Die Kraft der Omega-3-Öle

Mit pflanzlichem Algenöl.

BUDWIG ORIGINAL
WIRK-KRAFT

wissen was stärkt

DR. JOHANNA
BUDWIG

ALA

Alpha-Linolensäure

- für eine gute Omega-3-Basis
- unterstützt einen normalen Cholesterinspiegel[1]

DHA+EPA

Docosahexaen- und Eicosapentaensäure

- unterstützen die normale Herzfunktion[1]

DHA

Docosahexaensäure

- bedeutend für Hirn und Auge[1]
- für den erhöhten Bedarf in Schwangerschaft und Stillzeit[2]

Omega-3-Fettsäuren

Die bekanntesten Omega-3-Fettsäuren sind:

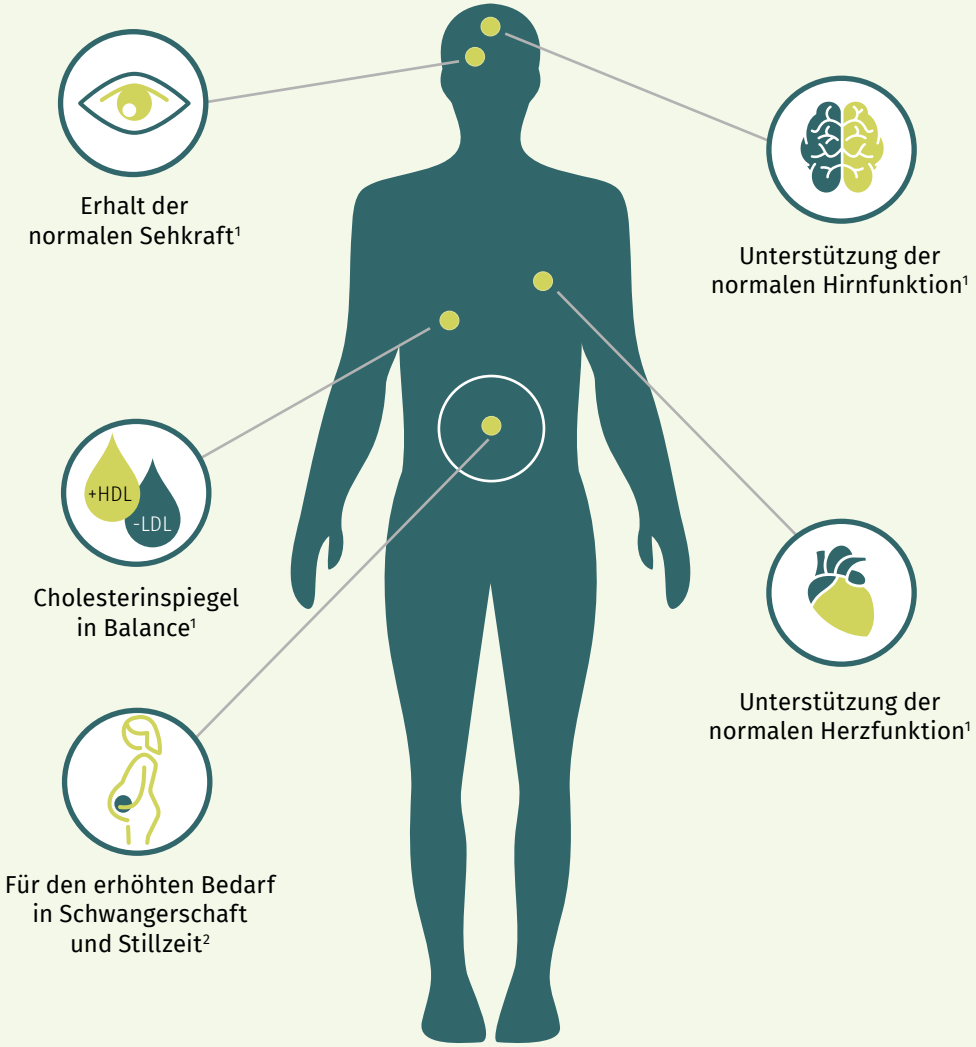
- Alpha-Linolensäure (ALA)
- Eicosapentaensäure (EPA)
- Docosahexaensäure (DHA)

Alle drei Omega-3-Fettsäuren sind Bestandteile jeder einzelnen Körperzelle und haben positive Einflüsse auf viele Vorgänge in unserem Körper.

