

# OMEGOLD®

## EU Member Toolkit

EU Member Toolkit · Exklusive EPA- & DHA-Omega-3-Öl-Mischung mit Vitamin D



### WAS ES IST

OmeGold® ist das Premium-Omega-3-Softgel von Lifeplus – zwei Kapseln täglich liefern dir eine präzise, hoch dosierte Mischung aus den Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA, Vitamin D3 sowie E-32, einem exklusiven fettlöslichen Antioxidantien-Komplex. Kein gewöhnliches Fischöl, sondern eine durchdachte Rezeptur – aufgebaut rund um genau die Nährstoffe, auf die die Forschung immer wieder verweist, und in Dosierungen, die wirklich etwas bewirken.

### DAS OMEGA-3-PROBLEM UNSERER ZEIT

EPA und DHA sind langkettige Omega-3-Fettsäuren, die unser Körper nicht in ausreichender Menge selbst bilden kann – wir müssen sie über die Ernährung aufnehmen. Europäische Ernährungserhebungen zeigen immer wieder dasselbe Bild: Die meisten Erwachsenen liegen deutlich unter der empfohlenen Zufuhr. Unsere heutige Ernährung, geprägt von Omega-6-Fettsäuren aus Pflanzenölen und stark verarbeiteten Lebensmitteln, hat ein Ungleichgewicht entstehen lassen, das es in Regionen mit traditioneller Meeres- oder Mittelmeerkost so nie gab. OmeGold wurde entwickelt, um genau diese Lücke zu schließen – präzise, verlässlich, Tag für Tag.

**430mg**

DHA PRO KAPSEL  
(MINDESTENS)

**60mg**

EPA PRO KAPSEL  
(MINDESTENS)

**800IU**

VITAMIN D3  
PRO KAPSEL

**40+**

JAHRE OMEGA-3-  
EXPERTISE BEI LIFEPLUS

### WARUM ES WICHTIG IST



#### Gehirn & kognitive Funktion

DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion bei<sup>1</sup>. Als wichtigstes Struktur Fett im Gehirngewebe – ein Viertel bis ein Drittel aller Gehirnlipide – ist DHA ein Grundbaustein der geistigen Gesundheit, ein Leben lang.



#### Herz-Wellness

DHA und EPA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei<sup>2</sup>. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg DHA und EPA ein – ein Schwellenwert, den OmeGold mühelos erreicht.



#### Immunsystem & Knochen-Wellness

Vitamin D trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems<sup>3</sup> und zur Erhaltung normaler Knochen<sup>4</sup> bei. Jede Tagesdosis OmeGold liefert 1.600 IE Vitamin D3 – eine spürbare Versorgung, gerade in den Wintermonaten.



#### Schwangerschaft & Entwicklung des Kindes

Die Aufnahme von DHA durch die Mutter trägt zur normalen Entwicklung des Gehirns beim Fötus und beim gestillten Säugling bei<sup>5</sup>. Hinweis: Eine Supplementierung in der Schwangerschaft sollte nicht vor dem zweiten Trimester beginnen; eine ärztliche Rücksprache wird empfohlen.

**KEIN GEWÖHNLICHES FISCHÖL. EIN KOMPLETTES OMEGA-3-SYSTEM – MIT VITAMIN D UND ANTIOXIDATIVEM SCHUTZ DER NÄCHSTEN GENERATION.**

1.DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion bei. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg DHA ein.  
2.DHA und EPA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg DHA und EPA ein.  
3.Vitamin D trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.  
4.Vitamin D trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei.  
5.Die Aufnahme von DHA durch die Mutter trägt zur normalen Entwicklung des Gehirns beim Fötus und beim gestillten Säugling bei. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 200 mg DHA zusätzlich zur empfohlenen Tagesdosis an Omega-3-Fettsäuren für Erwachsene ein.

