

## Aktuelle Erkenntnisse & Studien:



### Positiver Einfluss auf den Schwangerschaftsverlauf

Untersuchungen zeigen, dass eine ausreichend hohe Versorgung mit marinen Omega-3-Fettsäuren, insbesondere mit DHA, das Risiko für eine Frühgeburt minimiert und eine längere Schwangerschaftsdauer begünstigt, in der sich das Kind bestmöglich entwickeln kann.<sup>1</sup>



### Grundlage für die Gehirnentwicklung und Förderung der Sehkraft

Das Gehirn und die Zellen des menschlichen Auges bestehen zu einem hohen Anteil aus ungesättigten Fettsäuren. Die Aufnahme von DHA durch die Mutter trägt zu einer normalen Entwicklung der Augen und des Gehirns beim Fötus und beim gestillten Säugling bei.<sup>2</sup>



### Schutz vor Erkrankungen wie Allergien, Asthma und Neurodermitis

Forschungsergebnisse belegen, dass eine gute Omega-3 Versorgung der Mutter während der Schwangerschaft das Risiko für eine spätere Erkrankung des Kindes an Allergien, Heuschnupfen, Neurodermitis oder Asthma deutlich senken kann.<sup>3</sup>



### Positive Wirkung auf das Wohlbefinden der Mutter

Nach der Geburt verändert sich der Hormonhaushalt der Mutter stark, wodurch eine postpartale Depression ausgelöst werden kann. Studienergebnisse verdeutlichen, dass sich das Risiko der Mutter, an einer Wochenbettdepression zu erkranken, durch die tägliche Einnahme der marinen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA vermindert.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Studie von Horvath et al. 2007 in: The British journal of nutrition

<sup>2</sup> Die positive Wirkung stellt sich laut EFSA 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.

<sup>3</sup> Studie von Warstedt et al. 2016. In Acta paediatrica

<sup>4</sup> Studie von Kaviani et al. 2014 in: International journal of community based nursing and midwifery

## Vielen Dank für Ihr Vertrauen

Wir sind ein norwegisches Unternehmen, das qualitativ hochwertige Omega-3 Produkte anbietet. Unsere Omega-3 Öle und Kapseln sind hochdosiert, natürlich – keine Konzentrate, von Schadstoffen gereinigt und haben einen angenehmen Geschmack. Wir bedanken uns für Ihr Vertrauen und sind weiterhin bestrebt, Ihnen die besten Omega-3 Produkte zu liefern.

Ilse NORSAN-Team



### Hochdosiertes Omega-3 (EPA & DHA) von NORSAN *auch für Kinder*



#### Omega-3 KIDS

- Natürliche Fischöle aus Wildfang
- Leicht einzunehmen – einfache Dosierung
- 1.030 mg Omega-3 pro 5 ml
- Ohne Zuckerzusatz



#### Omega-3 KIDS Jelly

- Natürliches Fischöl aus Wildfang
- Leichte Einnahme – zum Kauen
- 1.000 mg Omega-3 pro 4 Jellies
- Ohne Zuckerzusatz



#### Omega-3 KIDS Vegan

- Pflanzliches Algenöl aus nachhaltiger Kultivierung
- Leicht einzunehmen – einfache Dosierung mit Pipette
- 1.000 mg Omega-3 pro 2,5 ml
- Ohne Zuckerzusatz



#### Omega-3 KIDS Jelly Vegan

- Pflanzliches Algenöl aus nachhaltiger Kultivierung
- Leichte Einnahme – zum Kauen
- 1.000 mg Omega-3 pro 5 Jelly
- Ohne Zuckerzusatz

FÜR MUTTER UND KIND



## Omega-3 in der Schwangerschaft



Hochdosierte Omega-3 Öle, reich an EPA & DHA Pflanzliches Algenöl oder natürliches Fischöl aus Wildfang

## Omega-3 in der Schwangerschaft & Stillzeit

Für die optimale Entwicklung Ihres heranwachsenden Babys, benötigt es eine hohe Versorgung an Vitaminen und Nährstoffen. Das Gehirn des Kindes entwickelt sich vor allem während der Schwangerschaft und in den ersten Lebensmonaten. Da es zu einem hohen Anteil aus ungesättigten Fettsäuren besteht, benötigt der Fötus im Mutterleib täglich etwa 75 mg Fett für den Aufbau des Gehirns.

Im letzten Drittel der Schwangerschaft erhöht sich der Bedarf sogar auf 400 mg Fett pro Tag.

**Vor allem die marinen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA spielen eine entscheidende Rolle bei:**

- dem Wachstum und der Entwicklung des Gehirns
- der Bildung des Nervensystems
- der Entwicklung und Funktion der Augen

Omega-3-Fettsäuren zählen zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Sie werden als essenziell bezeichnet, da der menschliche Körper sie nicht selbst herstellen kann und sie über die Nahrung zugeführt werden müssen.

