion an den Doppelbindungen können hier gesundheitsschädliche trans-Fettsäuren entstehen. Daher sollten sie nur kalt verwendet und in dunklen, verschlossenen Flaschen kühl gelagert werden. Die Grafik (Abb. 1) gibt Ihnen einen Überblick, welches Öl Sie wofür verwenden können.

AUF DIE BALANCE KOMMT ES AN

Neben den Verwendungseigenschaften der Öle spielen auch gesundheitliche Faktoren bei der Auswahl eine Rolle. Im Rahmen des Low-Fat Hypes wurden insbesondere die gesättigten Fette und das Cholesterin als Bösewichte dargestellt. Es hat sich jedoch gezeigt, dass die Aufnahmemenge dieser Stoffe den Spiegel im Körper nur sehr geringfügig beeinflusst. Anders stellt es sich bei den mehrfach ungesättigten Fettsäuren dar, zu denen wir die Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren zählen. Ihr Spiegel ist stark von der Aufnahme abhängig. Wir benötigen sie als Ausgangsstoff für die Bildung wichtiger Botenstoffe und damit unsere Zellmembranen flexibel bleiben.

OMEGA-6 VS. OMEGA-3

Früher war das Verhältnis von Omega-6 und Omega-3 in unserer Ernährung sehr ausgeglichen. Das ist von großer Bedeutung, da die beiden Fettsäuregruppen in unserem Körper wie Gegenspieler agieren. Ist Omega-6 zum Beispiel dafür zuständig Entzündungen hervorzurufen, sorgt Omega-3 dafür, dass sie wieder aufgelöst werden. Ein ausgeglichenes Verhältnis gibt dem Körper somit die Möglichkeit, zahlreiche Vorgänge im Körper zu steuern. In unserer heutigen Ernährung ist das Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 jedoch aus dem Gleichgewicht geraten. Im Durchschnitt nehmen wir in Deutschland 15 Mal so viel Omega-6 wie Omega-3 auf, sodass die körpereigene Regulation auf Dauer nicht optimal funktionieren kann.

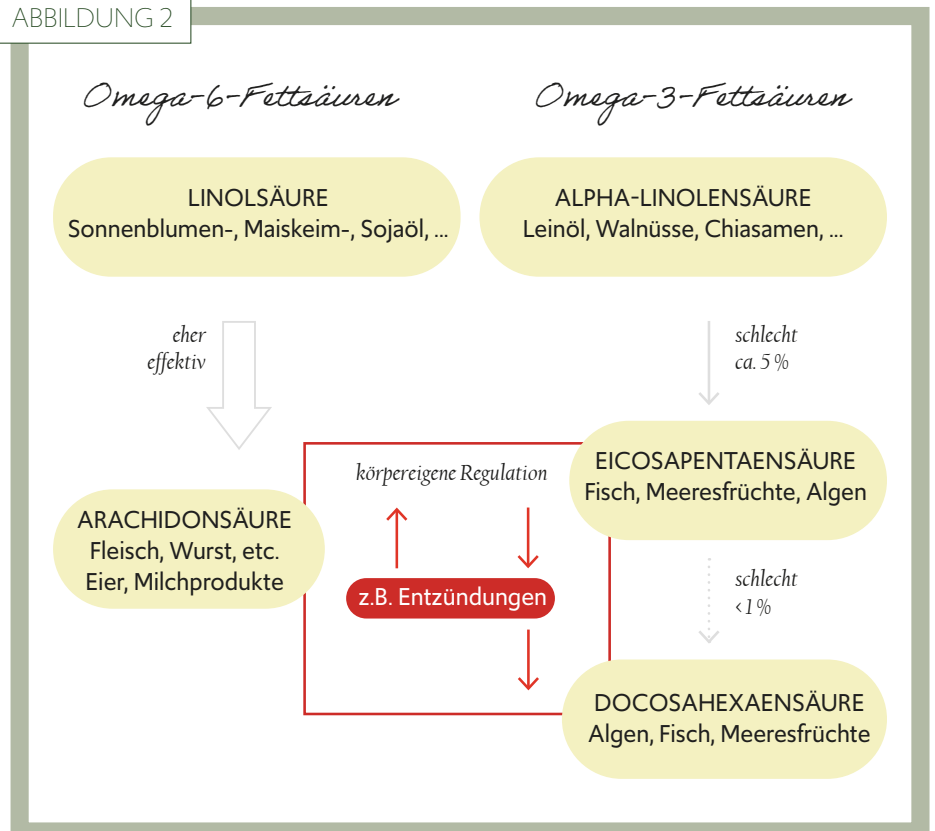
Um das Fettsäuremuster wieder ins Gleichgewicht zu bringen, haben wir zwei Ansatzpunkte: Die Omega-6 Aufnahme reduzieren und den Omega-3-Verzehr steigern. Hört sich zunächst recht einfach an – jedoch steckt der Teufel im Detail. In Bezug auf die Regulation im Körper ist es wichtig, dass nicht alle Fettsäuren einer Gruppe die gleiche Funktion haben. Die Abbildung 2 gibt hierzu einen Überblick. Lediglich die länger-kettige Arachidonsäure aus der Omega-6 Gruppe und die Eicosa-

pentaen- (EPA) sowie Docosahexaensäure (DHA) aus der Omega-3 Gruppe spielen eine wichtige Rolle für die angesprochene Regulation im Körper.

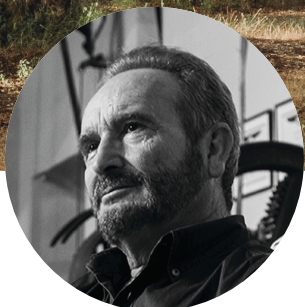
Wichtige Lieferanten der einzelnen Fettsäuren sind in der Grafik genannt. Jedoch ist Vorsicht geboten! Der menschliche Körper kann Linolsäure sehr effektiv in Arachidonsäure umwandeln, sodass es nicht allein ausreicht die Menge und Qualität der tierischen Produkte zu hinterfragen. Hingegen funktioniert die Umwandlung auf der Omega-3 Seite nur schlecht. Daher reicht es wiederum nicht aus, Leinöl, Walnüsse oder Chiasamen zu verzehren, sondern es müssen auch EPA und DHA in ihrer direkten Form aus Fisch, Meeresfrüchten oder Algen aufgenommen werden. Früher war Fisch ein Arme-Leute-Essen und es gab lediglich sonntags mal einen Braten. Heute ist es umgekehrt: Bei vielen gibt es fast täglich Fleischprodukte, der Verzehr von industriell hergestellter Nahrung mit einem hohen Anteil an Sonnenblumenöl ist gestiegen und Fisch ist zum Nesthäkchen der Ernährung geworden. So lässt sich das heutige Ungleichgewicht erklären. Abschließend möchten wir Ihnen noch einige praktische Tipps zur Wiederherstellung der Balance mit auf den Weg geben:

-  Pflanzliche Öle mit hohem Omega-6 Anteil vermeiden (Sonnenblumen-, Distel-, Maiskeimöl)
-  Margarine aus Sonnenblumenöl vermeiden
-  Besser selbst kochen und backen. Industriell gefertigte Produkte enthalten meist Sonnenblumenöl da es günstig und geschmacksneutral ist. Achtung: Oft wird es nur als „pflanzliches Öl“ deklariert.
-  Fleisch, Käse, Eier und Milchprodukte aus Weidehaltung oder vom Wild bevorzugen. In der konventionellen Tierhaltung wird mit Omega-6 reichem Getreide wie Soja und Mais gefüttert, was auch das Fettsäuremuster der Tiere beeinflusst.
-  Fischkonsum steigern – hier allerdings darauf achten, Fisch aus Wildfang und kleine Fische (z.B. Sardine, Sardelle, Hering, Makrele) zu bevorzugen, da sie weniger mit Umweltschadstoffen belastet sind als große Raubfische (z.B. Thunfisch). Alternativ bietet sich ein gereinigtes, natürliches Fischöl oder ein rein pflanzliches Algenöl an.

ABBILDUNG 2



WELTBESTES OLIVENÖL?



Rafael Alonso Aguilera

1996 übernahm er das Familienunternehmen und schuf den Grundbaustein für das mehrmals als weltweit bestes ausgezeichnete Olivenöl.

... der sichere Weg zu einem hochwertigen Olivenöl und warum es NORSAN Produkte veredelt



In allen Ernährungsphilosophien hat Olivenöl einen besonderen Stellenwert und das seit etwa 6.000 Jahren. In der modernen Zeit wurde der wichtige gesundheitsfördernde Wert von kaltgepresstem Olivenöl in wissenschaftlichen Studien schon mehrfach bewiesen. Doch Olivenöl ist nicht gleich Olivenöl.

Wir wissen es zu schätzen, dass wir mit dem Olivenöl „Oro del Desierto“ von Rafael und seiner Familie eines der weltbesten Olivenöle verwenden dürfen. In seinem Familienbetrieb wird strikt auf biologischen Anbau und Nachhaltigkeit während des gesamten Gewinnungsprozesses des Olivenöls geachtet. Aus Respekt vor der Natur, wird die Fruchtbarkeit des Bodens erhalten, ohne dabei chemische Zusätze zu verwenden.

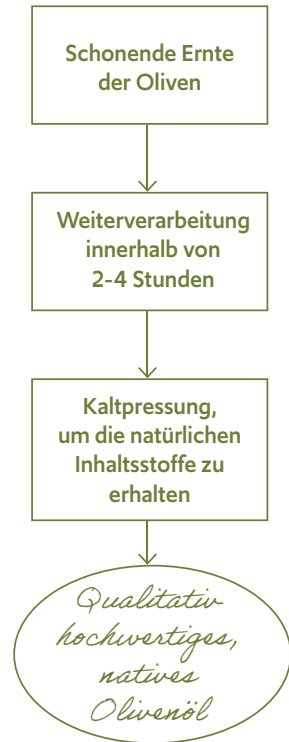
Die Olivenhaine liegen malerisch in einem kleinen Teil in Tabernas (Almería) im Süden

Spaniens nahe Málaga, wo es über 3.000 Sonnenstunden jährlich gibt. Geopart mit dem trockenen, stabilen Klima führen diese Faktoren zu einem besonderen, leckeren Produkt. Einzigartig ist zudem die geografische Lage, durch die die Bewässerung direkt aus der Bergkette (Sierra Nevada) erfolgt.

Auf dem Olivenhain Rafaels werden die Oliven geerntet und direkt zur Pressung gebracht, sodass sie in der Regel nach maximal 2 Stunden verarbeitet werden. Zudem garantiert Rafael die Pressung in jedem Fall innerhalb von 4 Stunden. Durch die frühe Ernte und die schnelle Verarbeitung erhält das Olivenöl die leichte Pfeffernote und punktet mit einem sehr hohen Anteil an Polyphenolen. Diese fungieren als wichtige Antioxidantien und helfen den empfindlichen Omega-3-Fettsäuren auf ihrem Weg durch unseren Körper. Sie schützen außerdem vor Oxidation durch Sauerstoff und sorgen für Frische.

Wir sind stolz darauf, dass dieses tolle, polyphenolhaltige Olivenöl ein Bestandteil einiger unserer NORSAN-Produkte (Omega-3 Premium Swiss plus, Vegan Öl und KIDS Öl) ist. Regelmäßige Besuche bei Rafael auf seinem Olivenhain sind für uns deshalb selbstverständlich. Nicht nur, weil es dort schön ist, sondern auch, weil wir denken, dass eine persönliche und gute Beziehung für die Sicherstellung einer hohen und konstanten Qualität vorteilhaft ist.

Herstellungsprozess



Schnelltipps für die Auswahl eines guten Olivenöls



Viele von uns stehen sicherlich häufig vor gut befüllten Regalen und können sich kaum für das native oder doch lieber das kaltgepresste Öl entscheiden. Hier ein paar Tipps, wie wir das richtige Öl auswählen:

- Wählen Sie immer natives Olivenöl aus biologischem Anbau, am besten ist natives Olivenöl extra (auf Englisch extra vergine olive oil).
- Das kaltgepresste Olivenöl (natives Olivenöl extra ist immer kaltgepresst) sollte nicht bei Temperaturen über 160 Grad in der Küche genutzt werden.
- Raffinierte Olivenöle sind meist geschmacklich recht neutral und so ist schwer zu wissen, was aus qualitativ guten und weniger guten Oliven stammt.
- Gute native Olivenöle „beißen“ und sind etwas pfeffrig. Dies ist ein klares Qualitätsmerkmal – diese Flasche können Sie auch beim nächsten Mal wieder kaufen.

Oro del Desierto coupage



DAS WEISSE GOLD

Norwegischer Kabeljau

ab Januar 2022
in der Schweiz erhältlich

Norwegens Schatz

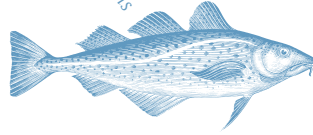
Der Kabeljau ist unser weißes Gold und tief in der norwegischen Kultur verwurzelt. Der weltgrößte Kabeljaubestand ist in norwegischen Gewässern und die Norweger wussten sich immer an diesem Schatz zu bedienen. Kabeljau kann gut getrocknet konserviert werden, ohne an Geschmack zu verlieren, was ihn perfekt für den Export und den Versand macht. Bereits in der Wikingerzeit wurde diese Konservierungsmethode angewendet. Dank Kabeljau konnten die Seeleute so weit reisen, wie sie es taten, und es wurde bald Norwegens wichtigstes Exportgut.



© CHABAULT



Das weiße Gold Norwegens



JÄHRLICHES HAPPENING: Dorschfischerei auf den Lofoten und in Vesteraalen

In Nordnorwegen geschieht jeden Winter ein Wunder: Skrei, erstklassiger norwegischer Kabeljau, kehrt aus dem eisigen Wasser in sein ursprüngliches Laichgebiet vor der Küste Nordnorwegens zurück. Diese heldenhafte Reise bedeutet, dass der norwegische Kabeljau starke Muskeln und ein unglaublich festes Fleisch entwickelt, das in Geschmack und Textur unübertroffen ist.

Das Fischen des norwegischen Kabeljaus kann nur während einer kurzen Saison zwischen Januar und April stattfinden, wenn der Kabeljau vor der Küste Nordnorwegens lebt. In dieser Zeit ist die Qualität des Kabeljaus mit seinem hoch geschätzten Fleisch und seiner Leber am besten. Seit 1991 findet in Svolveær auf den Lofoten jedes Jahr sogar die Weltmeisterschaft im Kabeljaufischen statt.

DAS DORSCHÖL – NORSAN ARKTIS

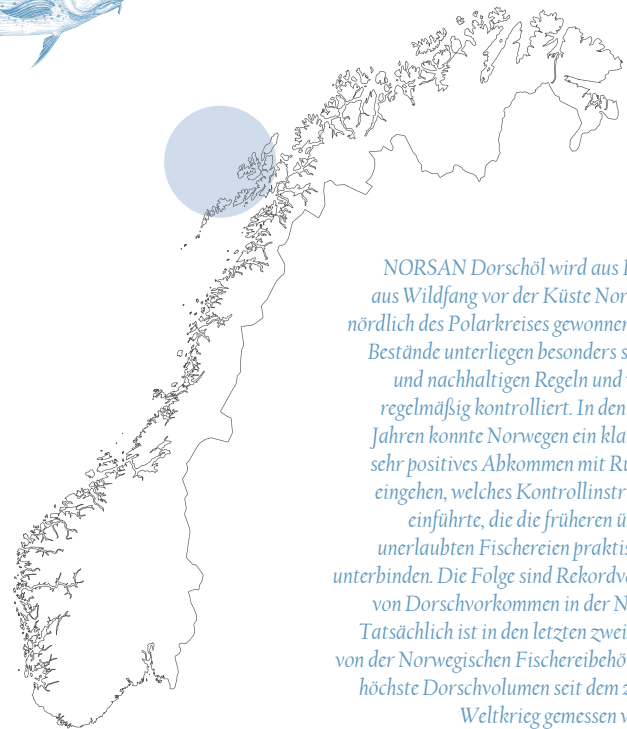
Der Kabeljau wird wenige Stunden nach dem Fang weiterverarbeitet. Aus der Leber wird das bewährte Dorschöl gewonnen. In einem mehrstufigen Reinigungsprozess erhält man das Dorschöl mit den wertvollen Omega-3-Fettsäuren. Mit NORSAN Arktis ist Ihnen die beste Qualität garantiert.