# WAS DRIN IST

Der Aufbau der Rezeptur – drei Ebenen, die OmeGold einzigartig machen

## EBENE 1 – DER OMEGA-3-KERN: DHA & EPA

Die meisten Fischölprodukte setzen vor allem auf EPA. OmeGold setzt in erster Linie auf DHA – aus einem klaren Grund, der sowohl in der Forschung als auch in der menschlichen Physiologie verankert ist.

### DHA – mindestens 430 mg pro Kapsel

**Docosahexaensäure. Das Omega-3 für Gehirn und Herz.**

DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion bei<sup>1</sup> und gemeinsam mit EPA zu einer normalen Herzfunktion<sup>2</sup>. Unser Gehirn besteht zu 60 % aus Lipiden – und ein Viertel bis ein Drittel davon ist DHA. Es spielt in den Membranen der Gehirnzellen eine strukturelle Rolle, von der fetalen Entwicklung bis ins hohe Alter. Die Forschung zeigt: Der menschliche Körper wandelt DHA effizienter in EPA um als umgekehrt. Genau deshalb stellt Lifeplus DHA in den Vordergrund.

■ QUELLE: Fischölkonzentrat (Anchovis, Sardine, Pazifische Makrele) – wilde Kaltwasser-Meeresfische, geschätzt für ihren hohen Omega-3-Gehalt.

### EPA – mindestens 60 mg pro Kapsel

**Eicosapentaensäure. Das Omega-3 für das entzündliche Gleichgewicht.**

Gemeinsam mit DHA trägt EPA zu einer normalen Herzfunktion bei<sup>2</sup>. Eine DHA-Supplementierung wirkt sich auch auf die EPA-Blutwerte aus – eine DHA-betonte Formel liefert also beide Vorteile.

## EBENE 2 – VITAMIN D3: 800 IE PRO KAPSEL

Lange Zeit galt Vitamin D in der Wissenschaft als reines Knochen-Vitamin. Zwei Jahrzehnte Forschung haben dieses Bild grundlegend verändert.

### Warum 800 IE?

Die ursprüngliche Empfehlung von 400 IE wurde festgelegt, um Rachitis zu verhindern – nicht, um eine optimale Gesundheit zu fördern. Bei kurzer sommerlicher Sonnenexposition kann der Körper 10.000 bis 20.000 IE bilden. Unser moderner Alltag – wenig Zeit im Freien, häufige Nutzung von Sonnenschutz – hat gerade in Nordeuropa zu einer verbreiteten Versorgungslücke geführt. OmeGold liefert 800 IE pro Kapsel, 1.600 IE in der vollen Tagesdosis – weil sinnvolle Mengen mehr bringen als symbolische Beigaben.

### Was Vitamin D3 leistet

- Normale Aufnahme von Calcium und Phosphor<sup>3</sup>
- Erhaltung normaler Knochen und Zähne<sup>3</sup>
- Unterstützung einer normalen Muskelfunktion<sup>3</sup>
- Normale Funktion des Immunsystems<sup>3</sup>
- Normaler Calciumspiegel im Blut<sup>3</sup>

## EBENE 3 – E-32: DER EXKLUSIVE ANTIOXIDANTIEN-SCHILD

An dieser Stelle hebt sich OmeGold von jedem anderen Omega-3-Produkt auf dem Markt ab.

### Was ist E-32?

Eine exklusive Mischung aus ätherischen Pflanzenölen, destilliert aus fünf Gewürzen mit langer kulinarischer Tradition: Oregano, Muskatellersalbei, Spanischer Thymian, Nelke und Zimt. Sie gehören zu den stärksten bekannten fettlöslichen antioxidativen Pflanzenstoffen.<sup>4</sup>

### ÖL TRIFFT ÖL: WARUM DAS FÜR OMEGA-3 ENTSCHEIDEND IST

Unser Körper lebt in zwei „Welten“ – einer wasserbasierten und einer ölbasierten. Die meisten Antioxidantien wirken im Wasser. Omega-3-Fettsäuren sind aber Öle – sie brauchen einen ölbasierten Schutz. Genau den liefert E-32: ein natürliches Erhaltungssystem, das Frische und Qualität von OmeGold weit zuverlässiger bewahrt, als es herkömmliche antioxidative Konservierungsmittel wie Vitamin E allein vermögen.