Haben Sie Fragen rund um Omega-3 oder zu unseren Produkten? Gerne helfen wir Ihnen weiter:



041 410 30 23



info@swissmedicalplus.ch



www.norsan.ch

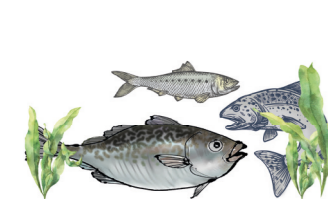
NORSAN

swiss medical plus

# Omega-3 ist nicht gleich Omega-3

Bei Omega-3-Fettsäuren unterscheidet man zwischen den marinen Omega-3-Fettsäuren (EPA und DHA), wie sie im Fisch oder in Algen vorkommen, und der rein pflanzlichen Omega-3-Fettsäure (ALA), welche in Leinöl, Rapsöl, Chiasamen oder Walnüssen vorkommt.

## Marine Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA



u.a. in fetthaltigen Fischen (Hering, Lachs, Makrele) oder Algen

## Pflanzliche Omega-3-Fettsäure ALA

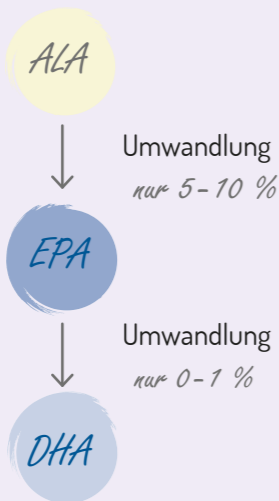


u.a. in Leinöl, Rapsöl, Leinsamen, Chiasamen oder Walnüssen

## Wie viel Omega-3 brauche ich täglich?

Um eine positive Wirkung mit der Einnahme von Omega-3-Fettsäuren zu erzielen, muss die Dosierung ausreichend hoch sein. Zahlreiche Studien und über 30.000 durchgeführte Fettsäure-Analysen zeigen, dass mindestens 2 g Omega-3 (EPA & DHA) täglich eingenommen werden sollten. Dies entspricht beispielsweise dem täglichen Verzehr von 100 g Hering. Aufgrund der zunehmenden Schadstoffbelastung von Meerestisch ist während der Schwangerschaft und Stillzeit die Verwendung eines von Schadstoffen gereinigten Omega-3 Öls, reich an EPA und DHA, empfehlenswert.

2g pro Tag



## Warum reicht Leinöl allein nicht aus?

Leinöl enthält die pflanzliche Omega-3-Fettsäure ALA. Diese kann unser Körper zwar in die lebensnotwendige Omega-3-Fettsäure EPA und anschließend in DHA umwandeln, jedoch nur zu 0,5 - 10 % (davon ca. 5-10 % in EPA und 0-1 % weiter in DHA). Somit reicht Leinöl allein leider nicht aus, um einen optimalen Spiegel langfristig aufrecht zu erhalten.

# Omega-3 von NORSAN

✓ **2.000 mg Omega-3 (EPA & DHA) pro Tag**  
Unsere flüssigen Omega-3 Öle enthalten 2.000 mg Omega-3-Fettsäuren pro Löffel. Mehr als 30.000 Fettsäure-Analysen zeigen, dass 2.000 mg Omega-3-Fettsäuren täglich ein Omega-6/3-Ungleichgewicht ausbalancieren.

✓ **Natürlich - keine Konzentrate**  
Unsere Produkte enthalten pflanzliches Algenöl aus umweltschonender Kultivierung oder natürliche Fischöle aus nachhaltigem Wildfang - keine Konzentrate. Dies entspricht dem natürlichen Fettsäure-Komplex eines Fisches mit über 50 Fettsäuren wie er auch in Fischen vorkommt.

✓ **Gereinigt von Schadstoffen, PCBs und Schwermetallen**  
Geprüfte Qualität und nach GOED<sup>1</sup> und IFOS<sup>2</sup> zertifiziert. Regelmäßige Analyse von einem unabhängigen Labor.

✓ **Angenehmer Geschmack**  
Qualitativ hochwertige Rohwaren und die einzigartige Veredelung der Omega-3 Öle dienen als Grundlage für den angenehmen Geschmack und den sehr guten Frische-Wert der Öle<sup>3</sup>. Dadurch kommt es auch bei den Kapseln nicht zu einem unangenehmen Aufstoßen nach der Einnahme.

✓ **Von Fachärzt\*innen und Apotheker\*innen empfohlen**  
Die NORSAN Omega-3 Öle und Kapseln werden von vielen Ärzt\*innen, Apotheker\*innen und weiteren Expert\*innen als bevorzugte Omega-3 Produkte geschätzt, unter anderem wegen des hohen Omega-3 Gehalts, der Reinheit und des guten Geschmacks. Die enge Zusammenarbeit ist uns wichtig, um einen hohen Standard für die Produkte und für die richtigen Therapieeinsatzmöglichkeiten gewährleisten zu können.