NIEDRIGER TOTOX-WERT = „FRISCHER“ GEHT ES KAUM

Der Oxidationsgrad von Omega-3 Produkten wird durch den TOTOX-Wert (TOTAl OXidation) angezeigt. Dieser zeigt die Frische des Öls an. Je höher der TOTOX-Wert, desto ranziger ist das Fischöl. Der Richtwert 26 ist ein Maximalwert, der von der GOED (The Global Organization for EPA and DHA) vorgegeben wird und nicht überschritten sein sollte.

AUF EINEN BLICK

- ✓ Natürliches Dorschöl aus nachhaltigem, arktischen Wildfang
- ✓ 2.000 mg Omega-3 pro Tagesdosierung (ca. 1 Esslöffel)
- ✓ Reich an EPA und DHA
- ✓ Gereinigt von Schadstoffen, PCBs und Schwermetallen
- ✓ 100 % natürlich – kein Konzentrat
- ✓ Angenehmer Zitronengeschmack
- ✓ 800 I.E. Vitamin D3
- ✓ Niedriger TOTOX-Wert < 4



NORSAN Dorschöl wird aus Fischen aus Wildfang vor der Küste Norwegens nördlich des Polarkreises gewonnen. Diese Bestände unterliegen besonders strikten und nachhaltigen Regeln und werden regelmäßig kontrolliert. In den letzten Jahren konnte Norwegen ein klares und sehr positives Abkommen mit Russland eingehen, welches Kontrollinstrumente einführt, die die früheren üblichen unerlaubten Fischereien praktisch voll unterbinden. Die Folge sind Rekordvolumen von Dorschvorkommen in der Nordsee. Tatsächlich ist in den letzten zwei Jahren von der Norwegischen Fischereibehörde das höchste Dorschvolumen seit dem zweiten Weltkrieg gemessen worden.

Das Dorschöl liegt deutlich unter diesem Richtwert, hat einen sehr niedrigen TOTOX-Wert von 3,5 und ist somit besonders frisch. Damit unterscheidet sich ein modernes Dorschöl auch vom allseits bekannten Lebertran, der geschmacklich keinen guten Ruf genießt. Obwohl aus den gleichen Zutaten hergestellt, liegen durch Reinigung und Verarbeitung zwischen dem früheren und heutigen Produkt Welten.

WARUM HEISST NORSAN ARKTIS NICHT KABELJAUÖL?

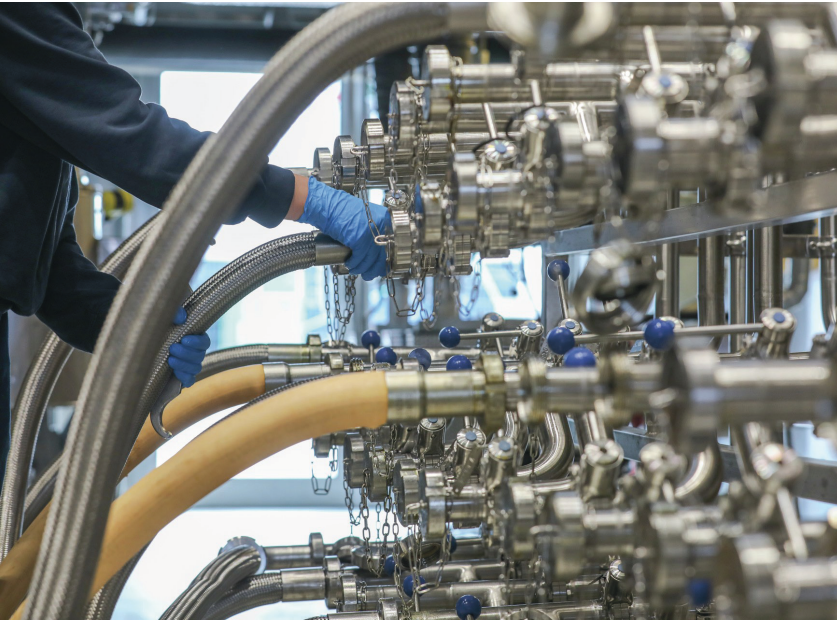
Kabeljau und Dorsch (*Gadus morhua*) sind Synonyme. Im normalen Sprachgebrauch nennt man meist Fische aus der Ostsee Dorsch und solche aus dem Nord-Atlantik Kabeljau. Wieso nennen wir unser Öl dann NORSAN Dorschöl und nicht Kabeljauöl, obwohl das Fanggebiet im Nord-Atlantik liegt?

Wahrscheinlich haben wir hier einfach getreu unseres Prinzips: "So einfach, wie möglich" gehandelt. Der Begriff Dorschöl ist im Deutschen einfach geläufiger und leichter zu greifen. Auf jeden Fall stammt das NORSAN Arktis Öl aus arktischem Kabeljau höchster Qualität. Und darauf kommt es ja am Ende an, egal, welche Worte wir dafür finden. Für unsere Gesundheit nur das Beste.



UNSER BESTES

Omega-3 Premium Swiss plus Öl
– Optimale Regulierung des Omega-3 Index



DAS FISCHÖL – OMEGA-3 PREMIUM SWISS ÖL

Die EPA-Fettsäure hat die besondere Eigenschaft, Entzündungen in unserem Körper zu verhindern und aufzulösen. Wichtig ist: Eine Entzündung im Körper ist eine ganz natürliche Reaktion auf einen äußeren Reiz wie zum Beispiel eindringende Bakterien. Sie hilft dem Immunsystem seine Arbeit zu erledigen. Ist diese vollbracht, kann die Entzündung wieder abklingen.

Ist diese vollbracht, kann die Entzündung wieder abklingen. Dazu werden sogenannte Eicosanoide benötigt - und davon die antientzündlichen, welche aus der EPA-Fettsäure gebildet werden. Eine gute Versorgung mit EPA ist also unerlässlich, da sonst nicht optimal reguliert werden kann und es auf Dauer zu sogenannten „stillen“ Entzündungen im Körper kommt. Das Fischöl im Omega-3 Premium Swiss plus Öl wird aus kleinen Fettfischen wie Anchovis, Makrelen und Sardinen gewonnen – allesamt reich an EPA. Daher wird das Öl von Therapeutinnen

und Therapeuten besonders empfohlen, wenn chronische Erkrankungen vorliegen – oder wenn man sich etwas besonders Gutes tun und diesen vorbeugen möchte.

WERTVOLLE KOMBINATION: OLIVENÖL + FISCHÖL

Die besondere Kombination eines Omega-3 reichen Fischöls und eines polyphenolhaltigen Olivenöls hat sich als eine wertvolle Symbiose erwiesen. In dem Reinigungsverfahren des Fischöls verliert man viele der wichtigen sekundären Nährstoffe, darunter natürliche antioxidierende Wirkstoffe. In einer wissenschaftlichen Arbeit an der Universität Tromsø hat Prof. Bjarne Østerrud bewiesen, dass sich die antientzündliche Wirkung des Fischöls sowie der positive Effekt auf die Blutfettwerte durch die Kombination mit polyphenolreichem Olivenöl verstärkt. Die Forscher vermuten, dass die Polyphenole im Olivenöl beim Transport der empfindlichen Omega-3-Fettsäuren durch den Körper wie eine Schutzpolizei wirken. Denn nicht nur



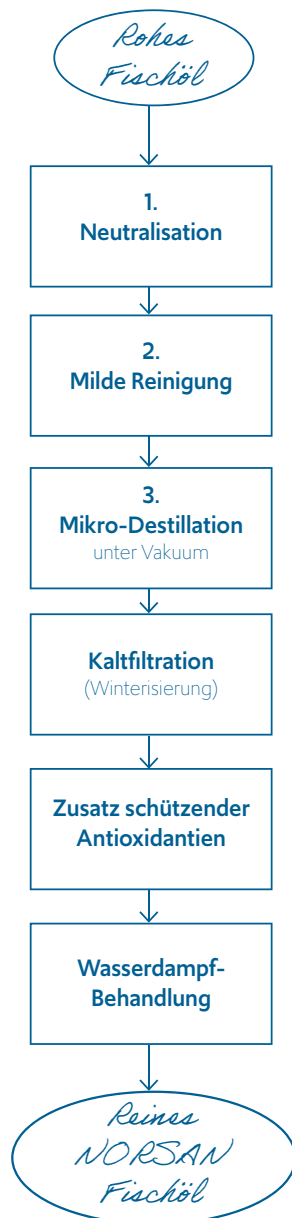
Direkt am Meer liegt die Fabrik, in der unser Fischöl weiterverarbeitet wird.



in der Flasche und an der Luft sind die Omega-3-Fettsäuren der Gefahr der Oxidation ausgesetzt. Auch im Körper können die mehrfach ungesättigten Fettsäuren von Sauerstoffmolekülen und freien Radikalen „angegriffen“ werden. Hier scheinen die Polyphenole als Puffer zu wirken und die Angreifer durch ihre antioxidative Wirkung unschädlich zu machen. So gelangen die Omega-3-Fettsäuren unbeschadet bis an ihren Wirkort und können dort ihre (antientzündliche) Arbeit machen.

VITAMIN D – VON DER NATUR VORGESEHEN

Über Jahrtausende hinweg war Fisch für den Menschen ein natürlicher Vitamin D-Lieferant und hat somit insbesondere in der dunklen Jahreszeit die Versorgung mit dem Sonnenhormon sichergestellt. Wussten Sie, dass die Empfehlung Lebertran einzunehmen auf der Erkenntnis beruhte, dass uns Vitamin D fehlt? Damals war die ebenso wichtige Rolle der Omega-3-Fettsäuren noch gar nicht so bekannt. Leider geht das Vitamin D bei der hochwertigen Aufreinigung des Fischöls verloren. Da NORSAN auf die sinnvolle Kombination der Natur vertraut, wird das Vitamin D als dritte Komponente im



AUF EINEN BLICK

- ✓ Natürliches Fischöl aus nachhaltigem Wildfang
- ✓ 2.000 mg Omega-3 pro Tagesdosierung (ca. 1 Esslöffel)
- ✓ Reich an EPA und DHA
- ✓ Gereinigt von Schadstoffen, PCBs und Schwermetallen
- ✓ 100 % natürlich – kein Konzentrat
- ✓ Angenehmer Zitronengeschmack oder Naturell
- ✓ Biologisches Olivenöl als Antioxidans
- ✓ 800 I.E. Vitamin D3
- ✓ Niedriger TOTOX-Wert < 12

Omega-3 Premium Swiss plus eingesetzt und unterstützt die positive Wirkung auf Entzündungen und das Immunsystem.

GEWINNUNG & REINIGUNG

Für das NORSAN Fischöl wird eine sauerstofffreie Verarbeitungsumgebung gewährleistet, sodass unser Öl optimal gegen Oxidation geschützt wird. Oxidation verursacht Fischgeruch und beeinträchtigt den Geschmack unangenehm. Der TOTOX-Wert – Oxidationswert oder auch „Frische“-Wert des Öls (je niedriger, desto frischer) – liegt im niedrigen Bereich, was die hohe Frische des Öls bestätigt.

Zu dieser Reinigung nutzen wir eine moderne Anlage in Norwegen, die auf einzigartige Weise die Filtrierung und Reinigung des Öls von Schwermetallen, Schadstoffen und PCBs sicherstellt und gleichzeitig die Qualitäten des Fischöls erhält. Das spezielle Raffinationsverfahren setzt dabei auf eine effektive und einzigartige 3-fach-Reinigung während der ersten 3 Prozess-Schritte.

Während branchenübliche Verfahren lediglich auf eine Reinigung in zwei Schritten setzen, führen wir zusätzlich eine spezielle Mikro-Destillation durch, bei der verbliebene Schadstoffe präzise herausgefiltert werden.





„Nichts wird die Gesundheit der Menschen und die Chance auf ein Überleben auf der Erde so steigern wie der Schritt zur vegetarischen Ernährung.“

(Albert Einstein)

© Curioso Photography



ALGENÖL IST DIE ZUKUNFT



Mikroalgen bilden mit ihrer einzigartigen Photosynthese die Grundlage unserer Existenz. Sie haben lebenswichtige Nährstoffe, darunter Omega-3-Fettsäuren, welche indirekt durch Fische und Meeresfrüchte auf unserem Speiseplan landen. Alge oder Algenöl ist so eine gute Alternative zu Fischkonsum. Es erlaubt uns direkt an die Quelle zu gehen.

Auch wenn Algen eine wichtige Grundlage unserer Nahrungskette bilden, sind sie bisher wenig erforscht. Dies ändert sich gerade rasant mit aktuell viel Forschung und Entwicklung auf diesem Feld. Mit geschätzt mehr als 1 Mio. verschiedenen Algenarten ist die Aufgabe gewaltig und erfordert viel Geduld. Seit einigen Jahren sind die Algen Chlorella und Spirulina bekannt. Die beiden Algen haben nur geringe Anteile Omega-3, sodass sie für die Verbesserung des Omega-3 Index nicht geeignet sind. Dies hat sich mit der Forschung der Alge Schizochytrium geändert. Mit einem hohen Gehalt an Omega-3 EPA und DHA ist sie eine echte Alternative zu Fischkonsum. Es ist zu erwarten, dass künftig mehrere Algenarten mit hohem Omega-3 Anteil entdeckt werden.

Hochdosiertes Algenöl ist nicht nur eine gute Alternative zu Fischkonsum, sondern auch vielleicht der einzige Weg für eine globale Versorgung der Bevölkerung mit Omega-3-Fettsäuren. Bekannterweise hat nachhaltige Fischerei seine natürliche Beschränkung. Kultivierte Algen bieten hingegen eine nachhaltige Alternative. Gut für unsere Gesundheit. Gut für die Meere.

NORSAN ALGENÖL

NORSAN Algenöl wird aus der Alge Schizochytrium sp. gewonnen. Dabei handelt es sich um eine Mikroalge, die die wichtigen marinen Fettsäuren EPA und DHA bildet. Die Alge wird in künstlichem Meerwasser kultiviert und anschließend in wässriger Umgebung fermentiert. Mit Hilfe einer Zentrifuge wird das Rohöl gewonnen. Das Verfahren ist besonders schonend für die Fettsäuren. Das NORSAN Algenöl wird in einer sauerstofffreien Verarbeitungsumgebung hergestellt, sodass unser Öl optimal vor Oxidation geschützt wird. Oxidation verursacht einen unangenehmen Geruch und beeinträchtigt den Geschmack in negativer Weise. Der Oxidationswert (TOTOX-Wert) – auch als „Frische“-Wert bezeichnet (je niedriger, desto frischer) – liegt im niedrigen Bereich von 4 und verdeutlicht somit die hohe Frische des Algenöls. Durch die Kultivierung der Algen ist das Algenöl zudem sehr schadstoffarm.

WAS UNTERSCHIEDET ALGENÖL VON LEINÖL?

Algenöl und Leinöl haben gemeinsam, dass sie beide gute pflanzliche Quellen für Omega-3-Fettsäuren sind. Jedoch enthält Leinöl ausschließlich Alpha-Linolensäure (ALA), die eine Vorstufe für EPA und DHA ist. Die Konvertierung von ALA in die wertvolleren EPA- und DHA-Fettsäuren erfolgt im Körper nur in geringem Maße. Die Regulierung eines EPA/DHA-Defizites gelingt durch die Einnahme von Leinöl allein nicht. Dagegen findet man die „marinen“ Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA in einigen Algenölen.

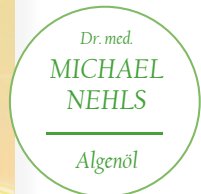
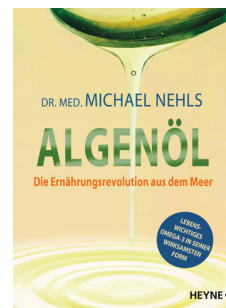


Die Umwandlungsrate von ALA in EPA und DHA schwankt stark von Person zu Person und ist von verschiedenen Einflussfaktoren (wie Alter, Geschlecht, Gewicht, Stoffwechsel und anderen) abhängig.