Alpha-Linolensäure (ALA) ist eine rein pflanzliche Omega-3-Fettsäure. **In geringem Umfang kann der Körper aus ALA die längerkettigen Fettsäuren EPA und DHA synthetisieren.**

Omega-3-Wirkung

auf den menschlichen Körper



Erhalt der normalen Sehkraft[1]

- DHA ist Bestandteil der Photorezeptorzellen (Sehsinneszellen)
- aktiv am Sehprozess beteiligt
- insbesondere am Hell-Dunkelsehen (Nachtsehen)

Unterstützung der normalen Hirnfunktion[1]

- Bestandteil der neuronalen Membranen (Nervenzellen)
- Unterstützung der Signalweiterleitung
- Unterstützung der Aus- und Neubildung von Synapsen (Verknüpfungen im Gehirn)
- Unterstützung der Bildung von Neurotransmittern (Botenstoffen)

Erhalt der normalen Herzfunktion[1]

- Unterstützt die normale Herz-Kreislauffunktion und trägt dadurch zur Senkung des Risikos koronarer Herzerkrankungen bei

Für den erhöhten Bedarf in Schwangerschaft und Stillzeit[2]

- für eine ausreichende Versorgung während der aktivsten Entwicklungsphase des kindlichen Gehirns
- notwendig für die Entwicklung des Auges und des Sehvermögens

Cholesterin in Balance[1]

- ALA trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei

BUDWIG ORIGINAL WIRK-KRAFT

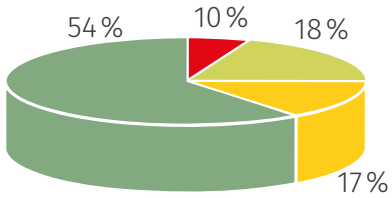
Omega-3-Quellen

Perfekte Lieferanten: Leinöl und Algenöl

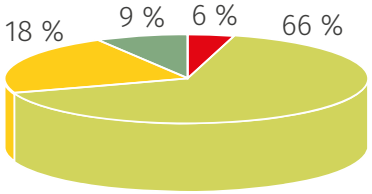
Leinöl

Kein anderes Öl enthält soviel Omega-3-Fettsäuren wie Leinöl. **Es besteht zu mehr als 50 % aus der 3-fach ungesättigten Fettsäure Alpha-Linolensäure (ALA)** und ist damit Spitzenreiter. Sonnenblumen- oder Rapsöl enthalten dagegen kaum Omega-3-Fettsäuren.

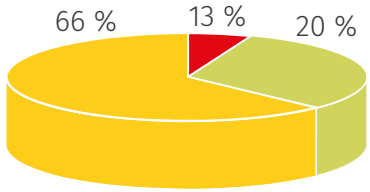
Leinöl



Rapsöl



Sonnenblumenöl



Omega-3 · Omega-9 · Omega-6 · gesättigte Fettsäuren

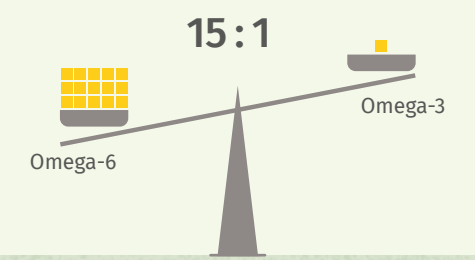
Die dargestellten Diagramme beschränken sich auf die wesentlichen Fettsäuren.