### VOLLSTÄNDIGE ZUTATENDEKLARATION

Fischölkonzentrat (Anchovis, Sardine, Pazifische Makrele) · Kapselhülle (Gelatine, Glycerin, Wasser) · E-32 Mischung ätherischer Öle (Oreganoöl, Muskatellersalbeiöl, Spanisches Thymianöl, Nelkenöl, Zimtöl) · Gemischte Tocopherole (aus Soja, einschließlich D-alpha-, D-beta-, D-gamma-, D-delta-Tocopherole) · Vitamin D3 (Cholecalciferol) **Allergienhinweis: Enthält Fisch (Anchovis, Sardine, Pazifische Makrele). Hergestellt in einem Betrieb, in dem auch Krebstiere, Soja, Milch, Erdnüsse und Schalenfrüchte verarbeitet werden.**

1. DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion bei. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg DHA ein.  
2. DHA und EPA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg DHA und EPA ein.  
3. Vitamin D trägt zu einer normalen Aufnahme/Verwertung von Calcium und Phosphor, einem normalen Calciumspiegel im Blut, der Erhaltung normaler Knochen, der Erhaltung einer normalen Muskelfunktion, einer normalen Funktion des Immunsystems und der Erhaltung normaler Zähne bei.  
4. E-32 Mischung ätherischer Öle (Oregano, Muskatellersalbei, Spanischer Thymian, Nelke, Zimt): enthalten als Quelle fettlöslicher Pflanzenstoffe. Für diese Mischung wird keine EU-zugelassene gesundheitsbezogene Angabe gemacht.

# AUS DEM LABOR

Die Wissenschaft hinter der Formel – was die Forschung tatsächlich zeigt

## DHA – GEHIRNFUNKTION EIN LEBEN LANG

### Gehirnentwicklung in den ersten Lebensjahren

Die Aufnahme von DHA durch die Mutter trägt zur normalen Entwicklung des Gehirns beim Fötus und beim gestillten Säugling bei<sup>3</sup>. DHA ist ein natürlicher Bestandteil der Muttermilch – und sein Gehalt hängt direkt mit der Ernährung der Mutter zusammen. Eine Studie in Child Development (2004) zeigte, dass Säuglinge von Müttern mit höheren DHA-Blutwerten zum Zeitpunkt der Geburt in den ersten beiden Lebensjahren eine bessere Aufmerksamkeitsentwicklung aufwiesen. DHA trägt außerdem zur Erhaltung normaler Sehkraft bei<sup>4</sup> – ein Nutzen, der in jeder Lebensphase zählt, besonders aber in der frühen Entwicklung.

### Gehirnfunktion bei Erwachsenen und im späteren Leben

DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion bei<sup>1</sup>. Die EFSA-zugelassene Angabe gilt bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg DHA – einen Schwellenwert, den OmeGold schon mit einer einzigen Kapsel erreicht.

Der Zusammenhang zwischen DHA-Status und kognitiver Funktion bei älteren Erwachsenen ist Gegenstand umfangreicher Forschung. Eine Studie in Archives of Neurology (2006) untersuchte die DHA-Supplementierung in einer alternden Bevölkerungsgruppe und beobachtete Ergebnisse, die für die Gedächtnisfunktion relevant sind. Dieser Forschungsstand bildet einen Teil des wissenschaftlichen Kontexts der EFSA-zugelassenen Angabe, dass DHA zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion beiträgt.<sup>1</sup>

### HERZ-WELLNESS – WAS DIE FORSCHUNG ZEIGT

DHA und EPA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei<sup>2</sup>. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg DHA und EPA ein. Eine Portion von zwei Kapseln OmeGold liegt deutlich über diesem Schwellenwert.