AUF EINEN BLICK

- ✓ Rein pflanzlich und zu 100 % vegan
- ✓ 2.000 mg Omega-3 pro Tagesdosierung (ca. 1 Teelöffel)
- ✓ Reich an DHA und EPA
- ✓ Biologisches Olivenöl als Antioxidans
- ✓ Angenehmer Zitronengeschmack
- ✓ Gereinigt von Schadstoffen, PCBs und Schwermetallen
- ✓ Schadstoffarme, umweltschonende Kultivierung
- ✓ 800 I.E. veganes Vitamin D3
- ✓ 100 % natürlich – kein Konzentrat
- ✓ Niedriger TOTOX-Wert < 5

Buchtipp:



"Der einzigartigen Syntheseleistung von Mikroalgen verdanken wir unsere Existenz – und wie es aussieht, auch unsere Zukunft." – Dr. med. Michael Nehls

Mit "Algenöl – Die Ernährungsrevolution aus dem Meer" ist ein Fachbuch entstanden, das alles Wissenswerte über "das neue Lebenselixir" behandelt.



OMEGA-3 FÜR KIDS

Brainfood für die Kleinsten

ab Januar 2022
in der Schweiz erhältlich

Schon die kleinsten Abenteurer haben durch die Schule, ihre Hobbys und den Alltag, mit seinen täglichen Herausforderungen, alle Hände voll zu tun und eine Menge an Informationen müssen in den kleinen Köpfen verarbeitet werden. All diese Dinge kosten Zeit, aber vor allem auch Konzentration und Energie. Neben einer ausgewogenen Ernährung mit viel Obst und Gemüse sind bei der Entwicklung auch Omega-3-Fettsäuren essentiell.

Unser KIDS Öl enthält eine Kombination aus Dorschöl (reich an DHA) und Fischöl (reich an EPA) in einem ausgewogenen Verhältnis. Als Antioxidans wird den Fischölen unser hochwertiges, biologisches Olivenöl hinzugefügt. Abgerundet wird der leckere Geschmack mit einer fruchtigen Note durch das natürliche Orangenöl (kein Aroma), welches aus dem Fleisch der Orange gewonnen wird.

Anwendungshintergrund: Für die gute geistige und körperliche Entwicklung eines Kindes sind beide marinen Fettsäuren EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) wichtig. Embryos, Neugeborene und Kinder benötigen beide Omega-3-Fettsäuren besonders für die Entwicklung des Gehirns und der Augen. Außerdem können Hyperaktivitätsstörungen sowie

Konzentrationsstörungen durch die Gabe von Omega-3-Fettsäuren ausgeglichen werden. Die hohe Qualität und Frische der Rohwaren gewährleisten den guten Geschmack unserer Öle.

Plan B:

NORSAN KIDS JELLY

Unsere fruchtig leckeren Kaugeleedrops mit Erdbeer-Zitronengeschmack lassen sich leicht portionieren und schmecken nahezu jedem Kind. Dabei sind sie frei von künstlichen Zusatzstoffen sowie Zucker und eignen sich perfekt zum Kauen und Lutschen. Eine gesunde Süßigkeit, die alle wichtigen Bestandteile enthält, wie auch unser KIDS Öl.



AUF EINEN BLICK

- ✓ Mit natürlichem Fischöl
- ✓ Fruchtiger Geschmack speziell entwickelt für Kinder
- ✓ Reich an EPA und DHA
- ✓ Flüssig oder zum Kauen
- ✓ Ohne Zuckerzusatz
- ✓ Mit Vitaminen
- ✓ 100 % natürlich – kein Konzentrat
- ✓ Gereinigt von Schadstoffen, PCBs und Schwermetallen



NÜTZLICHE ELTERN TIPPS

... direkt aus der NORSAN Familie. Unsere 3 liebsten Tipps, wie die spielerische Omega-3 Einnahme dem Nachwuchs noch mehr Spaß bereitet.

1) DER BREIBERG

Eingerührt in verschiedene Sorten Getreidebrei oder Fruchtmus ist das KIDS Öl für die Kleinen nicht zu erkennen oder zu erschmecken. Elternfähigkeit: Geheimes und verdecktes Einrühren.

(HOLGER VON NORSAN)



2) DER FLUGZEUG-LÖFFEL

Wenn der Löffel zu einem Flugzeug wird und Mama und Papa dazu noch komische Geräusche machen, dann leuchten so manche Kinderaugen. Und mit viel Spiel und Spaß setzt das Flugzeug zur Landung auf der Zunge an. Vorsicht: Kleckergefahr! Elternfähigkeit: Authentische Flugsimulation.

(KERSTIN VON NORSAN)

3) DIE SUPERKRAFT-IDEE

Kinder erleben ihre eigenen Fähigkeiten nach dem Schneller-Höher-Weiter-Prinzip und finden alles toll, was diese Werte unterstützt. So führt der tägliche Löffel Omega-3 dazu, dass der Fußball beim Hochschuss immer ein Stück höher fliegt. Lässt sich auch vorbildhaft für die Erwachsenen umsetzen. Elternfähigkeit: Glaubwürdige Darstellung mit einem kleinen Augenzwinkern.

(STEFAN VON NORSAN)





„IM ENDEFFEKT GEHT ES DARUM, GUTE ROUTINEN ZU ENTWICKELN.“



○ WELCHE ROLLE SPIELT OMEGA-3 FÜR DICH ALS ERNÄHRUNGS COACH?

Omega-3-Fettsäuren gehören neben Vitamin D3 zu den vielleicht wichtigsten Nährstoffen, die man unbedingt in ausreichenden Mengen einnehmen sollte. Von meinen Klientinnen und Klienten haben viele schon einmal was von Omega-3 gehört, aber wissen nicht konkret was das ist und wieso es so wichtig ist. Einige meinen, Leinsamen reichen zur Bedarfsdeckung aus. Da ist es meine Aufgabe anzuknüpfen und aufzuklären. Auch habe ich viele Klientinnen bzw. Klienten mit Darmproblemen – hier nutze ich das hochdosierte NORSAN Omega-3 um bestehende Entzündungen zu stillen.

○ UND WIE SIEHT ES BEI DIR AUS? BEKOMMEN DEINE BEIDEN KINDER AUCH TÄGLICH OMEGA-3?

Ich nehme das Omega-3 Total und das vegane Öl abwechselnd. Manchmal greife ich zu der Kapselvariante, je nachdem worauf ich Lust habe. Meistens rühre ich das Omega-3 Öl in meinen Smoothie oder in mein Porridge. Ja, meine beiden Kinder freuen sich schon auf ihre „Süßigkeit“ nach dem Mittagessen. Beide bekommen die Omega-3 KIDS Jelly als fruchtigen Nachtisch. Noah mochte sie am Anfang nicht, mittlerweile isst er sie total gerne und fragt danach. Beide freuen sich auf etwas zum Naschen und ich freue mich, dass sie bestens aufgestellt sind. Und ich finde es super, dass ein Anteil Vitamin D drin ist, einfach für ein starkes Immunsystem zu jeder Jahreszeit.

Hannah Willemsen ist Ernährungscoach, Autorin der Buchreihe „Hormon Food“, Podcasterin des Podcasts „Iss Dich gesund“ und Mama von 2 kleinen Kindern.

Während ihrer ersten Schwangerschaft begann Hannah, sich mit dem Thema Ernährung auseinanderzusetzen. Sie wollte nicht nur sich selbst, sondern auch ihr Baby mit allen wichtigen Nährstoffen gut versorgen.

In diesem Zuge ist sie auf die positiven Wirkungen von Omega-3 aufmerksam geworden. Von da an war die ausreichende Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren ein fester und nicht wegzudenkender Bestandteil der Ernährung von ihr und ihrer Familie.

HAST DU TIPPS ZUR INTEGRATION VON OMEGA-3 IN DEN ALLTAG?

Im Endeffekt geht's darum Routinen zu entwickeln. Ich empfehle, das morgens einfach ins Porridge oder in den Saft einzurühren. Auch gebe ich gerne den Tipp, eine Erinnerung ins Handy einzutragen, ein „Omega-3 Reminder“ quasi. Hilfreich kann es auch sein, das Omega-3 Öl gut sichtbar im Kühlschrank zu platzieren, sodass man es auf den 1. Blick sieht und nicht erst lange suchen muss. Nach nur wenigen Tagen mit einer festen Routine gehört das Omega-3 Öl schnell zum Alltag.

KONNTEST DU BEREITS EINE FETTSÄURE-ANALYSE DURCHFÜHREN?

Ja, zwei Tests mittlerweile. Den ersten vor ca. einem Jahr, den zweiten fünf Monate später... Ein Glück konnte ich das Omega-6/3-Verhältnis verbessern. Und das obwohl ich es auch immer mal wieder vergesse das Öl zu nehmen.

WAS MACHST DU, WENN DU MAL DEINEN TÄGLICHEN LÖFFEL NORSAN OMEGA-3 ÖL VERGESSEN HAST?

Das passiert leider ab und zu. Ich nehme dann am nächsten Tag die doppelte Menge, also 2 Löffel. Dabei braucht man keine Angst davor zu haben, überzudosieren, wenn man mal die doppelte Menge nimmt. Ein kleiner Trick ist es, bei Öffnen der Flasche das Datum auf die Verpackung zu schreiben. So kann man gut einschätzen, bis wann die Flasche leer sein sollte.

WIE SIEHT EIN IDEALES OMEGA-6/3-VERHÄLTNISS AUS?

Ein gutes Omega-6/3-Verhältnis hat man, wenn es bei ca. 3:1 liegt. Heutzutage liegt das durchschnittliche Verhältnis bei bis zu 20:1, was mich wirklich schockiert hat, als ich das erfuhr. Mein erstes Ergebnis lag bei 6:1. Der Folgetest war dafür umso erfreulicher. Dank der regelmäßigen Einnahme des Omega-3 Öls konnte ich mein Verhältnis auf 4:1 verbessern.



WICHTIGE VITAMINE & MINERALSTOFFE IN DER SCHWANGERSCHAFT

Schwangere Frauen sollten besonders auf die Qualität ihrer Ernährung achten. Im Verhältnis zum Energiebedarf steigt der Bedarf an einzelnen Vitaminen und Mineralstoffen/Spurenelementen in der Schwangerschaft deutlich stärker. Bei Kinderwunsch und spätestens zu Beginn der Schwangerschaft sollten diese Nährstoffe (außer Jod) gemessen werden, um optimieren zu können:

- FOLSÄURE:** z. B. in Blattgemüse, Obst & Vollkornprodukten
- JOD:** z. B. in jodiertem Speisesalz oder Algen
- EISEN:** z. B. in Hülsenfrüchten, Blattgemüse & dunklem Fleisch
- VITAMIN D:** durch Sonnenlicht oder z.B. in fettreichem Seefisch, Eiern & Milchprodukten sowie Pilzen
- OMEGA-3 (EPA/DHA):** z. B. in fettreichem Seefisch oder in hochwertigen Algen- & Fischölen



EINFACHE EINNAHME

Einen Löffel jeden Tag

Ein gutes Omega-3 Öl gehört in jede Küche. Durch seinen angenehmen und natürlichen Geschmack und die hohe Qualität lässt es sich leicht in den Alltag integrieren.

Ob eingerührt in den Quark, einen Smoothie, geträufelt über ein leckeres Pastagericht oder auch als Bestandteil des Salatdressings zum Abendessen:

Es kann so einfach sein, Omega-3 Öl in sein Leben zu integrieren.

Lassen Sie sich von unseren leckeren Rezeptideen inspirieren und begeistern Sie damit Groß & Klein. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit!



2 g
Omega-3
pro Tag



TOLLE REZEPTE

für den Alltag

One Pot Pasta mit Huhn & Omega-3



Renés Omega-3 Power Shot

Mit Renés Omega-3 Power Shot starten Sie jeden Morgen voller Energie in den neuen Tag. Einfach alle Zutaten vermischen und morgens noch vor dem Kaffee zu sich nehmen.

1. ein Esslöffel Hanfnüsse (geschrotet)
2. ein Esslöffel **Omega-3 Premium Swiss plus** oder ein Teelöffel **Omega-3 Vegan**
3. den Saft einer mittelgroßen Zitrone
4. Ingwersaft frisch oder aus dem Handel
5. Ein Tropfen Vitamin-D3 (z.B. NatuGena LipoVitamine Forte 5000)

- 250 g Hühnerfleisch (bio)
- 100 g Champignons
- ½ Stg Lauch
- ½ Dose Tomaten (gewürfelt)
- 125 ml Gemüsebrühe
- ½ Becher Sahne
- 150 g Vollkorn-Nudeln
- 75 g Frischkäse
- ½ Prise Salz
- ½ Msp Paprikapulver
- ½ Prise Pfeffer
- 2 EL Omega-3 Premium Swiss plus oder Omega-3 Arktis Öl

Für die One Pot Pasta mit Huhn zuerst das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Lauch waschen und in Ringe schneiden, die Pilze putzen und vierteln. Nun das Fleisch mit den Pilzen und dem Lauch in Öl anbraten. Die restlichen Zutaten, außer dem Frischkäse und dem Omega-3 Öl, einrühren und kräftig würzen. Den Topf auf den Herd stellen und etwa 15 Minuten kochen lassen, bis die Nudeln gar sind. Anschließend den Frischkäse einrühren und vor dem Servieren nochmals abschmecken. Auf 2 Teller servieren, kurz abkühlen lassen und nun **1 EL Omega-3 Premium Swiss plus bzw. Omega-3 Arktis Öl je Portion** unterrühren.



2 Port.



30 min



100 %



 2 Port.
 30 min

Löwen-Pfannkuchen mit Omega-3

PFANNKUCHEN- TEIG

- 200 g Mehl
- 2 kleine Eier
- 350 ml Milch
- ½ Prise Salz
- Mineralwasser

TOPPINGS

- 4 Mandarinen
- 4 Bananenscheiben
- 2 Brombeeren
- 4 Blaubeeren
- 2 EL Haselnusscreme
- 1 bzw. 2 Löffel NORSAN Omega-3 KIDS Öl*
- Butter

Das Mehl, die Eier, die Milch und das Salz mit einem Rührgerät zu einem glatten Teig verrühren, bis dieser beginnt, leichte Blasen zu werfen. Nun den Teig für etwa 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Danach einen kleinen Schuss Mineralwasser dazugeben und den Teig ein weiteres Mal gut durchrühren. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen. Anschließend die erste Schöpfkelle Teig in die Pfanne geben und durch sanftes Schwenken gleichmäßig verteilen. Pfannkuchen von beiden Seiten goldgelb backen und im Anschluss auf einem Teller etwas abkühlen lassen.

Aus einem der Pfannkuchen die Ohren und Nase für die beiden Löwen ausschneiden. Je nach Alter der Kinder **1 bzw. 2 Löffel Omega-3 KIDS Öl** mit der Haselnusscreme verrühren und unter die Nase und Augen des Löwen streichen. Nun mit den Pfannkuchen-Teilen, Beeren, Bananen und Mandarinen das Gesicht und die Löwen-Mähne gestalten. Mit dem restlichen Mus die Nase und die Ohren verzieren.