Algenöl

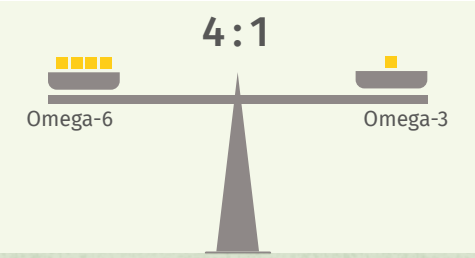
Öl aus der Mikroalge Schizochytrium sp. ist eine **ideale Quelle der langkettigen Fettsäuren DHA und EPA**, die sonst nur in fettem Seefisch vorkommen. Die Algen wachsen in einem geschlossenen, kontrollierten System, **frei von Umwelteinflüssen**. Damit sind höchste Reinheit und Qualität garantiert und es werden gleichzeitig die Fischbestände geschont.

Omega-3-Mangel

ausgleichen



IST-Zustand:
Überangebot an Omega-6-Fettsäuren



SOLL-Zustand:
Verhältnis von 3:1 bis maximal 5:1*

*Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt ein Verhältnis von 5:1.

Ein Großteil der Bevölkerung befindet sich durch veränderte Ernährungsgewohnheiten und durch die Industrialisierung der Nahrungsmittelproduktion in einer Omega-3-Mangelsituation. Aus diesem Grund sowie aufgrund der Erkenntnisse über die gesundheitliche Bedeutung von ALA, DHA und EPA wird von zahlreichen Ernährungs-Gesellschaften und Medizinern eine **direkte Zufuhr dieser Omega-3-Fettsäuren** empfohlen. Des Weiteren ist **das richtige Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren entscheidend.** Bedingt durch den Konsum von Fleisch und Wurstwaren sowie Sonnenblumenöl enthält unsere Ernährung deutlich mehr Omega-6-als Omega-3-Fettsäuren.

Omega-Schutz

Damit die wertvollen Fettsäuren ihre volle Wirkkraft bestmöglich entfalten können, ist ein **Schutz der Omega-3-Fettsäuren vor Oxidation entscheidend**:

- Ausschluss von Licht und Sauerstoff während der Abfüllung
- unter Schutzatmosphäre abgefüllt

OMEGA-SCHUTZ

- Abfüllung in geschwärzte Flaschen für 100 % Lichtschutz
- Schutz vor Wärme während Lagerung und Versand
- Kontrolle u. a. auf freie Fettsäuren und Peroxide

Die beste Zeit ist jetzt

Dr. Budwig Omega-3 Zellgold

Generation 50plus

Die Leinöl-Komposition aus wertvollem Leinöl enthält mit einem Anteil von 4 % eine große Portion Algenöl. Optimal abgestimmt mit Weizenkeim-, Borretsch- und Schwarze Johannisbeersamenöl.

- unterstützt den normalen Cholesterinspiegel[1]
- trägt zum Erhalt der normalen Herz-, Hirn- und Augenfunktion bei[1]
- für den erhöhten Nährstoffbedarf in der zweiten Lebenshälfte
- schützt die Zellen vor oxidativem Stress durch Vitamin E
- schön kräftig im Geschmack

„Die Budwig Creme mit Zellgold 50plus am Morgen und regelmäßige Bewegung – so halte ich mich fit."

Helmut, Gesellschafter

In Balance bleiben

Dr. Budwig Omega-3 Zellgold

Wechseljahre

Dr. Budwig Omega-3 Zellgold Wechseljahre ist eine optimal abgestimmte Rezeptur. Die rein pflanzliche Mischung enthält unter anderem

- hormonartige Lignane aus gemahlenen Leinsamen
- Pflanzenhormone aus Rotkleeblüten
- Omega-3-Fettsäuren für Herz, Hirn und Augen[1]

Die regelmäßige Einnahme des nussig schmeckenden Öls unterstützt die innere und äußere Balance.

„Bei mir startet der Tag mit einem Budwig Porridge mit Zellgold Wechseljahre. Das ist Balsam für die Seele."