- Unterstützung bereits normaler Blutfettwerte
- Erhaltung eines normalen Herzrhythmus
- Unterstützung eines normalen Blutdrucks

#### Der DHA-Vorteil:

Der menschliche Körper wandelt DHA wesentlich effizienter in EPA um als umgekehrt. Genau deshalb hat Lifeplus OmeGold rund um ein DHA-reiches marines Omega-3-Öl aufgebaut. Eine DHA-Supplementierung hebt die Blutwerte von DHA und EPA gleichzeitig an.

### DER ALA-UNTERSCHIED – WARUM PFLANZLICHE OMEGA-3-QUELLEN NICHT AUSREICHEN

Pflanzen wie Leinsamen, Hanfsamen und Rapsöl enthalten Alpha-Linolensäure (ALA) – eine kürzerkettige Omega-3-Fettsäure, die für sich genommen durchaus sinnvoll ist. Der menschliche Körper kann ALA aber nur in sehr begrenztem Umfang in die langkettigen Fettsäuren EPA und DHA umwandeln, auf denen die auf dieser Seite beschriebenen Vorteile beruhen. Deshalb sind marine Omega-3-Quellen unersetzlich – und deshalb basiert OmeGold auf Wildfisch-Fischölkonzentrat und nicht auf pflanzlichen Alternativen.

### VERÖFFENTLICHTE FORSCHUNGSARBEITEN

1. Bang HO and Dyerburg J: Lipid metabolism and ischemic heart disease in Greenland Eskimos. *Advances in Nutrition Research*. 1980.
2. Mori TA et al. Docosahexaenoic Acid but Not Eicosapentaenoic Acid Lowers Ambulatory Blood Pressure and Heart Rate in Humans. *Hypertension*. 1999.
3. Kyle DJ et al. Low serum docosahexaenoic acid is a significant risk factor for Alzheimer's dementia. *Lipids*. 1999.
4. Colombo J et al. Maternal DHA and the Development of Attention in Infancy and Toddlerhood. *Child Development*. 2004.
5. Freund-Levi Y et al. ω-3 Fatty Acid Treatment in Mild to Moderate Alzheimer Disease: OmegAD Study. *Arch Neurol*. 2006.
6. Kromhout D et al. Food consumption patterns in the 1960s in seven countries. *American Journal of Clinical Nutrition*. 1989.

1. DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion bei. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg DHA ein.  
 2. DHA und EPA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg DHA und EPA ein.  
 3. Die Aufnahme von DHA durch die Mutter trägt zur normalen Entwicklung des Gehirns beim Fötus und beim gestillten Säugling bei. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 200 mg DHA zusätzlich zur empfohlenen Tagesdosis an Omega-3-Fettsäuren für Erwachsene ein.  
 4. DHA trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft bei. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg DHA ein.

# FÜR WEN ES IST

Menschen sagen dir genau, was sie brauchen – wenn du zuhörst

## „Ich weiß, dass ich zu wenig Fisch esse.“

Die europäischen Ernährungsempfehlungen raten zu mindestens zwei Portionen Fisch pro Woche. Die wenigsten erreichen das regelmäßig – und selbst wer oft Fisch isst, kommt nur selten auf verlässliche EPA- und DHA-Werte.

**OMEGOLD:** Zwei Kapseln am Tag. Mindestens 430 mg DHA und 60 mg EPA. Verlässlich, abgemessen, ohne Fischgeschmack.

### Was du sagen kannst:

„OmeGold ist der verlässlichste Weg, das zu bekommen, was in fettem Fisch steckt – ohne jeden Tag Fisch essen zu müssen.“

## „Ich denke langfristig an meine geistige Fitness.“

DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion bei<sup>1</sup>. Es ist das wichtigste strukturelle Fett im Gehirngewebe – zwischen einem Viertel und einem Drittel aller Gehirnlipide.

