



# Omega-3 Seefischöl 1000

*lactose- & glutenfrei*

Hoher Gehalt an Omega-3-Fettsäuren,  
180 mg EPA + 120 mg DHA pro Kapsel

Ausreichende Bewegung und gesunde Ernährung sind wichtige Bestandteile einer gesunden Lebensweise.

Unausgewogene Ernährung enthält oft zu viel gesättigte Fettsäuren, tierische Fette oder Cholesterin. Die mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren werden dagegen häufig zu wenig aufgenommen. Die Omega-3-Fettsäuren Docosahexaensäure (DHA) und Eicosapentaensäure (EPA) können vom Körper nicht selbst gebildet werden, wenn nicht die entsprechenden Vorstufen vorhanden sind.

Auf die Omega-3-Fettsäuren wurde man zuerst durch ein Phänomen in Grönland aufmerksam. Obwohl sich die Eskimos nicht optimal ernähren – einseitig und zu fett – sind sie häufig bis ins hohe Alter gesund und leistungsfähig. Ein Großteil ihrer Nahrung besteht aus Seefischen, die besonders reich an Omega-3-Fettsäuren sind.

Daher ist es wichtig, dem Körper ausreichend und regelmäßig diese wichtigen mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren über die Nahrung zuzuführen. Aber nicht jeder kann und mag mindestens 2-mal die Woche Fisch essen.

Die wichtigen Vertreter der **Omega-3-Fettsäuren sind die Docosahexaensäure (DHA) und die Eicosapentaensäure (EPA)**. Diese langkettigen mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren kommen in hoher Konzentration nur in bestimmten Seefischen vor.

Die Kapseln von Doppelherz enthalten Seefischöl, welches zu **30 % aus Omega-3-Fettsäuren** besteht.

1 Kapsel Doppelherz Omega-3 Seefischöl 1000 liefert bereits 180 mg EPA und 120 mg DHA. Diese Omega-3-Fettsäuren tragen zur normalen Herzfunktion bei.

Das Vitamin E dient dem Schutz der Zellen vor oxidativem Stress.

#### Eine Kapsel enthält:

1000 mg Seefischöl (180 mg Eicosapentaensäure, 120 mg Docosahexaensäure), 12 mg Vitamin E

#### Verzehrempfehlung:

Täglich 1 Kapsel mit etwas Flüssigkeit unzerkaut einnehmen.



  
**Queisser**  
PHARMA

GmbH & Co. KG  
Schleswiger Str. 74  
24941 Flensburg