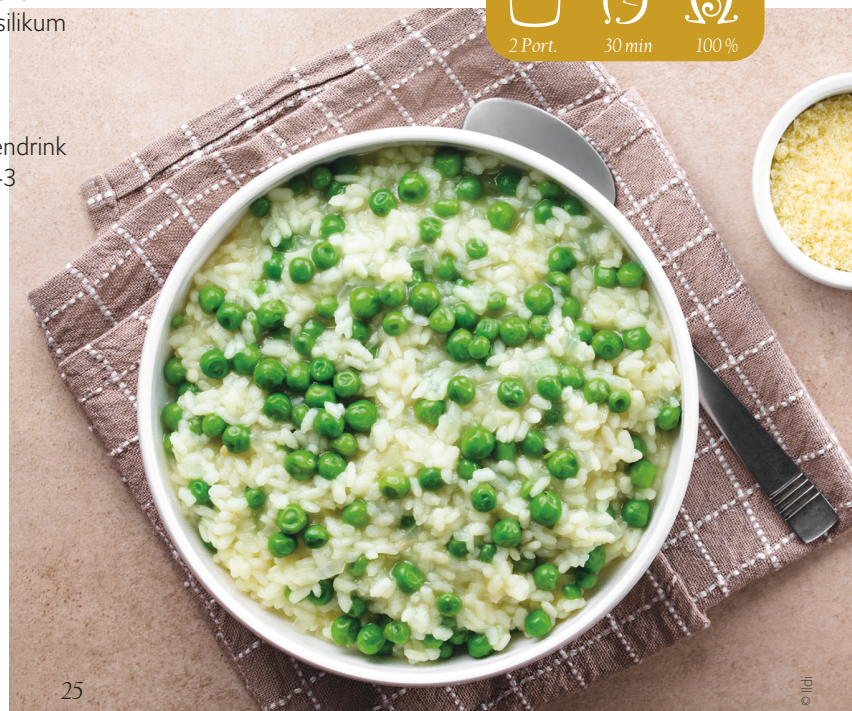
Veganes

Erbsen-Mandel-Risotto mit Omega-3

Die frischen Erbsen waschen und aus den Schoten schälen bzw. TK-Erbsen antauen lassen. Die Mandeln fein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Mandeln und Risottoreis darin ca. 3 Minuten andünsten. Mit Gemüsebrühe aufgießen und zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 25 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit vom Reis aufgenommen wurde. Dabei regelmäßig umrühren. Inzwischen die Kräuter waschen und die Blätter abzupfen und hacken. Kräuter und Erbsen zum Reis geben und in 2–3 Min. gar ziehen lassen. Nun die Hefeflocken unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und zum Schluss den Pflanzendrink einrühren. Kurz abkühlen lassen und pro Portion **1 TL Omega-3 Vegan** unterrühren.

- 300 g Erbsen (frisch aus ca. 800 g Erbsenschoten oder TK)
- 30 g Mandeln ungeschält
- 2 EL Olivenöl
- 150 g Risottoreis
- 500 ml Gemüsebrühe
- 20 g Hefeflocken
- je ½ Bund Basilikum und Minze
- Salz
- Pfeffer
- 50 ml Pflanzendrink
- 2 TL Omega-3 Vegan Öl

 2 Port.
 30 min
 100%



Übrigens:

Mandeln stecken voller gesunder Nährstoffe und sind eine hervorragende Quelle für Ballaststoffe und die Vitamine B2 und E sowie Magnesium.

<https://www.swissmedicalplus.ch/bc/rezepte.html>

OMEGA-3-FETTSÄUREN:

Auf den Spiegel kommt es an!

Wenn es jemanden gibt, der sich im Dschungel der Studien rund um die Omega-3-Fettsäuren auskennt, dann ist es **Prof. Dr. Clemens von Schacky**. Als Kardiologe hat er schon frühzeitig angefangen, sich mit den essenziellen Fettsäuren EPA und DHA zu beschäftigen und die Beobachtung gemacht, dass die Supplementierung allein nicht direkt mit den gesundheitlichen Effekten zusammenhängt. So hat er es sich zur Aufgabe gemacht, eine Methodik zu entwickeln, anhand derer das Fettsäuremuster in unseren Zellmembranen standardisiert gemessen werden kann. Damit wurde die Grundlage geschaffen, verlässliche Aussagen über die Wirksamkeit der Fettsäuren zu treffen.

Lesen Sie selbst!

Gastbeitrag von
**Prof. Dr.
Clemens
von Schacky**
Omegamatrix
Martinsried,
Deutschland



Möchte man ergründen, ob die Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) aus marinen Quellen einen gesundheitlichen Nutzen haben, sollte man sich immer über eines im Klaren sein: Sie können nur dann eine Wirkung haben, wenn sie in ausreichender Menge in den Zellen unseres Körpers vorliegen. Ebenso wie bei der DosisEinstellung eines Medikamentes, muss also der Spiegel bekannt sein und dieser für die optimale Wirkung richtig eingestellt werden. Die Messung der Omega-3-Fettsäuren ist heutzutage ohne großen Aufwand bereits anhand einiger Tropfen Blut aus der Fingerbeere möglich.

Den Prozentsatz von EPA und DHA, gemessen mit der standardisierten und wissenschaftlich belegten Omegamatrix®-Methode, nennt man HS-Omega-3 Index®. Interessanterweise fand sich bei Millionen Messungen kein einziger Mensch mit einem Spiegel unterhalb von 2%. Menschliches Leben ist ohne EPA und DHA daher ganz offensichtlich nicht möglich. Selbst Personen, die jahrelang keinen Fisch essen oder keine Omega-3 Supplemente einnehmen, haben einen messbaren, wenn auch sehr niedrigen HS-Omega-3 Index.

Menschliches Leben ist ohne EPA & DHA offensichtlich nicht möglich.

Optimalbereich für den HS-Omega-3 Index: 8-11%

OPTIMALE UND TATSÄCHLICHE OMEGA-3-SPIEGEL

Wenn Menschen ohne EPA und DHA nicht leben können, dann stellt sich die Frage: Welche Spiegel sind optimal? Aus dem Bereich der Herz-Kreislauf-Erkrankungen wissen wir beispielsweise, dass Personen mit einem HS-Omega-3 Index oberhalb von 8% im Vergleich zu unterhalb von 4% eine um ein Drittel geringere Wahrscheinlichkeit haben, innerhalb von 10 Jahren zu versterben. Weitere wissenschaftliche Daten legen nahe, dass der optimale Bereich für den HS-Omega-3 Index im Bereich von 8 – 11% liegt und auch für die Gesundheit des Gehirns, Schwangerschaft und Stillzeit sowie für alle anderen Aspekte der Gesundheit gilt. Werte über 11% zeigen im Allgemeinen keinen weiteren

Vorteil. Eine Ausnahme sind jedoch Personen mit chronisch entzündlichen Beschwerden. Betroffene von Erkrankungen wie Rheuma, Multiple Sklerose oder chronisch-entzündlichen Darm-erkrankungen haben mit Spiegeln um 15% häufig nur noch minimale Beschwerden, sodass hier ein Wert über 11% sinnvoll ist. Bei Werten über 16% tritt statistisch gesehen bei einer von tausend Personen pro Jahr ein unerwünschtes Blutungsereignis auf, sodass von einem Index über 16% abzuraten ist.

Aufgrund veränderter Ernährungsgewohnheiten leben die meisten Menschen der Welt mit einem HS-Omega-3 Index unterhalb des optimalen Bereiches, wie die Welt-

karte in Abbildung 1 zeigt. Hierbei ist auffällig, dass in den grün abgebildeten Ländern mit einem guten Index wie Japan oder Süd-Korea die Lebenserwartung höher ist und z. B. die Raten von Demenz geringer sind als in rot oder orange abgebildeten Ländern wie Deutschland, USA oder Brasilien. Durch Steigerung der EPA und DHA Zufuhr kann der HS-Omega-3 Index erhöht, bzw. im optimalen Bereich gehalten werden. Hierbei ist zu beachten, dass es vereinzelt Menschen gibt, die auch ohne Supplementation einen optimalen HS-Omega-3 Index haben, ebenso, wie es Menschen gibt, die auch mit einer hohen Zufuhr von mehreren Gramm EPA und DHA pro Tag den optimalen Bereich nicht erreichen. Die allermeisten Menschen liegen jedoch zwischen beiden Extremen.

Ein häufiger Grund für einen unbefriedigenden Anstieg des HS-Omega-3 Index ist, dass EPA und DHA nicht zur Hauptmahlzeit eingenommen werden. Die Verdauung und Resorption (Bioverfügbarkeit) von EPA und DHA ist komplex, und setzt eine Aktivität der Fettverdauung voraus. Deshalb ist die Einnahme mit einer fetthaltigen Hauptmahlzeit ideal. Wird hingegen nur eine kleine Menge von

wenigen Gramm Fett verzehrt, zum Beispiel bei der Einnahme von Fischölkapseln auf leeren Magen, wird die Fettverdauung nicht aktiviert und das Fett unverdaut wieder ausgeschieden. Daneben existieren noch eine Reihe weiterer Faktoren, die die Bioverfügbarkeit von EPA und DHA beeinflussen, sodass sie von Person zu Person sehr stark variiert. In der Konsequenz ist es so gut wie unmöglich, eine pauschale Dosisempfehlung zu geben, die auf lange Sicht für alle Personen passt. Da parallel hierzu auch keine Vorhersage gemacht werden kann, in welcher Form die Omega-3 Gabe den HS-Omega-3 Index jedes einzelnen verändert, muss man bei der Untersuchung der gesundheitlichen Effekte von EPA und DHA optimalerweise nicht die gegebene Dosis, sondern die erreichten Spiegel in Betracht ziehen.

BEDEUTUNG FÜR DIE ERFORSCHUNG VON EPA UND DHA

Die dargestellten Erkenntnisse erklären, weshalb es im Feld der Omega-3-Fettsäuren bisher häufig widersprüchliche Ergebnisse wissenschaftlicher Studien gab. In der Vergangenheit wurden die Omega-3 Spiegel der Teilnehmer häufig gar nicht gemessen, es wurden nur relativ geringe Mengen an EPA und DHA (≤ 1.000 mg / Tag) gegeben oder falsche Empfehlungen zur Einnahme ausgesprochen. Analog zu Medikamentenstudien wurde zumeist empfohlen die Omega-3-Fettsäuren morgens einzunehmen. Jedoch nehmen nur wenige Menschen ein fettreiches Früh-

Prozentualer Anteil von EPA+DHA an allen Fettsäuren in Erythrozytenäquivalenten

- $\leq 4\%$
- > 4 bis 6%
- > 6 bis 8%
- $> 8\%$

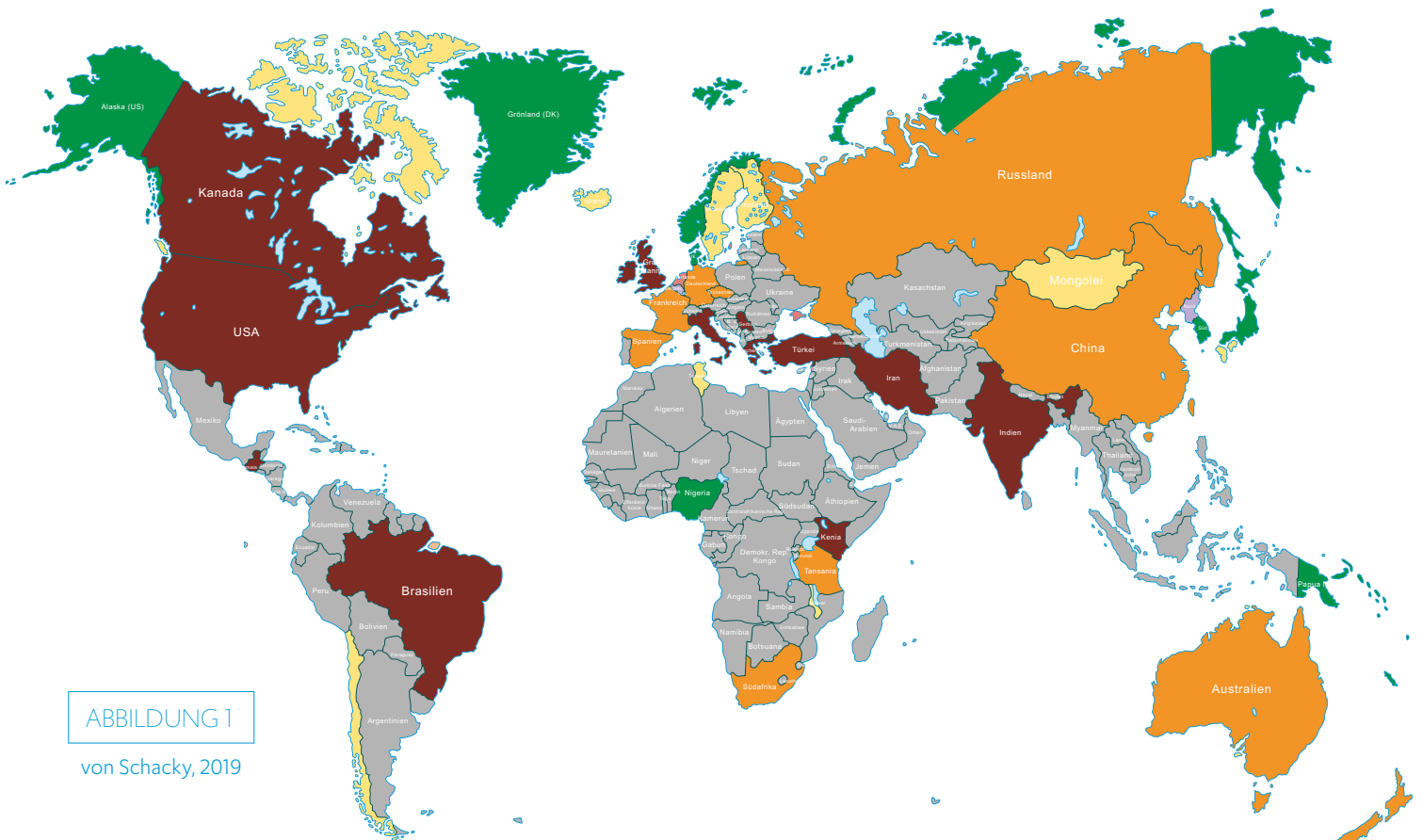


ABBILDUNG 1

von Schacky, 2019

stück zu sich oder sie frühstücken womöglich gar nicht oder erst später, sodass die Bioverfügbarkeit stark reduziert ist und EPA und DHA nicht im Körper ankommen können.

Hohe Dosis EPA & DHA (> 2.000 mg/Tag), um den Spiegel entscheidend anzuheben

Aus den genannten Punkten ergibt sich die folgende Problematik: Das Erreichen statistisch unterschiedlicher Spiegel in der Verum- und Placebo-Gruppe im Rahmen der Intervention einer Studie, ist die Voraussetzung dafür, dass Unterschiede in der Häufigkeit des Auftretens von klinischen Ereignissen (z. B. Auftreten einer Depression oder eines Herzinfarkts) beobachtet werden können. Dies bedeutet: Nur wenn durch die Intervention tatsächlich ein Unterschied der beiden Gruppen erreicht

wird, kann beurteilt werden, ob die Intervention (hier die Gabe von Omega-3) einen gesundheitlichen Effekt hat. Daher ist es so wichtig, bei der Erforschung der Omega-3-Fettsäuren die Spiegel vor und nach der Intervention zu messen und die Auswertung auf Basis des Index vorzunehmen. Alternativ dazu besteht die Möglichkeit zumindest eine hohe Dosis an EPA und DHA zu geben (> 2.000 mg / Tag), um einen entscheidenden Anstieg der Spiegel herbeizuführen und so die Wahrscheinlichkeit, dass die Spiegel sich statistisch unterscheiden, zu erhöhen. Voraussetzung dafür ist, dass EPA und DHA dann auch zur fetthaltigen Mahlzeit eingenommen werden.

Glücklicherweise werden mehr und mehr Omega-3 Studien auf Basis des HS-Omega-3 Index durchgeführt, sodass wir bei gezielter Auswahl dieser wissenschaftlichen Untersuchungen zahlreiche positive Effekte im Zusammenhang mit der Optimierung der Spiegel von EPA und DHA beobachten können.