**OMEGOLD:** Eine DHA-reiche Rezeptur, die den von der EFSA für diesen Nutzen festgelegten Schwellenwert von 250 mg pro Tag schon mit einer einzigen Kapsel übertrifft.<sup>1</sup>

### Was du sagen kannst:

„DHA ist für das Gehirn, was Calcium für die Knochen ist – ein grundlegender Baustein, den du täglich brauchst.“

## „Ich bin schwanger oder plane es zu werden.“

Die Aufnahme von DHA durch die Mutter trägt zur normalen Entwicklung des Gehirns beim Fötus und bei gestillten Säuglingen bei<sup>4</sup>. Der DHA-Gehalt der Muttermilch hängt direkt mit der Ernährung der Mutter zusammen.

**MIT BEDACHT BEHANDELN:** Nicht vor dem zweiten Schwangerschaftstrimester supplementieren. Ärztliche Rücksprache erforderlich.

### Was du sagen kannst:

„Es gibt eine offizielle EU-Angabe zu DHA und der normalen Entwicklung des Gehirns beim Fötus – das ist ein Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt auf jeden Fall wert.“

## Mit zunehmendem Alter mache ich mir Sorgen um meine Augen.“

DHA trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft bei<sup>5</sup>. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg ein – auch das ist schon mit einer einzigen OmeGold-Kapsel abgedeckt.

### Was du sagen kannst:

„Der DHA-Gehalt von OmeGold unterstützt gleich drei EU-zugelassene Angaben – Gehirn, Herz und Sehkraft – mit zwei Kapseln am Tag.“

## „Ich möchte etwas für mein Herz tun.“

Für DHA und EPA gibt es eine EFSA-zugelassene Angabe zur normalen Herzfunktion<sup>2</sup>. Die Studienlage dazu gehört zu den stärksten im gesamten Supplement-Bereich.

**OMEGOLD:** Jede Tagesdosis liefert deutlich mehr als den für die zugelassene Angabe erforderlichen Schwellenwert von 250 mg DHA + EPA.<sup>2</sup>

### Was du sagen kannst:

„Für DHA und EPA gibt es eine offizielle, EU-zugelassene Angabe zur Unterstützung einer normalen Herzfunktion – das ist keine Marketingsprache, das ist Wissenschaft.“

## „Ich komme kaum in die Sonne – besonders im Winter.“

Eine unzureichende Vitamin-D-Versorgung ist in Nord- und Mitteleuropa weit verbreitet – gerade in Herbst und Winter. Der Körper bildet Vitamin D mithilfe von Sonnenlicht; ein Alltag in Innenräumen reduziert diese Bildung drastisch.

**OMEGOLD:** 800 IE Vitamin D3 pro Kapsel – unterstützt die Immunfunktion<sup>3</sup>, normale Knochen<sup>3</sup> und die Muskelfunktion<sup>6</sup>.

### Was du sagen kannst:

„OmeGold deckt zwei der häufigsten Nährstofflücken in Europa ab – Omega-3 und Vitamin D – mit einer Kapsel am Tag.“

## „Ich trainiere hart und brauche Unterstützung bei der Regeneration.“

Omega-3-Fettsäuren unterstützen die normalen Entzündungsprozesse des Körpers – Regeneration beginnt auf zellulärer Ebene. Und Vitamin D trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei<sup>6</sup>.

### Was du sagen kannst:

„Von der Muskelfunktion über die Herzfunktion bis zur Gehirnfunktion – OmeGold unterstützt das ganze System, nicht nur einen einzelnen Teil.“

## „In den dunklen Monaten geht meine Stimmung in den Keller.“

Sowohl Omega-3 als auch Vitamin D sind im Zusammenhang mit der Stimmung umfassend erforscht worden – besonders in den Wintermonaten und in nördlichen Breiten. Hinweis: Für die Stimmung gibt es keine EU-zugelassene gesundheitsbezogene Angabe; das dient ausschließlich als Hintergrundinformation.