Tina, Gesundheitsberaterin

Nicht vergessen:
Omega-3-Öle müssen kühl und lichtgeschützt aufbewahrt werden.
Am besten im Kühlschrank!

Natürliche Schönheit kommt von innen

Dr. Budwig Omega-3 Zellgold
Für die Frau

Die Komposition aus kaltgepresstem, nativem Leinöl enthält einen Anteil von 4 % Algenöl sowie Nachtkerzen- und Sanddornfruchtfleischöl.

- unterstützt Herz, Hirn und Augen[1]
- für den Erhalt des normalen Cholesterinspiegels[1]
- enthält Gamma-Linolensäure

Fruchtig im Geschmack.

Unterstützt eine aktive Lebensweise

Dr. Budwig Omega-3 Zellgold
Für den Mann

Die Pflanzenölmischung für den Mann enthält kaltgepresstes natives Leinöl und Algenöl sowie Kürbiskernöl und gemahlene Leinsamen.

- enthält Lignane und Pytosterine
- unterstützt Herz, Hirn und Augen[1]
- hält den Cholesterinspiegel in Balance[1]
- schützt die Zellen vor oxidativem Stress durch Vitamin E
- für den Erhalt normaler Knochen durch Vitamin K

Kräftig-nussiger Geschmack.

Vitalität genießen: Fruchtige Öle für mehr Wohlbefnden

Dr. Budwig Omega-3 DHA+EPA Öle
Pur/Zitrone/Maracuja

Kein Frühstück ohne unsere Omega-3 DHA+EPA Öle: Schon zwei Esslöffel am Tag reichen aus, um dir **Energie zu geben und dein Herz-Kreislauf-System zu unterstützen**.

- unterstützen Herz, Hirn und Augen[1]
- positive Wirkung auf den Cholesterinspiegel[1]
- enthält Gamma-Linolensäure

Dr. Budwig Omega-3 DHA+EPA Öle sind Öl-Kompositionen aus kaltgepresstem, nativem Leinöl und 3 % Algenöl, die je nach Sorte mit Borretsch-, Nachtkerzen-, Argan- oder Sanddornfruchtfleischöl ergänzt werden. **Aromatisches Zitronenöl aus der Schale von Bio-Zitronen oder fruchtiges Maracuja-öl sorgen für einen leckeren Geschmack.**

Drei Omega-3-Fettsäuren in einem Öl:
ALA, DHA + EPA

Dr. Budwig Frühstück

Öl zum Frühstück

Budwig Creme und Budwig Porridge

Öl zum Frühstück? Auf jeden Fall! Dieser Tipp klingt erst einmal überraschend. Um **mehr Wohlbefinden, mehr Vitalität und mehr Leistungsvermögen** zu spüren, empfiehlt es sich, das Budwig Frühstück fest in die tägliche Morgenroutine aufzunehmen. Ob als **Budwig Creme mit Magerquark oder Budwig Porridge**: Die Mischung aus hochwertigem Eiweiß, komplexen Kohlenhydraten und Omega-3-Fettsäuren macht aus dem **Frühstück ein wahres Kraftpaket**.[3,4] Damit deckt die erste Mahlzeit des Tages einen großen Teil des Bedarfs an Nährstoffen bereits ab.

Omega-3-Öle und Proteine spielen die Hauptrolle

Budwig Creme oder Budwig Porridge? Wir lieben sie beide. Die Budwig Creme ist der Klassiker unter den Rezepten von Dr. Johanna Budwig. **Die Kombination aus Magerquark und Omega-3-Öl ist dabei entscheidend.** Sie ist eine echte Nährstoffbombe und in drei Minuten auf dem Tisch: Quark und Öl verrühren, unser fruchtiges Dr. Budwig Energiemix Leinsamen-Topping darüber geben, mit Lieblingsobst ergänzen – fertig!