<sup>1</sup> GOED = Global Organization for EPA and DHA Omega-3s <sup>2</sup> IFOS = International Fish Oil Standards <sup>3</sup> Totox (Total Oxidation Value)



Omega-3 Fettsäuren gehören zu den wichtigsten Baustoffen für Körper- und Nervenzellen. Daher sind sie für mich unverzichtbar in Therapie und Prävention. Wichtig bei der Therapie ist eine ausreichende Menge zuzuführen und mittels Labordiagnostik den Effekt zu überprüfen.

Dr. med. Simon Feldhaus

## Unsere Produkte

### Omega-3 Vegan



- ✓ Pflanzliches Algenöl - 100 % vegan
- ✓ 2.000 mg Omega-3 (EPA & DHA) pro Teelöffel (5 ml)<sup>1</sup>
- ✓ Schadstofffreie und umwelt- schonende Kultivierung
- ✓ Angenehmer Geschmack & einfache Einnahme
- ✓ Mit biologischem Olivenöl reich an Polyphenolen
- ✓ Mit 800 I.E. veganem Vitamin D3
- ✓ Normale Dosierung empfohlen im 2. & 3. Trimester, sowie während Stillzeit

### Omega-3 Premium Swiss plus



- ✓ Natürliches Fischöl aus nachhaltigem Wildfang
- ✓ 2.000 mg Omega-3 (EPA & DHA) pro Esslöffel (8 ml)
- ✓ Gereinigt von Schadstoffen, Schwermetallen und PCBs
- ✓ Angenehmer Geschmack & einfache Einnahme
- ✓ Mit biologischem Olivenöl reich an Polyphenolen
- ✓ Mit 800 I.E. Vitamin D3
- ✓ Normale Dosierung empfohlen im 1. Trimester.

### Omega-3 Arktis



- ✓ Natürliches Dorschöl aus nachhaltigem arktischem Wildfang
- ✓ 2.000 mg Omega-3 (EPA & DHA) pro Esslöffel (10 ml)
- ✓ Gereinigt von Schadstoffen, Schwermetallen und PCBs
- ✓ Angenehmer Geschmack & einfache Einnahme
- ✓ Mit 800 I.E. Vitamin D3
- ✓ Normale Dosierung empfohlen im 2. & 3. Trimester, sowie während Stillzeit

<sup>1</sup> Omega-3 Vegan: Für Schwangere und Stillende gelten aktuell abweichende Verzehrsempfehlungen, gemäß rechtlichen Bestimmungen sind dies 450 mg EPA/DHA täglich (bzw. alle 4 Tage 5 ml/4 Kapseln). Kontaktieren Sie uns gerne bei Fragen diesbezüglich.

## Kapselalternativen

### Omega-3 Vegan Kapseln



- ✓ 1.700 mg Omega-3 (4 Kapseln)<sup>1</sup>
- ✓ Kein unangenehmes Aufstoßen nach der Einnahme
- ✓ Mit pflanzlicher Kapselhülle

### Omega-3 Kapseln



- ✓ 1.500 mg Omega-3 (4 Kapseln)
- ✓ Kein unangenehmes Aufstoßen nach der Einnahme
- ✓ Gereinigt von Schadstoffen, Schwermetallen und PCBs

### Omega-3 Arktis Kapseln



- ✓ 1.500 mg Omega-3 (2 x 3 Kapseln)
- ✓ Kein unangenehmes Aufstoßen nach der Einnahme
- ✓ Gereinigt von Schadstoffen, Schwermetallen und PCBs

## Einfache Einnahme - jeden Tag

### So einfach ist die Einnahme des Omega-3 Öls

Die regelmäßige Einnahme unserer Omega-3 Produkte ist der Schlüssel zum Erfolg. Jeden Tag eine Portion Omega-3 Einnahme: Nur so ist es möglich, einen gesundheitsförderlichen Omega-3 Spiegel zu erreichen und dauerhaft zu erhalten.

### Wie viel Omega-3 brauche ich täglich?

Um eine positive Wirkung mit der Einnahme von Omega-3-Fettsäuren zu erzielen, muss die Dosierung ausreichend hoch sein. Zahlreiche Studien und über 30.000 durchgeführte Fettsäure-Analysen zeigen, dass mindestens 2.000 mg Omega-3 (EPA & DHA) täglich eingenommen werden sollten. Dies entspricht beispielsweise dem täglichen Verzehr von 100 g Hering. Aufgrund der zunehmenden Schadstoffbelastung von Meerestisch ist während der Schwangerschaft und Stillzeit die Verwendung eines von Schadstoffen gereinigten Omega-3 Öls, reich an EPA und DHA, empfehlenswert.



Leckere Rezepten



## Gesunde & leckere Rezepte mit Omega-3 Öl!

Wir empfehlen die Einnahme von Omega-3 in Verbindung mit einer Mahlzeit, um die optimale Aufnahme im Körper zu gewährleisten. Durch die flüssige Darreichungsform und den angenehmen Geschmack kann das Omega-3 Öl bequem in den Alltag integriert werden: eingerührt in Joghurt, Smoothie oder Salatdressing - probieren Sie es gleich aus!