### Was du sagen kannst:

„OmeGold liefert Vitamin D und Omega-3 in einem – zwei der am besten untersuchten Nährstoffe, wenn es um das Wohlbefinden im Winter geht.“

1. DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion bei. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg DHA ein.

2. DHA und EPA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg DHA und EPA ein.

3. Vitamin D trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zur Erhaltung normaler Knochen bei.

4. Die Aufnahme von DHA durch die Mutter trägt zur normalen Entwicklung des Gehirns beim Fötus und bei gestillten Säuglingen bei. Eine Nahrungsergänzung in der Schwangerschaft sollte nicht vor dem zweiten Trimester begonnen werden. Ärztliche Rücksprache empfohlen.

5. DHA trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft bei. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg DHA ein.

6. Vitamin D trägt zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion bei.

## LIFESTYLE-PROFILE – GESPRÄCHSTHEMEN NACH ZIELGRUPPE

**KOGNITIVE GESUNDHEIT**

- DHA → normale Gehirnfunktion<sup>1</sup>
- Schwellenwert von 250 mg DHA schon mit einer Kapsel erreicht
- In jeder Lebensphase relevant
- Das Gehirn besteht zu 60 % aus Lipiden – DHA macht ein Drittel davon aus

„Dein Gehirn besteht zu 60 % aus Fett – gib ihm das Richtige.“

**HERZGESUNDHEIT**

- DHA + EPA → normale Herzfunktion<sup>2</sup>
- EU-zugelassene, EFSA-geprüfte gesundheitsbezogene Angabe
- Schwellenwert von 250 mg DHA + EPA deutlich übertroffen
- Mehr als 40 Jahre Lifeplus-Expertise

„EU-zugelassene Wissenschaft. Kein reines Marketing.“

**FAMILIE**

- DHA → Entwicklung des Gehirns beim Fötus<sup>4</sup>
- Unterstützung normaler Sehkraft in jedem Alter<sup>5</sup>
- Vitamin D für die ganze Familie<sup>3</sup>
- Vom Babybauch bis zu den Großeltern

„Omega-3 zählt in jeder Lebensphase.“

**50+**

- Unterstützung der Gehirnfunktion<sup>1</sup>
- Normale Knochen dank Vitamin D<sup>3</sup>
- Normale Muskelfunktion<sup>3, 6</sup>
- Unterstützung der Herzfunktion<sup>2</sup>

„Ein stabiles Fundament wird mit den Jahren immer wichtiger.“

**MIT BEDACHT BEHANDELN**

Schwangerschaft: Nicht vor dem zweiten Trimester supplementieren. Immer zu ärztlicher Rücksprache raten.  
Gerinnungshemmende Medikamente (z. B. Warfarin): Zu ärztlicher Rücksprache raten – hoch dosierte Omega-3-Fettsäuren können die Blutgerinnungszeit beeinflussen.  
Fisch- und Schalentier-Allergene: Das Produkt enthält Fisch. Hergestellt in einem Betrieb, in dem auch Schalentiere, Soja, Milch, Erdnüsse und Schalenfrüchte verarbeitet werden.  
Kinder in ärztlicher Behandlung: Vor der Anwendung fachärztliche Rücksprache empfohlen.

1. DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion bei. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg DHA ein.  
2. DHA und EPA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg DHA und EPA ein.  
3. Vitamin D trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zur Erhaltung normaler Knochen bei.  
4. Die Aufnahme von DHA durch die Mutter trägt zur normalen Entwicklung des Gehirns beim Fötus und bei gestillten Säuglingen bei. Eine Nahrungsergänzung in der Schwangerschaft sollte nicht vor dem zweiten Trimester begonnen werden. Ärztliche Rücksprache empfohlen.  
5. DHA trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft bei. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg DHA ein.  
6. Vitamin D trägt zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion bei.

