

# Fischöl – sinnvolle Nahrungsergänzung

Dass Fischöl Kapseln eine sinnvolle Nahrungsergänzung sind, haben viele von Ihnen schon gehört – doch was genau bringen uns die Omega-3-Fettsäuren für Vorteile?

Bedingt durch unsere Ernährungsgewohnheiten, d.h. Konsum von Fertigprodukten, Gipfeli und anderes Gebäck etc., nehmen wir im Verhältnis zu viele Omega-6-Fettsäuren zu uns. Dadurch können stille Entzündungen entstehen. Um ein Gleichgewicht mit den Omega-3-Fettsäuren herzustellen, müssten täglich mehrere hundert Gramm Lachs oder Makrele konsumiert werden. Deshalb sind Supplemente, idealerweise in Form von Kapseln, eine sinnvolle Alternative.

Omega-3-Fettsäuren sind essentielle Fettsäuren, das heisst, unser Körper kann sie nicht selber herstellen und müssen somit zugeführt werden.

## Herz-Kreislauf-System

- Entzündungshemmend
- Verbesserte Blutzirkulation
- Verminderung des Thrombose-Risikos
- Verringerung von Herzrhythmusstörungen
- Regulation des Gefässtonus (blutdrucksenkend)

## Bewegungsapparat

- Entzündungshemmend bei Gelenkschmerzen (Arthrose / Arthritis)
- Bei sportbedingten Mikroverletzungen in der Muskulatur

## Schwangerschaft (Nutzen für das Kind)

- Verringeres Asthma- und Allergie-Risiko
- Bessere Entwicklung von Augen und Gehirn



**200 Kapseln für nur CHF 38.00**

zu beziehen bei:

Karin Schmid, deineZeit-praxis, Oberdorfstrasse 102A

9100 Herisau, [info@deinezeit-praxis.ch](mailto:info@deinezeit-praxis.ch) Tel. 079 415 72 57

Versand auch per Post, Porto & Verpackung CHF 9.20