Nur 11,5 % der deutschen Schwangeren supplementieren Omega-3 (EPA & DHA)

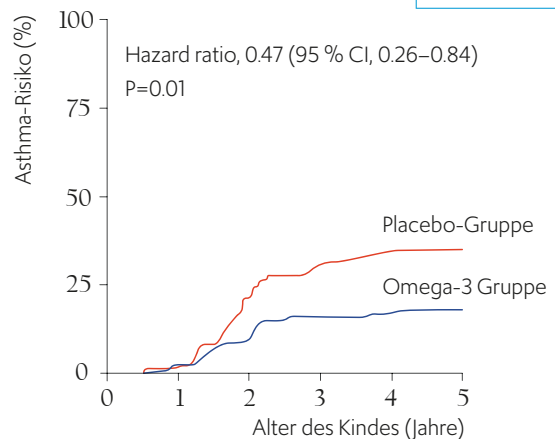
teren Komplikationen für Mutter und Kind. Werden EPA und DHA in der Schwangerschaft hingegen supplementiert und der Spiegel optimiert, so werden Frühgeburtsbestrebungen, insbesondere vor der 34. Schwangerschaftswoche, vermindert, weniger Babys sterben bei der Geburt, weniger Mütter müssen auf die Intensivstation und weiteren Geburtskomplikationen wird vorgebeugt. Die Supplementation der Schwangeren und Stillenden wirkt sich auch in vielerlei Hinsicht auf die weitere Entwicklung des Kindes aus: Die Kinder haben beispielsweise weniger Asthma oder asthmatische Beschwerden, zeigen weniger Allergien und haben eine bessere Struktur und Funktion des Gehirns. Autismus und das Aufmerksamkeits-Defizit-hyperkinetische Syndrom (ADHS) treten bei Kindern mit höheren Spiegeln von EPA und DHA seltener auf. Zudem sprechen beide Erkrankungen auf eine Behandlung mit EPA und DHA an. Eine dänische Studie zeigte folgendes: Bekamen Mütter mit einem anfänglich niedrigem Omega-3 Status während der Stillzeit EPA und DHA, sank das Risiko ihrer Kinder in den ersten vier Lebensjahren an Asthma zu erkranken um 50% (siehe Abb. 2).

FACHVOKABULAR

VERUM-GRUPPE
Die Gruppe in einer Studie, die den zu untersuchenden Wirkstoff bekommt (hier Omega-3).

PLACEBO-GRUPPE
Die Gruppe einer Studie, die ein vergleichbares Präparat jedoch ohne Wirkstoff bekommt. Dadurch wird der bekannte Placebo-Effekt ausgeschlossen.

ABBILDUNG 2



EPA & DHA Gabe bei Müttern mit niedrigem Ausgangsspiegel führt zur Halbierung des Asthma-Risikos bei den Kindern (nach Bisgard, et al. 2016)

SCHWANGERSCHAFT UND STILLZEIT



Die Abhängigkeit des Körpers von EPA und DHA beginnt schon vor der Geburt. In der Placenta hat die Natur deshalb Pumpen für verschiedene Fettsäuren eingerichtet, die dafür sorgen, dass der Spiegel von DHA in den roten Blutkörperchen des Säuglings bei der Geburt zwischen 8 und 9 % liegt. Dies geschieht zumeist auf Kosten der Mutter. Das Kind wird stets bevorzugt, sodass der Spiegel beim Fötus zwar meist in Ordnung ist, aber der Spiegel der Mutter mit der Zeit immer weiter absinkt. Niedrige Spiegel von EPA und DHA gehen jedoch einher mit einem erhöhten Risiko einer Frühgeburt, Präeklampsie, Wochenbettdepression und verschiedenen wei-

Verschiedene, aber nicht alle Fachgesellschaften empfehlen in der Schwangerschaft die zusätzliche Zufuhr von 200 mg DHA/Tag. Es supplementieren aber nur 11,5 % der deutschen Schwangeren und selbst dann wird ein optimaler HS-Omega-3 Index nur selten erreicht, da die Menge aufgrund unserer heutigen westlichen Ernährung für die meisten nicht ausreicht. Auch deswegen sind die Zahlen der Frühgeburten und der genannten Probleme bei Mutter und Kind in unserer Gesellschaft unnötig hoch.

GEHIRN



Vor der Geburt und weit bis in die dritte Lebensdekade hinein wird das Gehirn aufgebaut und braucht dazu DHA. Doch auch nachdem der Aufbau des Gehirns abgeschlossen ist, wird weiterhin DHA sowie auch EPA benötigt. Zum einen, um die Struktur des Gehirns zu erhalten – denn das Gehirn unterliegt wie alle Gewebe im Körper einer steten Erneuerung („Zellmauser“). Zum anderen, um die Durchblutung des Gehirns positiv zu modulieren und eventuelle Entzündungen im Gehirn (wie sie z. B. bei der majoren Depression beobachtet wurden) möglichst gering zu halten.

Psychiatrische Erkrankungen wie Depression, Burn-Out oder die posttraumatische Belastungsreaktion und sogar Suizid sind bei optimalem HS-Omega-3 Index weniger wahrscheinlich. Zudem bessert die Gabe von EPA und DHA bei Betroffenen die Symptome und wird daher auch in Leitlinien entsprechender Fachgesellschaften empfohlen.

In jedem Lebensalter – von der Kindheit bis ins Greisenalter – hängen komplexe Hirnleistungen wie Reaktionszeit, Merkfähigkeit, abstraktes Denkvermögen oder exekutive Funktionen von der Höhe des HS-Omega-3 Index ab. Zudem ist zu beobachten, dass die Demenz bei optimalem HS-Omega-3 Index entweder nicht oder erst in deutlich höherem Lebensalter auftritt. Die Gabe von EPA und DHA bessert die genannten und andere komplexe Hirnleistungen, wobei diese Besserungen vom Anstieg des Omega-3 Index abhängen. Zudem wird „altersbedingter“ Verlust von Hirnsubstanz gebremst.

Mit einem optimalen HS-Omega-3 Index ist das Auftreten eines Schlaganfalles weniger als halb so wahrscheinlich, wie mit einem niedrigen HS-Omega-3 Index. Daher ist es unerklärlich, warum in entsprechenden Leitlinien EPA und DHA zwar zur Blutdrucksenkung, aber nicht zur Vorbeugung von Schlaganfällen empfohlen werden. Zuletzt gibt es auch erste Hinweise darauf, dass die Folgen von mechanischen Schäden für das Gehirn von EPA und DHA verringert werden können. Diese treten z. B. bei bestimmten Sportarten wie Boxen oder Fußball auf.

AUGE



Das Auge ist ein „Außenposten“ des Gehirns und benötigt ebenso EPA und DHA für Aufbau und seine Funktion. Von der Versorgung der Schwangeren mit EPA und DHA profitiert auch die Ausbildung der Augen des Kindes, sodass hier bereits ein Grundstein gelegt werden kann.

Das trockene Auge Syndrom tritt bei 5 – 30 % aller Personen über 50 Jahren auf. EPA und DHA werden in Augentropfen bereits erfolgreich zur Behandlung dieses Syndroms eingesetzt. Es wurden daher mehrere Studien mit oraler Einnahme von EPA und DHA zur Vorbeugung des trockenen Auges durchgeführt, die insgesamt hoffen ließen, dass sie auch „von Innen“ wirksam sind. In diesem Bereich fehlen leider noch Studien auf Basis von Spiegelmessungen, die vermutlich eindeutige Ergebnisse liefern würden.

In beobachtenden Studien zur altersabhängigen Makuladegeneration machte der ausreichende Verzehr von EPA und DHA diese Erkrankung unwahrscheinlich. Studien zur Einnahme von EPA und DHA bei bereits bestehender Erkrankung zeigten zudem vielversprechende, aber keine eindeutigen Daten. Jedoch hat lediglich eine dieser Studien den Omega-3 Index auch tatsächlich ausgewertet und beobachtet, dass Teilnehmer, die durch die Einnahme einen hohen Omega-3 Index erreichten, vor der Entwicklung einer altersabhängigen Makuladegeneration geschützt waren.

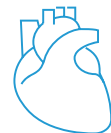
Ähnliches zeigt sich für Erkrankungen, die mit einer Zerstörung der Netzhaut einhergehen (Retinitis pigmentosa).

Insgesamt ist die Wahrscheinlichkeit, dass mit den Jahren das Sehvermögen abnimmt, von der Ernährung und hier besonders von EPA und DHA abhängig. Daher macht auch aus der Perspektive der Augen die Bestimmung und Optimierung des HS-Omega-3 Index Sinn.

Die Wahrscheinlichkeit, mit den Jahren schlechter zu sehen, ist von EPA & DHA abhängig

HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN

Ohne Zweifel ist ein niedriger HS-Omega-3 Index ein Risiko für eingeschränkte Lebenserwartung, für tödliche und nicht-tödliche Herzinfarkte und weitere Erkrankungen der Arterien, wie die periphere arterielle Verschlusskrankung. Dabei hat der HS-Omega-3 Index sogar eine höhere Aussagekraft im Sinne eines Risikofaktors als das Cholesterin.



Bei der REDUCE-It Studie, einer der aktuellen und größten Studien, wurden die Omega-3 Spiegel glücklicherweise gemessen. So ergab sich die Gelegenheit, nicht nur Verum-Gruppe mit Placebo-Gruppe zu vergleichen, sondern auch zu erkennen, was die erreichten Spiegel für das Auftreten der Ereignisse bedeuteten. Die Tabelle zeigt eindrücklich, dass die Wirksamkeit von EPA und DHA viel stärker von den Blutspiegeln abhängig ist, als von der Supplementierung an sich. Praktisch bedeutet das: Nicht die Einnahme von Omega-3 an sich schützt mich, sondern ein optimaler HS-Omega-3 Index.

VERTRÄGLICHKEIT UND SICHERHEIT DER OMEGA-3 SUPPLEMENTIERUNG

	VERUM VS. PLACEBO	HOHER VS. NIEDRIGER SPIEGEL
Gesamtsterblichkeit	- 13 %	- 40 %
Schlaganfall	- 28 %	- 50 %
Herzinfarkt	- 31 %	- 55 %

Ähnliche Daten gelten beim plötzlichen Herztod: Mit niedrigen Spiegeln von EPA und DHA in roten Blutkörperchen ist der plötzliche Herztod zehnmal so wahrscheinlich, wie mit hohen Spiegeln.

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) hält eine tägliche Zufuhr von EPA plus DHA bis 5.000 mg täglich für sicher

Der Entwicklung einer Pumpschwäche des Herzmuskels (Herzinsuffizienz) gehen niedrige Spiegel von EPA und DHA voraus, und Patienten mit bereits bestehender Herzinsuffizienz haben einen niedrigen HS-Omega-3 Index. In einer Studie erhöhte die Nahrungsergänzung mit EPA und DHA den HS-Omega-3 Index und minderte die Sterblichkeit und erneute Krankenhausaufnahmen von Patienten mit Herzinsuffizienz. So deuten die Daten darauf hin, dass ein niedriger HS-Omega-3 Index eine Herzinsuffizienz mit verursacht. Auch beim Blutdruck ist es ähnlich: Personen mit einem erhöhten Blutdruck haben einen niedrigen HS-Omega-3 Index. Wird die Zufuhr von EPA und DHA erhöht, steigt der HS-Omega-3 Index und der Blutdruck sinkt parallel dazu ab.

Zusammenfassend sollte man einen optimalen HS-Omega-3 Index haben, wenn man lange leben und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen minimieren möchte. Verschiedene wissenschaftliche Fachgesellschaften empfehlen dazu eine erhöhte Zufuhr von EPA und DHA; der Zielbereich für den HS-Omega-3 Index von 8-11 % hat bisher leider noch keinen Eingang in diese Empfehlungen gefunden.

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) hält eine tägliche Zufuhr von EPA plus DHA bis 5.000 mg täglich für sicher. Diese Menge ist für den Großteil der Bevölkerung jedoch gar nicht notwendig, um optimale Spiegel zu erreichen. Wir empfehlen zudem einen HS-Omega-3 Index > 16 % zu vermeiden, da zwei große Herz-Kreislauf-Studien mit hohen Dosierungen über einen langen Zeitraum 0,1 % mehr Blutungsereignisse in der Omega-3 Gruppe als in der Placebo-Gruppe gezeigt haben. Man kann schlecht vorhersagen, um wieviel bei einem Menschen nach Beginn einer Supplementierung der HS-Omega-3 Index steigen wird.

Aber:

Bei nachgewiesen zu niedrigem HS-Omega-3 Index macht man mit einer Dosierung zwischen 1.000 und 2.000 mg Omega-3-Fettsäuren wohl nichts falsch. Zur optimalen Verträglichkeit und Maximierung der Bioverfügbarkeit sollten EPA und DHA immer zur Hauptmahlzeit eingenommen werden. Nach drei Monaten sollte dann eine Kontrollmessung erfolgen, um die Dosis je nach erreichtem Spiegel individuell anzupassen.

LITERATUR

von Schacky C. Verwirrung um die Wirkung von Omega-3 Fettsäuren. Betrachtung von Studiendaten unter Berücksichtigung des Omega-3 Index. Internist 2019;60:1319-27

von Schacky C. Omega-3 Fatty Acids in Pregnancy – the case for a target Omega-3 Index. Nutrients 2020, 12, 898

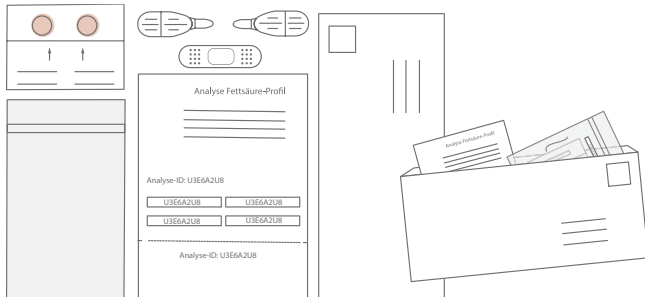
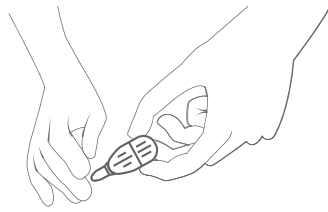
Souied EH, Aslam T, Garcia-Layana A, Holz FG, Leys A, Silva R, Delcourt C. Omega-3 Fatty Acids and Age-Related Macular Degeneration. Ophthalmic Res. 2015;55:62-9.

Hoffman DR, Hughbanks-Wheaton DK, Spencer R, Fish GE, Pearson NS, Wang YZ, Klein M, Takacs A, Locke KG, Birch DG. Docosahexaenoic Acid Slows Visual Field Progression in X-Linked Retinitis Pigmentosa: Ancillary Outcomes of the DHAX Trial. Invest Ophthalmol Vis Sci. 2015;56:6646-53.

Broadhead GK, Hong T, Bahrami B, Flood V, Liew G, Chang AA. Diet and risk of visual impairment: a review of dietary factors and risk of common causes of visual impairment. Nutr Rev. 2020:nuaa100.

Bisgaard H, Stokholm J, Chawes BL, et al. Fish Oil-Derived Fatty Acids in Pregnancy and Wheeze and Asthma in Offspring. N Engl J Med. 2016 Dec 29;375(26):2530-9.

OMEGA-3 INDEX MESSEN



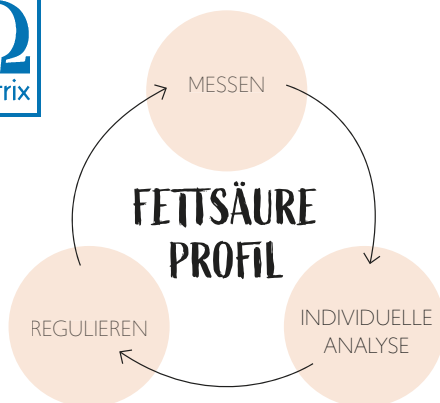
Dem gesundheitlichen Ansatz von NORSAN liegt als wesentlicher Bestandteil die diagnostische Methode zu Grunde. Diese unterteilt sich in messen, analysieren und regulieren von Omega-3-Fettsäuren und zeichnet dadurch unser ganzheitliches Konzept aus. Mit diesem Ansatz sind wir stolze Pioniere, wenn es darum geht, den Omega-3 Index in der Bevölkerung effektiv zu erhöhen.

WAS WIRD GEMESSEN?

- Omega-3 Index
- Omega-6/3-Verhältnis
- Transfettsäure-Werte
- Insgesamt 26 Fettsäuren

WAS IST DIE FETTSÄURE-ANALYSE?