# SO NIMMST DU ES EIN

Einfach in der Anwendung. Stark in der Rezeptur.

## WANN & WIE

### DIE GRUNDLAGEN

**Eine Softgel-Kapsel, zweimal täglich.**

Am besten zu den Mahlzeiten – Nahrungsfett verbessert die Aufnahme sowohl von Omega-3 als auch von fettlöslichem Vitamin D<sup>1</sup>. Du kannst beide Kapseln zur selben Mahlzeit einnehmen oder sie auf zwei Mahlzeiten verteilen.

1. 1. 1 Softgel-Kapsel zur ersten Hauptmahlzeit
2. 2. 1 Softgel-Kapsel zur zweiten Hauptmahlzeit
3. 3. Jeden Tag zur gleichen Zeit – Konstanz baut Gewohnheit und Blutwerte zugleich auf

### PROFI-TIPPS FÜR BESTE ERGEBNISSE

**Immer zusammen mit fetthaltiger Nahrung**

Fettlösliche Nährstoffe werden gemeinsam mit Nahrungsfett deutlich besser aufgenommen.

**Konstante tägliche Einnahme – das A und O**

Die Omega-3-Blutwerte bauen sich über 6 bis 8 Wochen täglicher Einnahme auf<sup>2</sup>. Konstanz schlägt Perfektion – jedes Mal.

**Aufrecht lagern, vor Hitze und Licht geschützt**

E-32 schützt die Frische auf natürliche Weise – eine kühle, trockene Lagerung verlängert die Haltbarkeit zusätzlich.

## WAS DICH ERWARTET – EIN REALISTISCHER ZEITPLAN

### WOCHE 1-2

Die Basis entsteht. Die EPA- und DHA-Blutwerte beginnen ab dem ersten Tag zu steigen. Das E-32 Antioxidationssystem ist schon ab der allerersten Kapsel aktiv.

### WOCHE 3-6

Viele erleben, dass sich eine konstante tägliche OmeGold-Routine schon ab der ersten Woche mühelos etablieren lässt – vor allem dann, wenn du die Einnahme an eine bestehende Gewohnheit koppelst, etwa an die Mahlzeiten.

### AB WOCHE 6

Die Omega-3-Werte sind jetzt spürbar erhöht – genau in dem Bereich, in dem die kardiovaskuläre und kognitive Forschung durchgeführt wurde. Bleib bei deiner täglichen Gewohnheit.

## DAS PERFEKTE DUO

*OmeGold ist so angelegt, dass es andere Produkte ergänzt, nicht ersetzt. So fügt es sich ins große Ganze ein.*

### OMEGOLD + DAILY BIOBASICS™

Die Basis-Kombination. Daily BioBasics deckt die wasserlösliche Seite ab – Vitamine, Mineralstoffe, Probiotika, Ballaststoffe. OmeGold deckt die fettlösliche Seite ab – langkettige Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D, fettlösliche Antioxidantien. Zusammen decken sie beide physiologischen „Welten“ umfassend ab.

### OMEGOLD + PROANTHENOLS

Das Antioxidantien-Duo. Proanthensols liefert wasserlösliche OPC-Antioxidantien. Das E-32 in OmeGold bringt den fettlöslichen antioxidativen Schutz. Jedes Produkt deckt eine Seite der Zwei-Welten-Chemie unseres Körpers ab – ein wirklich vollständiger antioxidativer Ansatz.

### OMEGOLD + CALCIUM-PRODUKTE

Das Vitamin D3 in OmeGold unterstützt die Calciumaufnahme und den Knochenstoffwechsel. Für Members, die ein Calcium-Präparat oder Daily BioBasics (mit 1.000 mg Calcium) einnehmen, sorgt das Vitamin D3 in OmeGold dafür, dass jedes einzelne Milligramm optimal genutzt wird.

