



## Omega – 3 - Fettsäuren

**Omega-3-Fettsäuren** sind wahre Multitalente für unsere Gesundheit! Sie unterstützen nicht nur das Herz-Kreislauf-System, sondern wirken auch entzündungshemmend und fördern die geistige Leistungsfähigkeit. Besonders für Kinder sind sie essenziell, da sie das Lernen, die Konzentration und das Wachstum positiv beeinflussen.

In unserer modernen Ernährung ist es jedoch praktisch unmöglich, ausreichend Omega-3-Fettsäuren in hoher, schadstofffreier Qualität zu sich zu nehmen. Deshalb setze ich auf 100 % natürliche, hoch bioverfügbare Omega-3-Präparate, die der Körper optimal aufnehmen kann. Meine persönlichen Erfahrungen – sowohl bei mir als auch bei meinen Kindern – sind enorm: bessere Konzentration, gesteigerte Lernfähigkeit und insgesamt mehr Wohlbefinden.

Wissenschaftliche Studien untermauern diese positiven Effekte. Eine aktuelle Untersuchung, veröffentlicht in Nature Aging, zeigt, dass die Kombination von Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D und regelmäßiger Bewegung das biologische Altern verlangsamen kann. Die Studie ergab eine signifikante Reduktion des Risikos für invasive Krebserkrankungen um 61 % und eine Verlangsamung des biologischen Alters um drei bis vier Monate innerhalb von drei Jahren.

Auch der renommierte Hirnforscher Prof. Dr. Gerald Hüther betont die Bedeutung von Omega-3-Fettsäuren für die Gehirnentwicklung und -funktion. Er hebt hervor, dass eine ausreichende Versorgung mit diesen Fettsäuren essenziell für kognitive Prozesse und das psychische Wohlbefinden ist.

Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie schwierig es ist, den Durchblick im Dschungel der Nahrungsergänzungsmittel zu behalten. Ich war selbst lange auf der Suche nach einem Produkt, das nicht nur qualitativ hochwertig ist, sondern auch maximale Transparenz in der Produktion, bei den Rohstoffen und den Herstellungsprozessen bietet. Ich habe mich intensiv mit dem Thema beschäftigt, recherchiert, hinterfragt – und bin endlich angekommen!

Zusammenfassend lässt sich sagen: Omega-3-Fettsäuren sind unverzichtbar für unsere Gesundheit und die unserer Kinder. Eine hochwertige, natürliche Supplementierung kann dabei helfen, den täglichen Bedarf zu decken und zahlreiche gesundheitliche Vorteile zu genießen.

👉 **Mein Aufruf an dich:** Warte nicht länger! Sorge dafür, dass du und deine Familie bestens mit Omega-3 versorgt seid – für mehr Gesundheit, Wohlbefinden und geistige Stärke. Ich teile meine Erfahrungen gerne mit dir – ganz persönlich und von Mensch zu Mensch. Dein Körper und dein Geist werden es dir danken! 🙌✨



## **Quellen:**

**Auszug Buch: „Schlau gelaunt“, von Dr. Petra Wenzel, Leseprobe:**

<https://zusatzehkommen-nebenjob.de/wp-content/uploads/2016/12/Schlau-gelaunt-Leseprobe.pdf>

EPA und Omega-3-Fettsäuren haben in Forschungsarbeiten zu Legasthenie und Aufmerksamkeitsdefizit erstaunliche Verbesserungen der Konzentration, Aufmerksamkeit sowie eine Verringerung störenden Verhaltens erbracht. Weiter verbessert wurden die Ergebnisse bei gleichzeitiger Gabe von Multivitaminpräparaten

## **Altersforschung**

Omega-3-Fettsäuren könnten das Altern verlangsamen:

<https://www.pharmazeutische-zeitung.de/omega-3-fettsaeuren-koennten-das-altern-verlangsamen-152916/>

Kaufempfehlung von Produkten, denen ich selber vertraue:

<https://www.lifeplus.com/SHWD1Q/S/>

MangOmega (Artikel 5344)

Omegold (Artikel 5000)

Vegan Omegold (Artikel 5049)