Die Fettsäure-Analyse bietet die Möglichkeit, den individuellen Versorgungsstatus der Fettsäuren im Körper zu messen. Analysiert wird das Fettsäuremuster in der Erythrozytenmembran, sodass der Test eine Aussage über die Versorgung der letzten 60-90 Tage gibt. Insgesamt werden 26 Fettsäuren, die mehr als 99 % aller Fettsäuren im Körper entsprechen, gemessen. Von den gemessenen Werten hat besonders der HS-Omega-3 Index eine hohe Aussagekraft in der Prävention und Therapie von Erkrankungen, z. B. von Herzerkrankungen und chronisch entzündlichen Erkrankungen. Die Analytik erfolgt nach einem standardisierten und qualitätsgesicherten Verfahren bei Omegamatrix GmbH, dem führenden und unabhängigen Speziallabor für Fettsäure-Analysen in Europa.



WIE KANN ICH SIE AUSFÜHREN?

Die Fettsäure-Analyse ist eine normale Laborleistung (GoÄ-Ziffer), welche man bei Arzt und Therapeut machen kann (wird auch oft als „Fettsäure-Profil“ bezeichnet). Nach dem Versand der Blutprobe ins Labor, hat man die Befundergebnisse nach ca. 10 Tagen.

Alternativ: Die Fettsäure-Analyse kann man auch als Selbsttest machen. Dafür sind Test-Kits erhältlich bei Expert*innen wie Apotheken, Drogerien und Therapeut*innen.

WIE KANN ICH DIE ANALYSE MACHEN?

1. Blutentnahme

Mit der beigefügten kleinen Nadel in den Finger pieken und 2 Blutstropfen auf das Testpapier bringen.

2. Per Post verschicken

Das Testpapier per Post verschicken. . Alternativ in der Praxis direkt vom Arzt / Therapeuten an das Labor schicken lassen.

3. Befundzustellung

Nach ca. 1-2 Wochen erhält Ihr/e Expert*in das Ergebnis. Anschließend findet die persönliche Beratung statt.

ERHÖHUNG DES OMEGA-3 INDEX

mit Omega-3 Premium Swiss plus Öl

61 % Anstieg des Omega-3 Index in den Erythrozyten durch die Omega-3 Supplementierung mit Omega-3 Premium Swiss plus Öl (Fischöl)

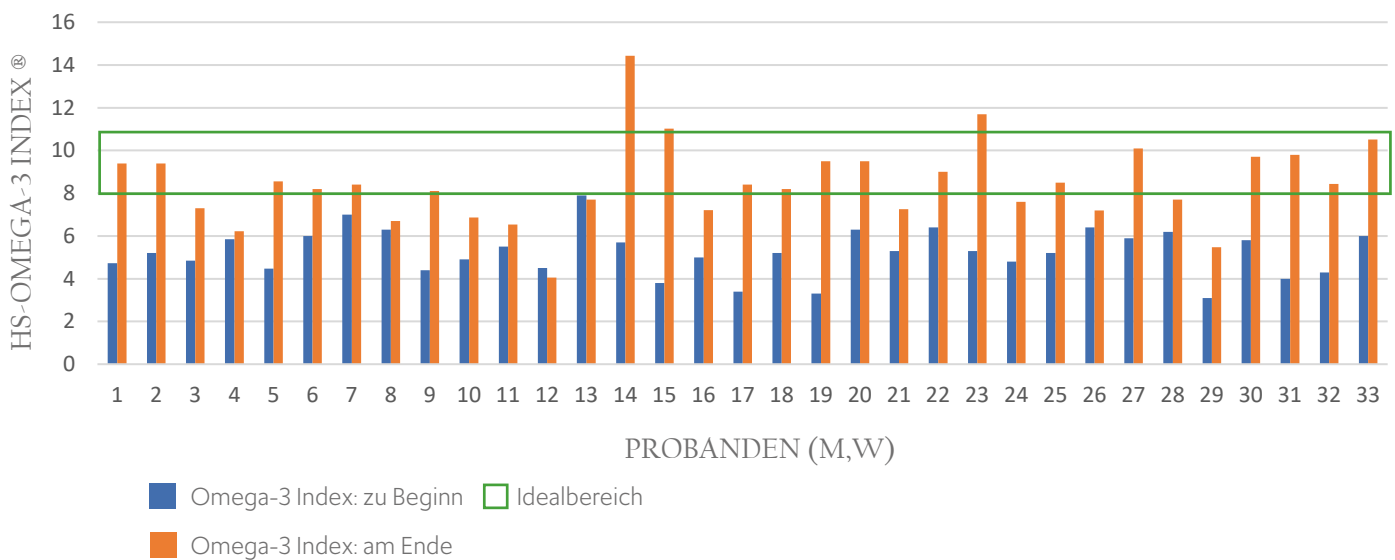


Abbildung: Auswirkung der Omega-3 Supplementierung auf den HS-Omega-3 Index® (Index vor und nach der Anwendungsbeobachtung)

Die gesundheitlichen positiven Auswirkungen der Omega-3-Fettsäuren werden in einigen wissenschaftlichen Studien angezweifelt. Das ist nicht überraschend, da verschiedene Faktoren für die Aufnahme, und somit für die Wirkung, der Omega-3-Fettsäuren entscheidend sind. Zu diesen zählen unter anderem die richtige Dosierung, die vorliegende chemische Struktur der Omega-3-Fettsäuren (natürlich, synthetisch), die tatsächliche Aufnahme im Körper und die Qualität des genutzten Präparats.

Die Verwirrung beruht im Wesentlichen darauf, dass eine Supplementierung von Omega-3 nicht unbedingt den gewünschten Effekt auf den Omega-3 Index bewirkt. Das gesundheitliche Ziel ist nicht irgendein Präparat zu nehmen, sondern dass im Körper Omega-3-Fettsäuren in ausreichendem Maße vorhanden sind. Mit der NORSAN Anwendungsbeobachtung wird die Veränderung des Omega-3 Index durch die Nutzung von Omega-3 Premium Swiss plus Öl wissenschaftlich belegt.

HINTERGRUND

Die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA besitzen anti-entzündliche Eigenschaften und sind unter anderem wichtig für die Entwicklung und Funktion zentraler Organe wie das Gehirn und die Augen. Ein niedriger Omega-3 Index ist ein starker Indikator für die Entstehung von kardiovaskulären Erkrankungen.^{1,2} Eine wissenschaftliche Publikation von Albert et al. kommt zu dem Ergebnis, dass eine Risikoreduzierung von bis zu 90 % für einen plötzlichen Herztod bei einem hohen Omega-3 Index (über 8 %) im Vergleich zu einem niedrigen Omega-3 Index (unter 4 %) zu erwarten ist.³ Die wissenschaftliche Bedeutung des HS-Omega-3 Index® ist inzwischen von mehr als 100 wissenschaftlichen Studien belegt.

METHODIK

Es wurden männliche und weibliche Patienten über 18 Jahre von der betreuenden Ärztin / dem betreuenden Arzt über die Möglichkeit einer Teilnahme aufgeklärt. Teilnahmevo-

raussetzung war eine vorangehende, vom Labor Omega-matrix GmbH in Martiensried ausgeführte, Fettsäure-Analyse. Die Fettsäure-Analytik erfolgt durch eine geprüfte und dokumentierte Analyse-Methode mit hoher Stabilität der Analyse-Werte, darunter der HS-Omega-3- Index®. Ausgeschlossen wurden Patienten, die ein Omega-3 Produkt in den letzten 3 Monaten eingenommen hatten. Der Zeitraum der Anwendungsbeobachtung wurde auf 4 Monate (Toleranzzeitraum von 3,5 bis 5 Monate) festgelegt. Während des Zeitraums erfolgte die tägliche Einnahme von 8 ml Omega-3 Premium Swiss plus Öl, was einer Dosierung von 2.000 mg Omega-3 entspricht. Nach 4 Monaten wurde eine erneute Fettsäure-Analyse durchgeführt und der HS-Omega-3 Index® kontrolliert. Anhand der durchgeführten Fettsäure-Analyse zu Beginn und am Ende der Anwendungsbeobachtung konnten die Ergebnisse statistisch ausgewertet werden. Die Studie lief von 2018 bis 2020.

ERGEBNIS

Im Durchschnitt ist der Omega-3-Index® um 61 % gestiegen von einem Basiswert von 5,2 % auf einen Omega-3-Index® von 8,4 %. Bei 20 von 33 Probanden liegt der HS-Omega-3-Index® nach Ende der Anwendungsbeobachtung im optimalen Bereich von ≥ 8 %. Lediglich bei 6 Patienten konnte keine oder nur eine leichte Erhöhung des HS-Omega-3-Index® festgestellt werden. Die Ursache dafür könnte möglicherweise die Einnahme auf nüchternen Magen oder inkonsequente Einnahme während des Anwendungszeitraums sein.

¹ Clemens von Schacky. Omega-3 fatty acids in cardiovascular disease; Prostaglandins, Leukotrienes and Essential Fatty Acids 92 (2015); 41–47.

² William S. Harris. Omega-3 fatty acids and cardiovascular disease: A case for omega-3 index as a new risk factor; Pharmacological Research 55 (2007); 217–223.

³ Albert CM, Campos H, Stampfer MJ, Ridker PM, Manson JE, Willett WC, et al. Blood levels of long-chain n-3 fatty acids and the risk of sudden death. N Engl J Med (2002); 346: 1113–8.

ERFAHRUNGEN MIT NORSAN.



MARCO DOBLER

Medizinischer Masseur, Dipl. Sportphysiotherapeut DOSB

Welchen persönlichen Nutzen haben Sie von den NORSAN Ölen?

Auffällig ist, dass mein Tiefschlaf sich verbessert hat. Dazu gehe ich vitaler durch den Alltag und merke, dass ich mich nach sportlichen Anstrengungen schneller regenerieren kann.

Und wie sehen Sie den Nutzen für Spitzensportler, konkret Profifußballer?

Aus meiner Sicht liegt der Nutzen viel darin, die heimlichen Entzündungen, die zu einer Verletzung führen können, im Körper zu minimieren und somit einen längeren Ausfall eines Spielers vorzubeugen. Dazu

scheint Omega-3 auch zu helfen, dass der Organismus und die innere Homöostase sich schneller nach einer großen Belastung regenerieren kann.

Was sind Ihre Beweggründe die Produktfamilie von NORSAN für Sie und die Spieler des FCL zu empfehlen?

Für uns ist die Messung der Omega-3 Werte der einzelnen Spieler durch die Fettsäure-Analyse hilfreich. Durch die einfache und schnelle Einnahme von NORSAN Omega-3 sehen wir direkt an einem Re-Test wie es sich positiv auf den Spieler auswirkt.

DR. MED. SIMON FELDHAUS

SSAAMP Präsident, Med. Leiter der Paramed AG in Baar

Welche Rolle spielt NORSAN in Ihrem Alltag?

Meine ganze Familie nimmt NORSAN Fisch- oder Algenöl. Es geht uns darum unsere Gesundheit zu erhalten, den erhöhten Bedarf durch Beruf und Schule auszugleichen und den Gehalt an Omega-3-Fettsäuren im Körper auf dem notwendigen Level zu halten. Wir testen regelmässig unseren Omega-3 Index und sehen zu, dass dieser über 8 ist.

Was sind Ihre Beweggründe zuerst die Fettsäuren zu messen?

Da jeder Mensch individuell in seinen Bedürfnissen und seinem Stoffwechsel ist, benötigt man auch individuell unterschiedliche Mengen an Omega-3-Fettsäuren. Auch die Aufnahme aus dem Verdauungstrakt kann individuell sehr schwanken. Daher macht es absolut Sinn den Ausgangsstatus zu messen, dann eine entsprechend

angepasste Dosierung einzunehmen und nach 3-4 Monaten nochmals zu messen, ob die Werte in den gewünschten Bereich angestiegen sind.

Wie empfinden Sie die Unterstützung von NORSAN bzw. SwissMedicalPlus?

Die Unterstützung ist aus meiner Sicht sehr positiv und professionell. Es geht auch um die Bereitstellung von Informationsmaterialien, Probemustern etc. das erleichtert die tägliche Arbeit sehr.

Wo heben sich die NORSAN Omega-3 Öle gegenüber Mitbewerbern ab?

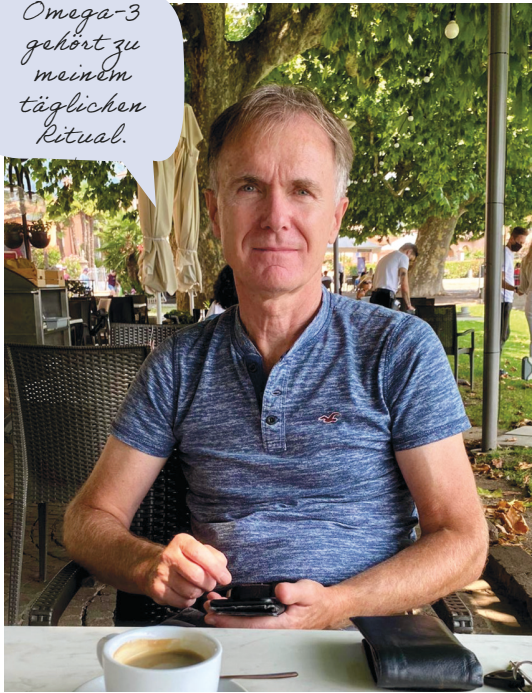
Bei Omega 3 Fettsäuren geht es um Qualität des Rohstoffes auf der einen Seite und Qualität des Endproduktes auf der anderen Seite. NORSAN bietet beides und kann auch Qualitätsrelevante Nachweise (auf Schwermetallfreiheit und bezüglich des TOTOX-Wertes) liefern.

Als ganzheitlich orientierter Spitzenmediziner interessiert uns Ihre Sichtweise zum Omega-3 Konzept von NORSAN Schweiz.

Das Omega-3 Konzept basierend auf Messung des Fettsäureprofils, angepasste Dosierung von Omega-3 und Kontrolle der Werte verbunden mit regelmässigen Weiterbildungen für Fachpersonal und Informationsveranstaltungen für Laien halte ich für ausgesprochen positiv und vorbildlich.



Omega-3 gehört zu meinem täglichen Ritual.



MARKUS FUCHS

ehemaliger Leiter des Migros Fitnesspark National Luzern

Welchen persönlichen Nutzen haben Sie bei der Einnahme der Omega-3 Öle von NORSAN?

Die positive Wirkung auf meine Gesundheit ist unbestritten. Ich durfte es am eigenen Leib erfahren (regelmässiger Ausdauersport ist wieder schmerzfrei möglich). Wie das Zähneputzen gehört auch die Einnahme von Omega-3 zu meinem täglichen Ritual. Anhand einer jährlichen Fettsäureanalyse lasse ich meine Werte überprüfen.

Was sind Ihre Beweggründe die Produktfamilie von NORSAN an weitere Personen zu empfehlen?

Ich empfehle grundsätzlich nur Produkte, welche mich 100%ig überzeugen, und ich auch selber getestet habe. Das NORSAN-Angebot gehört diskussionslos dazu. Eine Wohltat für das Immunsystem! Meine eigenen Erfahrungen und Erkenntnisse gebe ich deshalb gerne bzw. mit Überzeugung weiter.

Wie finden Sie die Unterstützung von der Tochterfirma NORSAN in der Schweiz?

Ausgezeichnet organisiert, sehr kompetent und kundenorientiert. Klein aber fein!

ERICA BÄNZIGER

Dipl. Ernährungsberaterin SVDE, mit eigener Praxis im Tessin/Tegna. Kochbuchautorin

Was sind Ihre Beweggründe das Omega-3 Konzept zu nutzen?

Omega-3 gehört als ein wichtiger Pfeiler in der ganzheitlichen Therapie auf dem Weg zur optimalen Gesundheit. Oft wird das Leinöl als ausreichende Omega-3 Quelle empfohlen. Dies habe ich auch früher geglaubt. Jetzt weiß ich besser dank des wissenschaftlichen aufgestellten Konzepts von Messen, Korrigieren und Kontrollieren von Fettsäurewerten. Es ist ein Muss für alle ganzheitlichen Therapeuten.