Die vegane Alternative ist das Budwig Porridge. Die Zubereitung aus Flocken und Samen, Omega-3-Öl und Energiemix liefert komplexe Kohlenhydrate, pflanzliches Eiweiß und Ballaststoffe. **Es sorgt für schnelle Energie, hält lange satt und ist ganz schnell vorbereitet.** Klassisch mit Milch oder Wasser oder als leckeres veganes Frühstück mit Pflanzendrink.

Weitere Infos:

Ein Frühstück in zwei Varianten mit allem, was der Körper braucht.

Veganes Budwig Porridge

Gut zu wissen:
Omega-3-Öl erst nach dem Abkühlen unterrühren.

Zutaten für 1 Portion:
180 ml Haferdrink · 4–5 EL Dr. Budwig Porridge
2 EL Dr. Budwig Omega-3 Öl · 1 EL Dr. Budwig Linufit Pur
1 EL Mandeln (gehackt) · 4 Erdbeeren

Zubereitung:
Erdbeeren waschen und ggf. halbieren. Den Haferdrink und Dr. Budwig Porridge in einen Topf geben, unter Rühren aufkochen und 1–2 Minuten leicht köcheln lassen. Den Topf von der Herdplatte nehmen, etwas abkühlen lassen und Dr. Budwig Linufit Pur einrühren. Alles in eine Schale füllen, Dr. Budwig Omega-3 Öl dazugeben, mit den Früchten sowie Mandeln bestreuen und warm genießen.

Overnight Oats mit Möhre und Apfel

Zutaten für 1 Portion:
· 120 ml Haferdrink
· 4–5 EL Dr. Budwig Porridge
· 2 EL Dr. Budwig Omega-3 Öl
· 1–2 EL Dr. Budwig Energiemix
· 1 Apfel
· 1 Möhre
· 1 EL Walnüsse

Zubereitung:
Dr. Budwig Porridge mit dem Haferdrink in eine verschließbare Schüssel geben. Apfel und Möhre fein reiben und mit dem Porridge vermischen. Schüssel verschließen und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am Morgen mit Dr. Budwig Energiemix, Dr. Budwig Omega-3 Öl und Walnüssen anrichten.

Tipp:
Verwende regionales Obst und Gemüse der Saison für einen hohen Gehalt an Nährstoffen.

Budwig Creme

Zutaten für 1 Portion:
· 125–150 g Magerquark
· 2 EL Dr. Budwig Omega-3 Öl
· 2 EL Milch
· 1–2 TL Honig
· 3 EL gewürfelte Früchte der Saison
· 1–2 EL Dr. Budwig Energiemix

Zubereitung:
Den Quark mit der Milch glattrühren, das Dr. Budwig Omega-3 Öl hinzufügen und unterrühren, bis kein Öl mehr sichtbar ist. Abschließend mit Honig süßen. Nun die Creme mit dem Obst anrichten und mit Dr. Budwig Energiemix bestreuen.

Weitere Rezept-ideen unter

DR. JOHANNA
BUDWIG

Health Claims

[1] DHA und EPA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei, zudem trägt DHA zum Erhalt der normalen Hirnfunktion sowie der normalen Sehkraft bei. ALA unterstützt den normalen Cholesterinspiegel. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg DHA und EPA sowie 2 g ALA ein. Die empfohlene Tagesdosis des Nahrungsergänzungsmittels beträgt 2 EL (20 g) und darf nicht übeschritten werden. Kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.

[2] Die Aufnahme von DHA durch die Mutter trägt zur normalen Entwicklung von Gehirn und Augen beim Fötus und gestillten Säugling bei. Die Wirkung stellt sich bei einer zusätzlichen Aufnahme von 200 mg DHA ein.

[3] Magnesium trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung und zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

[4] Thiamin (Vitamin B1) trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel und zu einer normalen Herzfunktion bei.

BUDWIG ORIGINAL
WIRK-KRAFT

Dr. Johanna Budwig GmbH
An den Kolonaten 2-4
26160 Bad Zwischenahn
www.dr-johanna-budwig.de

01.492.276 E
4 260152 781318