Wo heben sich für Sie die NORSAN Omega-3 Öle gegenüber Mitbewerbern ab?

Es ist mir wichtig, dass nur Fische aus nachhaltigem Fischfang genutzt werden und die Öle von Schwermetallen frei sind. Ferner sind die Öle schmackhaft, was von mir und meinen Kunden geschätzt wird. Qualität hat sein Preis, aber der Preis ist fair. Als Therapeutin sehe ich ein Hauptvorteil darin, dass die Öle eine hohe Dosierung von 2 Gramm anbieten. Dies ohne, dass man zu einem Fischöl-Konzentrat greifen muss. Alle die Öle von NORSAN sind ja natürlich. Die meisten Omega-3 Produkte sind tatsächlich eher unterdosiert, so dass ein echter spürbarer therapeutischer Nutzen nicht wirklich vorhanden ist.

Was sagen Sie dazu, dass Fischöl/Algenöl ebenfalls mehr als ein Nahrungsmittel statt „nur“ Nahrungsergänzung betrachtet werden kann?

Das ist einfach so richtig und sehe ich deswegen ähnlich. Ein gutes Omega-3 Öl gehört einfach zur gesunden Ernährung und sollte auf keiner guten Ernährungspyramide fehlen.

Wie beurteilen Sie als erfahrene Expertin und Ausbilderin für Ernährung und ganzheitliche Prävention die Angebote von SwissMedicalPlus?

Die Ausbildung zum zertifizierten Fettsäure Berater finde ich super, denn das rundet mein Konzept als Ernährungsberater und das meiner Studenten ab. Diese Ausbildung hilft wichtige Informationen rund um Omega-3 an uns als Fachpersonal zu liefern.

Wie empfinden Sie die Zusammenarbeit mit Swiss Medical Plus GmbH?

SwissMedicalPlus macht einen wichtigen Job und ich schätze den guten fachliche Austausch. Das Team ist kollegial, familiär und einfach freundlich. Von meinen Kunden höre ich das selbe. Ich bin dankbar für diese immer, wenn nötige fachliche und sonstige Unterstützung. Außerdem ist der Lieferservice über die Post einfach super. Schnell und effizient bekomme ich in 2 Tagen mein frisches Omega-3.

Danke.

Ein gutes Omega-3 Öl gehört zur gesunden Ernährung.



WO KANN OMEGA-3 HELFEN?

Die Wirkung von Omega-3-Fettsäuren



HERZFUNCTION

Einflussfaktoren für die Herzgesundheit sind die Fließeigenschaften des Blutes sowie Zellstoffwechselprozesse. Eine ausreichende Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren führt dazu, dass diese Faktoren positiv beeinflusst werden können.

EPA und DHA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei. Laut EFSA: Die positive Wirkung stellt sich bei einer Tagesaufnahme von mindestens 250 mg EPA und DHA ein.

GEHIRN

Das Gehirn besteht zu einem hohen Anteil aus ungesättigten Fettsäuren. Aktuelle Studien zeigen einen deutlichen Zusammenhang zwischen der Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren und einer verbesserten Gehirnfunktion.

DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion bei. Laut EFSA: Die positive Wirkung stellt sich bei einer Tagesaufnahme von mindestens 250 mg DHA ein.



SEHKRAFT

Zellen im menschlichen Auge enthalten einen besonders großen Anteil an Omega-3-Fettsäuren. Viele Studien deuten darauf hin, dass sich die Nahrungsergänzung mit Omega-3-Fettsäuren positiv auf die Sehkraft auswirkt.

DHA trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft bei. Laut EFSA: Die positive Wirkung stellt sich bei einer Tagesaufnahme von mindestens 250 mg DHA ein.



SCHWANGERSCHAFT

Die Aufnahme von DHA durch die Mutter trägt zur normalen Entwicklung der Augen und des Gehirns beim Fötus und beim gestillten Säugling bei. Laut EFSA: Die positive Wirkung stellt sich bei einer Tagesaufnahme von mindestens 200 mg DHA, zusätzlich zu der für Erwachsene empfohlenen Tagesdosis an Omega-3-Fettsäuren (d. h. mindestens 250 mg DHA und EPA), ein.



NACH DER GEBURT

Die Aufnahme von DHA durch den Säugling trägt zur normalen Entwicklung der Sehkraft bei Säuglingen bis zum Alter von 12 Monaten bei. Laut EFSA: Die positive Wirkung stellt sich bei einer Tagesaufnahme von mindestens 100 mg DHA ein. Zudem kann sich das Risiko der Mutter, an einer Wochenbettdepression oder am Baby Blues zu erkranken, durch die tägliche Aufnahme von marinen Omega-3-Fettsäuren verringern.

Wellenreiten in Norwegen?

Ja! Die Lofoten in Nordnorwegen bieten exzellente Wellen und sind als einer der besten Orte der Welt zum Kaltwassersurfen anerkannt. Die wilde und schöne Natur ist nur ein Bonus. Die linkshändige Welle im Meer bei Unstad, dem bekanntesten Surfspot des Archipels, zieht Surfer aus der ganzen Welt an.

„DIE KUNST
DES LEBENS –
DIE FÄHIGKEIT,
KLEINE DINGE AUF
GROSSE ART UND
WEISE ZU TUN.“

(Arne Næss)



Professor Arne Næss (1912 - 2009), geboren in Deutschland, gehört zu den bedeutendsten norwegischen Philosophen. Dazu war er ein bekannter Bergsteiger mit mehreren Erstbesteigungen im In- und Ausland. Er hat die Tiefenökologie begründet und war ein aktiver Naturschützer, wofür er unter anderem den Natur- und Umweltpreis des Nordischen Rates erhalten hat.

UNSERE *PHILOSOPHIE*

What's inside – Warum wir nicht anstreben, besser zu sein als die Natur



Die NORSAN Produkte folgen strikt unserer Überzeugung, was für unsere Gesundheit gut und wirkungsvoll ist. Als Grundprinzip glauben wir, dass die Natur die beste Antwort hat. Daher müssen wir versuchen, die wertvollen Nährstoffe von Fisch und Alge möglichst so zu bewahren, wie die Natur sie uns schenkt. Willkommen im „Herzen“ von NORSAN. Willkommen in unseren „Köpfen“ und Ölen!

Als Ausgangspunkt unserer Produktphilosophie liegen zwei Glaubenssätze zu Grunde:

1. NORSAN glaubt, dass unsere Gesundheit von einer ausreichenden Einnahme der marinen Omega-3-Fettsäuren (EPA & DHA) profitiert.
2. Wir glauben, dass wir die Ernährung so natürlich wie möglich halten sollten.

Die marinen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA, die so wichtige Bausteine für unseren Körper darstellen, findet man in der Natur in Fischen und Algen. Folglich ist der Fischkonsum die bevorzugte Einnahme-Variante für EPA und DHA, zumindest wenn man einmal die Schwermetallbelastung außer Acht lässt.

Einen Teil der Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren über ein Fischöl anstelle von Fischkonsum zu bewerkstelligen, lohnt sich einerseits aufgrund der Vermeidung von Umweltschadstoffen (lesen Sie auf Seite 17, wie die NORSAN Öle anhand einer besonderen 3-fach Methode aufgereinigt werden) und andererseits, weil durch Fischkonsum allein der Bedarf an Omega-3-Fettsäuren heute meist nicht mehr gedeckt wird.

Wie viel Omega-3 benötige ich?



Hering 100 g



Lachs 250 g



ca. 50 Fischstäbchen

FÜR 2 GRAMM AM TAG



1 EL / bzw. TL
NORSAN
Omega-3 Öl

**2 g Omega-3-Fettsäuren (EPA & DHA)
pro Tag regulieren ein Omega-3-Defizit.
Die Empfehlung stützt sich auf
Ergebnisse aus der Fettsäure-Analytik
sowie wissenschaftlichen Studien.**

NUR WILDFANG

So natürlich wie möglich, bedeutet in diesem Fall, dass das NORSAN-Team recht wenig von Zuchtfischen hält. Nicht nur für die Natur, z. B. für das Biotop der norwegischen Fjorde, ist die stetig wachsende Fischzuchtindustrie ein Problem. Mit der Fischzucht konsumiert man indirekt auch, was die Fische über ihr Futter erhalten haben, darunter verschiedene Chemikalien und Antibiotika. Diesem Glaubenssatz folgend, nutzen wir für unsere Omega-3 Öle nur Fische aus nachhaltigem Wildfang und niemals Zuchtfische.

NUR NATÜRLICHE ÖLE

NORSAN nutzt nur natürliche Fischöle und keine Konzentrate. Was bedeutet das? Ein natürlicher Fettsäure-Komplex in Fischen besteht aus mehr als 50 verschiedenen Fettsäuren, wobei die Omega-3-Fettsäuren nicht mehr als höchstens ca. 35 % ausmachen. Die anderen Fettsäuren sind vor allem gesättigte Fettsäuren, aber auch andere mehrfach ungesättigte Fettsäuren (z.B. Omega-6) oder einfach ungesättigte Fettsäuren (z.B. Omega-9). Auch wenn die Omega-3 Dosierung bei uns eine wichtige Rolle spielt, glauben wir, dass der Mensch vor allem vom Konsum dieses natürlichen Fettsäure-Komplexes in einem Fischöl profitiert, da diesem die natürliche Triglyceridform zu Grunde liegt.

Es ist in der Produktentwicklung verlockend, ein Omega-3 Konzentrat einzusetzen, weil diese Konzentrate einen Anteil von bis zu 90 % Omega-3 beinhalten. Dabei handelt es sich aber um nichts, was man in der Natur findet, da der Vorgang des Konzentrierens eine unnatürliche Struktur der Fette zur Folge hat. Es ist noch unklar, inwieweit diese künstlich erzeugte Form der Fette zu Gesundheitsrisiken führt. Hinzu kommt, dass durch die chemische Veränderung der Omega-3-Fettsäuren, diese instabiler werden und somit ein erhöhtes Oxidierungsrisiko besteht. Wir vertreten hier die klare Ansicht, dass die Natur die bessere Antwort hat. So nutzen wir in unseren Produkten ausschließlich natürlich hochdosierte Fisch- und Algenöle.



SYMBIOSE FISCH UND OLIVEN

Bei dem Reinigungsprozess der Fischöle werden viele sekundäre Nährstoffe entfernt. Entsprechend unserer Philosophie sehen wir dies etwas skeptisch an, da wir gerne das Fischöl so natürlich wie möglich lassen würden. Wissenschaftliche Arbeiten, unter anderem eine Arbeit von Prof. Bjarne Østerrud von der Universität in Tromsø, haben gezeigt, dass kaltgepresstes natives Olivenöl die verlorenen Wirkstoffe in gewisser Weise wieder ersetzen kann. Die positive Synergie zwischen Fischöl und Olivenöl hat sich in der Praxis bestätigt und so beinhalten unsere Hauptprodukte ein besonderes, kaltgepresstes Olivenöl. Dieses Olivenöl beziehen wir von einem Olivenölbauer in Spanien, der strikt nach biologischen Richtlinien arbeitet (mehr auf Seite 12).

**SO NATÜRLICH
WIE MÖGLICH**

In dem Komplex der sekundären Pflanzenstoffe in Olivenöl spielen die Polyphenole eine besonders erwähnenswerte Rolle und somit enthält das von NORSAN genutzte Olivenöl einen hohen Anteil an Polyphenolen. Die starke antioxidative Wirkung der Polyphenole hilft, die Omega-3-Fettsäuren des Fischöls nicht nur in der Flasche vor Oxidierung zu schützen, sondern viel wichtiger, auch beim Transport im Blut mittels Lipoproteinen.

**TRANSPARENT
UND NACHHALTIG**

DER STAR IST DER FISCH

Die beste Fischöl-Qualität erhält man durch die Nutzung des ganzen Fisches. Das Omega-3 Premium Swiss plus Öl wird aus Kleinfischen wie Anchovis, Makrelen und Sardinen gewonnen. Bei der Auswahl der Rohwaren pflegen wir lange und enge Partnerschaften, wo wir uns früh in den Beschaffungsprozess einschalten und von einem beiderseitig engen und guten Vertrauensverhältnis profitieren.

Generell können Fischöle ebenfalls aus diversen Fischresten gewonnen werden, die bei der Produktion von anderen Waren keinerlei Verwendung gefunden haben. Dem gegenüber sind wir grundsätzlich skeptisch, da wir davon überzeugt sind, dass ein hochwertiges Fischöl aus dem ganzen Fisch gewonnen werden sollte. Die Nutzung der Fischleber (zählt auch zu Fischresten) hat sich für die Herstellung eines

Dorschleberöls (vergleichbar mit Lebertran) bewährt. NORSAN bietet deswegen ein arktisches Dorschleberöl in hoher Qualität an (Omega-3 Arktis, mehr auf Seite 14). Was wir ausdrücklich nie nutzen, sind Fischöle, die aus anderen Fischresten gewonnen werden.

DAS 100 % ZIEL →

Die Produkte von NORSAN sollen einfach und relevant sein. Wir streben bei jedem einzelnen Produkt möglichst wenige Inhaltsstoffe an. Im Grunde wäre es erstrebenswert, wenn es nur einen Inhaltsstoff gäbe, 100 % Fischöl oder 100 % Algenöl. Unser Omega-3 Arktis besteht zum Beispiel beinahe zu 100 % aus einem Dorschleberöl. Trotzdem kann es zweckmäßig sein, einige Hilfsstoffe zuzuführen z.B. biologisches Olivenöl, Vitamin D oder natürliches Zitronenöl.





DIE ZUKUNFT IST DIE ALGE

Grundlage unseres veganen Algenöls bildet die Meeresmikroalge Schizochytrium sp. Dieser Mikroalgen-Typ besteht aus mikroskopisch kleinen einzelligen Algen. Sie ernährt sich rein von organischen und pflanzlichen Substanzen, wie beispielsweise abgestorbenen Blättern. Die Mikroalge ist besonders reich an den marinen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA und ist daher für die Weiterverarbeitung zu veganem Omega-3 Öl optimal geeignet.

Der Herstellungsprozess bzw. die „Ernte“ ist nachhaltig und umweltschonend. Die Meeresmikroalgen werden in großen Edelstahl-Behältern, die mit künstlichem Meerwasser gefüllt sind, kultiviert und anschließend in wässriger Umgebung fermentiert. Mit Hilfe einer Zentrifuge wird das Rohöl gewonnen. Durch den Prozess werden Ressourcen geschont und die Nahrungsgrundlage für die Fische bewahrt. Denn auch Fische reichern ihren Omega-3 Gehalt über ihre algenreiche Nahrung an.

SICH TREU SEIN ODER ETWAS ANDERES MACHEN

Im Markt werden viele Omega-3 Konzentrate angeboten und vor ein paar Jahren wurde in unserem Team die Idee geteilt, vielleicht sollte auch NORSAN ein Omega-3 Konzentrat anbieten. Logischerweise haben wir dies nicht gemacht. Die Leitung unseres Marketings hat sogar gesagt, sie würde an dem Tag, an welchem wir ein Konzentrat anbieten, das Unternehmen verlassen. Keine Sorge, wir bleiben unseren Grundsätzen und Überzeugungen treu. Sonst hat alles keinen Sinn.



DIE WIRKUNG IST VON DER DOSIS ABHÄNGIG

Die Meinungen und Empfehlungen der täglichen Dosierung von Omega-3 unterscheiden sich stark, von ca. 0,3 Gramm Omega-3 täglich (entspricht ca. zwei herkömmlichen Omega-3 Kapseln) bis zu 4-5 Gramm pro Tag. Die eigentlich „richtige“ Dosierung hängt von individuellen Faktoren wie zum Beispiel dem übrigen Ernährungsbild, der Aufnahmefähigkeit im Körper und dem Gewicht der Person ab.

Da die „richtige“ Dosierung immer individuell ist, kann man entweder Argumente für jede Dosierung finden oder den Standpunkt einnehmen, dass man überhaupt keine Dosierung empfehlen kann. Eine richtige Antwort gibt es objektiv ja nicht ...

**UNSER ZIEL:
EINE BESSERE
VERSORGUNG MIT
OMEGA-3**

Wissenschaftliche Studien und das Arbeiten mit der Fettsäure-Methodik zeigen jedoch ein klares Bild: Die Wirkung beginnt im Normalfall bei einer Dosierung von 2.000 mg Omega-3-Fettsäuren (EPA & DHA) täglich aus Fisch und Algen. Das gute Leinöl hat zwar viel Omega-3, aber nur eine Variante der Omega-3-Fettsäuren, die Alpha-Linolensäure (ALA). Der Konsum von Leinöl reicht leider bei einem Defizit an EPA und DHA zur Regulierung des Omega-3-Spiegels nicht aus.

Zum Glück kann man einfach seinen Omega-3 Spiegel (Omega-3 Index) im Körper mithilfe einer Fettsäure-Analyse messen. Auf diese Weise lässt sich der Omega-3 Index leicht überprüfen und kontrollieren.

Immer öfter wird der Omega-3 Index gemessen. Und immer öfter werden bei Präparaten wirkungsvolle Dosierungen angeboten, nicht nur von NORSAN, sondern auch von anderen Marken. Das freut uns sehr, es bedeutet, wir kommen unserem Ziel einer besseren Versorgung von Omega-3 einen Schritt näher.





„WENN DIE MEERE STERBEN,
STERBEN WIR!“

(Paul Watson)

Meere und Ozeane sind der größte Nahrungslieferant für uns Menschen.

Gleichzeitig war ihre Bedrohung noch nie so sichtbar wie heute.

Durch die Verschmutzung der Meere insbesondere durch Plastikmüll,
Überfischung und dem gefährlichen Anstieg der Meerestemperatur,
leidet dieser Lebensraum besonders.

Als Anbieter von marinen Omega-3-Fettsäuren ist uns die Mitverantwortung für den Schutz dieser Ressource sehr bewusst.

Wir freuen uns, dass wir das wertvolle Fischöl anbieten können, wissen aber gleichzeitig, dass man mit den Meeren und Fischbeständen nachhaltig umgehen muss. Sie gehören nicht nur uns, sondern zu gleichem Maße der zukünftigen Generation.



DIE NUTZUNG DER MEERE GEHT NATÜRLICHERWEISE MIT IHREM SCHUTZ EINHER.

Durch verschiedene Maßnahmen übernehmen wir Verantwortung und möchten unseren Beitrag als Unternehmen leisten.

Entscheidend für den Erhalt der Fischbestände ist nachhaltiger Fischfang. Unsere Fischöl Produkte sind Friend of the Sea zertifiziert (FOS). Unter anderem bedeutet dies, dass ausschließlich nicht überfischte Arten verwendet werden, die Fischfangmethoden den Meeresboden nicht beeinträchtigen und die Beifangrate unter 8 % der Gesamtfangmenge liegt.

NORSAN ist eine führende Marke für marine Omega-3 Öle. Wir profitieren also direkt von den Fischbeständen. Folglich obliegen wir einer Mitverantwortung für die Meere und die Fischbestände in der Natur. Wir sehen dies nicht als ein Wahlrecht, sondern als eine inhärente Pflicht. Wer etwas bekommt, gibt auch zurück. Entscheidend für den Erhalt der Fischbestände ist nachhaltiger Fischfang.

Dank engagierter Vereine und deren Mitglieder wird viel Aufklärungsarbeit geleistet um Plastikmüll sinnvoll zu recyceln bzw. erst gar nicht entstehen zu lassen. Sei es durch regelmäßige Cleaning Aktionen, die Aufarbeitung und Bereitstellung von wertvollen Informationen zum Umweltschutz, aufwendige Forschungsarbeit und die daraus resultierende Entwicklung ausgeklügelter Methoden, um unsere Meere von großen Plastikteilen oder auch ganz kleinen, nicht sichtbaren, Plastikpartikeln zu befreien. All das kostet Geld und jeder der Vereine ist auf Spenden angewiesen, um die Arbeit fortführen zu können.

Um jene Vereine zu unterstützen, spenden wir von jedem verkauften NORSAN Produkt 5 Cent an gemeinnützige Organisationen, die sich aktiv für den Schutz und den Erhalt unserer Meere und Gewässer engagieren. Auf unserer Website können Sie einsehen, welche Vereine wir bislang unterstützen.

Uns ist bewusst, dass dies nur ein kleiner Beitrag ist und daher hoffen wir, dass auch jeder von Ihnen einen kleinen Beitrag dazu gibt – denn gemeinsam können wir Großes schaffen. Das Projekt Umweltschutz ist nie abgeschlossen und deshalb werden wir auch zukünftig an uns und an einem nachhaltigen und umweltfreundlichen Unternehmen arbeiten.



KÜSTE GEGEN PLASTIK e.V.

Um dafür zu sorgen, dass wir zukünftig weniger Plastik in den Regalen finden, möchte der Verein durch seine ReplacePlastic App für's Smartphone Hersteller von Produkten sensibilisieren und zum Umdenken anregen, ihre Produkte weitestgehend plastikfrei zu produzieren.

FÖRDERVEREIN NATIONALPARK BODDENLANDSCHAFT e.V.

Mit dem MeeresBürger-Netzwerk vermittelt der Verein nachhaltiges Denken und Handeln. Menschen trainieren, Entscheidungen für die Zukunft zu treffen und dabei abzuschätzen, wie sich das eigene Handeln auswirken kann.

ONE EARTH – ONE OCEAN e.V.

Eines der Projekte der Umweltorganisation ist die „Maritime Müllabfuhr“: ein mehrstufiges Konzept, um Gewässer weltweit von Plastikmüll zu befreien. Plastikmüll wird von speziellen Müllsammelschiffen gesammelt und anschließend recycelt bzw. in Öl rückverwandelt.



NORSAN KREUZWORTTRÄTSEL

Alpha-...	künftige Königin (2W.)	schlimme Lagen		Gut-schriften	franz.: Osten		alter-tümlich		abweisen-der Ausruf Figur bei Fontäne (... Bries)		Weih-nachts-mann		Hauptsitz von NORSAN	Halb-affenart	Abk.: all-gemein		Entdecker Amerikas (2W.)	Schwur
		13											Büro in Frankreich					12
franz. Verneinung				Abk.: Stück Küchen-gerät			Abk.: holl. Gulden german. Wurfspiel				griech. Buch-stabe				rumän. Münzen ägypt. Göttin			
mental, seelisch	8						(ver) käuf-lich aktueller Ernäh-rungstrend						streng engl.: auf Wieder-sehen					15
Kfz.-Z.: Reut-lingen			niederl. Maler (Vincent van ...)		engl. männl. Vorname Öffnung auf Schiffen						afrik. Storchvogel Platz-deckchen					Schlaf-phase		Abk.: Nord-nordost
					Skat-ausdruck Steuer d. Wiederver-einigung			5	Kurort im Allgäu				2	europ. Inselvolk Gebirge auf Kreta				
Mauer-stein spärlich, dürrig		Oberlei-tungsfahr-zeug (Kw.) grob					luft-förmige Stoffe frostig					hart		Abk.: der Ältere				
			trop. Rausch-giftpflanze Sage, Kunde		Stoßwaffe unver-diente Milde			Abk.: Stunde Bantu-volk in Südafrika	9			altgriech. Gesetz-geber		Kinder-buchfigur (Lindgren) böse Frau				
langsam, bewe-gungsbehindert										erster Mann Trompeten-zeichen zur Aufgabe					Abk.: Familie		weidm.: Maul des Rotwilds	
			beweglich Hand-feuer-waffe				Fürwort							europ. Le-bensmittel-sicherheits-behörde		14		
poet. Name des Löwen		Erbfaktor			DDR-Zeichen für techn. Standards Russ. Parlament				chem. Z.: Curium		Schad-stoffe vom Auto							
							pers. Für-wort Ausruf der Verwunde-rung				Schüler-spr.: Reli-gion als Schulfach			bibl. Prophet bestes Fischöl Norwegens				
Gefährte in einer Gemein-schaft		aufs Hören bezogen		Stallmist					Erfindung von Thor Björklund							ugs.: eine bayr. Künstler-familie		
Herkunft des nor-weg. Kö-nigshauses									4	Edel-kastanie Symbol des Judentums							wichtiger Pilgerort	
Stille				eingeschaltet Bericht (Kw.)			Wechsel-bürgschaft vollbrachte Handlung						Über-bleibsel großer Strom in Ostasien					Zeitungs-falsch-meldung
					Kriemhilds Mutter engl.: Schiene					Durch-scheinbilder an diesem Tage					schweiz. Flächen-maß EPA + DHA			
Haupt-stadt Spaniens	weißes Gold		österr. Autor chinesischer Politiker (Peng)			US-Tennisspieler (Arthur) Abk.: Konto						abwert.: Geld Abk.: Local Area Network						11
					Stachel-pflanze US-Basket-ball Liga						römische Mondgöttin Boden-vertiefung					ein Bibelteil		
Abgott		arktische Völker-gruppe Abk.: Sekunde					früherer Reitersoldat griech. Schafskäse									Vortrag Psalmen-zeichen		
															ital. Ton-silbe best. Arti-kel (3. Fall)			
engl. Anrede Alt-es-tenrat	16		griech. Vorsilbe: neu		Sehn-suchtsort in Norwegen													3
						Einschnitt im Gelände Abk.: ex officio		gleich-mäßig fisch					DHA hilft vor allem beim					
				Baum-teile						dt. Stadt mit tägl. Besuch ein. norwe-gischen Bootes						Halbton über A		
räum-licher Winkel		Hauptstadt Norwegens						Wasser-pflanze										

© RateFLUX 2021-607-001

LÖSUNGSWORT:

1 2 3 4 5 6 7 8

9 10 11

12 13

14 15 16 17

NORSAN GEWINN- SPIEL

„GLÜCK VERDOPPELT SICH, WENN MAN ES TEILT.“

So oder so ähnlich lautet ein norwegisches Sprichwort ☺

Mit etwas Glück und jeder Menge Rätselspaß haben Sie die Chance auf den Hauptgewinn – eine Reise nach Oslo – der schönen und aufregenden Hauptstadt unseres Ursprungslands Norwegen.



1.

Reise nach Oslo Flug, Hotel mit
Halbpension, für 2 Personen



2.

SPA-Erlebnis
für 2 Personen



3.

NORSAN Jahresvorrat
12 Produkte Ihrer Wahl

Um im Lostopf zu landen, lösen Sie das spannende Kreuzworträtsel auf der vorherigen Seite und senden uns den Lösungssatz per E-Mail an: info@swissmedicalplus.ch bis zum 31.07.2022 zu. Gerne können Sie uns auch per Post kontaktieren und uns den Lösungssatz mit dem Stichwort „Gewinnspiel“ in Briefform zusenden:

Swiss Medical Plus GmbH
Guglern 34
CH-6018 Buttisholz

Unter allen Einsendungen werden 3 Gewinner*innen per Zufallsprinzip ausgelost und per E-Mail bzw. postalisch benachrichtigt. Wir freuen uns auf alle Teilnehmerinnen & Teilnehmer und drücken Ihnen die Daumen!

HÄGAR DER SCHRECKLICHE



WIR SIND NORSAN.

→ Wir von NORSAN sind ein norwegisches Unternehmen, das unserer eigenen Produktphilosophie folgend auf hochwertige Omega-3 Produkte spezialisiert ist. Wir haben uns zum Ziel gesetzt, mithilfe von fachlichen Vorträgen und Informationsmaterial die vielfältige gesundheitliche Bedeutung von Omega-3-Fettsäuren transparent darzustellen – inklusive einer transparenten Möglichkeit, seinen eigenen Omega-3 Spiegel zu messen. Diese wichtige Aufgabe bereitet uns als Team sehr viel Freude, weil wir einen wichtigen Beitrag für das Ernährungsverständnis leisten können.

Das NORSAN Team besteht inzwischen aus mehr als 75 Personen. Wir sind eine bunte Mischung von über 9 Nationalitäten verteilt in 7 europäische Länder.

Als Team unterwegs:

Zum Beispiel in Nordnorwegen, wo die Dorsche für unser Omega-3 Arktis gefischt werden, oder beim Langlaufen in Skeikampen.

WIR BEDANKEN UNS FÜR IHR VERTRAUEN.

Daruf sind wir stolz:



ZU ODER NACH
EINER MAHLZEIT
EINNEHMEN

NORSAN PRODUKTÜBERSICHT



OMEGA-3
PREMIUM
SWISS PLUS



OMEGA-3
KAPSELN



OMEGA-3
ARKTIS



OMEGA-3
ARKTIS
KAPSELN



OMEGA-3
VEGAN
SWISS PLUS



OMEGA-3
VEGAN
KAPSELN

Inhalt	250 ml Öl	120 Kapseln	200 ml Öl	120 Kapseln	100 ml Öl	80 Kapseln
Inhaltsstoffe	Fischöl Biologisches Olivenöl Vitamin D3, 800 I.E. Vitamin E (Zitronenöl)	Fischöl Vitamin E Rosmarinextrakt	Dorschöl Vitamin E Vitamin D3, 800 I.E. Zitronenöl	Dorschöl Vitamin E Rosmarinextrakt	Algenöl Biologisches Olivenöl Veganes Vitamin D3, 800 I.E. Zitronenöl	Algenöl
Wirkstoffe pro Tages- dosierung	Omega-3: 2.000 mg* EPA: 1.120 mg* DHA: 536 mg*	Omega-3: 1.500 mg* EPA: 707 mg* DHA: 368 mg*	Omega-3: 2.000 mg* EPA: 700 mg* DHA: 1.060 mg*	Omega-3: 1.500 mg* EPA: 480 mg* DHA: 720 mg*	Omega-3: 2.000 mg* EPA: 609 mg* DHA: 1.158 mg*	Omega-3: 1.700 mg* EPA: 420 mg* DHA: 840 mg*
Verzehr- empfehlung (Tagesdosis)	8 ml / ca. 1 Esslöffel	4 Kapseln	10 ml / ca. 1 Esslöffel	2 x 3 Kapseln	5 ml / ca. 1 Teelöffel	4 Kapseln
UVP-Preis	CHF 38.95	CHF 42.65	CHF 17.00	CHF 19.50	CHF 36.90	CHF 38.95



OMEGA-3
KIDS



OMEGA-3
KIDS JELLY



FETTSÄURE-
ANALYSE

Inhalt	150 ml Öl	120 Stück	
Inhaltsstoffe	Fischöl Dorschöl Biologisches Olivenöl Vitamin A Vitamin E	Fischöl Vitamin D3	Selbsttest zur Messung des Fettsäure-Profiles
Wirkstoffe pro Tages- dosierung	Omega-3: 1.120 mg* EPA: 518 mg* DHA: 383 mg*	Omega-3: 250 mg* pro Kauguleedrops 2 Stück: EPA: 280 mg* DHA: 134 mg*	
Verzehr- empfehlung (Tagesdosis)	5 ml / ca. 1 Teelöffel altersgerechte Dosierung beachten	3-6 Jahre: 2 Stück 6-12 Jahre: 4 Stück altersgerechte Dosierung beachten	
UVP-Preis	CHF 27.00	CHF 49.00	CHF 120.00



NORSAN IST VERGLEICHSSIEGER
Beste Omega-3 Präparate und Öle



FACHBÜCHER EMPFEHLEN
Omega-3 Öle von NORSAN



EMPFOHLEN VON ÜBER 2.000 ÄRZTEN
Apothekern und Therapeuten



9 VON 10 KUNDEN SIND BEGEISTERT
und würden NORSAN weiterempfehlen



PROFISPORTLER SIND ÜBERZEUGT
z. B. Fußballvereine der 1. Bundesliga oder
die Ski-Alpin Damen-Nationalmannschaft

* Keine Empfehlung zur
Tagesdosis vorhanden.

Vielen Dank

**FÜR IHR
VERTRAUEN**



Swiss Medical Plus
GmbH



info@swissmedicalplus.ch



www.swissmedicalplus.ch

NOR**AN**