### OMEGOLD + AKTIVER LEBENSSTIL

Für Members, die Wert auf Leistung legen, liefert OmeGold DHA und EPA, die zu einer normalen Herzfunktion beitragen<sup>2</sup> – das Herz-Kreislauf-System ist schließlich die Grundlage körperlicher Leistungsfähigkeit – sowie Vitamin D für eine normale Muskelfunktion. In Kombination mit Daily BioBasics entsteht so eine umfassende tägliche Grundlage.

*Wer jeden Tag zwei Kapseln zum Frühstück nimmt, holt mehr aus OmeGold heraus als jemand, der in einer guten Woche auf fünf kommt. Omega-3-Blutwerte baut man durch Konstanz auf – nicht durch Menge.*

1. Fettlösliche Nährstoffe – darunter Omega-3-Fettsäuren und Vitamin D – werden deutlich besser aufgenommen, wenn du sie zusammen mit einer fetthaltigen Mahlzeit einnimmst.  
2. Die Omega-3-Blutwerte (gemessen als Omega-3-Index) brauchen in der Regel 6 bis 8 Wochen konstanter täglicher Einnahme, um ein neues Plateau zu erreichen. Regelmäßigkeit ist wichtiger als jede Einzeldosis.

# SO TEILST DU ES

Die Gespräche, die sich ganz natürlich ergeben – und die EU-Fakten, die sie abrunden

## DIE 60-SEKUNDEN-VERSION

„Die meisten wissen, dass sie Omega-3 nehmen sollten – aber die meisten Fischölpräparate sind austauschbar und zu niedrig dosiert. OmeGold ist anders. Eine Formel mit hohem DHA-Anteil: 430 mg DHA pro Kapsel – damit ist der EFSA-Schwellenwert für die Angaben zu Gehirn- und Herzfunktion schon mit einer einzigen Kapsel erreicht. Dazu Vitamin D3 – der Nährstoff, der in Nordeuropa den meisten Menschen fehlt, besonders im Winter. Und E-32, eine exklusive Mischung aus ätherischen Pflanzenölen, die Frische und Qualität von OmeGold auf natürliche Weise bewahrt. Zwei Kapseln am Tag. Vierzig Jahre Lifeplus-Expertise.“

## GESPRÄCHSEINSTIEGE

### DIE FISCH-TÜR

„Wie oft isst du fetthaltigen Fisch – Lachs, Makrele, Sardinen?“

Die europäischen Empfehlungen raten zu mindestens zwei Portionen fetthaltigem Fisch pro Woche. Die meisten erreichen das nicht. OmeGold liefert dir jeden Tag eine verlässliche, abgemessene Dosis DHA und EPA – ganz gleich, was gerade auf dem Speiseplan steht.

### DIE HERZ-TÜR

„Tust du gezielt etwas für dein Herz-Wohlbefinden?“

Für DHA und EPA gibt es eine EFSA-zugelassene gesundheitsbezogene Angabe dafür, dass sie zu einer normalen Herzfunktion beitragen<sup>2</sup>. Damit gehört Omega-3 zu den ganz wenigen Nahrungsergänzungsmitteln in Europa mit einer regulatorisch abgesicherten Aussage für Herz und Kreislauf – ein glaubwürdiges, souveränes Gesprächsthema.

### DIE GEHIRN-TÜR

„Kennst du den Spruch, dass Fisch gut fürs Gehirn ist? Dahinter steckt tatsächlich zugelassene Wissenschaft.“

Für DHA gibt es eine EFSA-zugelassene Angabe: Es trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion bei<sup>1</sup>. OmeGold liefert 430 mg DHA pro Kapsel – deutlich über dem Schwellenwert von 250 mg pro Tag. Das ist keine Marketingsprache, das ist EU-zugelassene Wissenschaft.

### DIE SEHKRAFT-TÜR

„Wusstest du, dass es für DHA nicht nur eine zugelassene EU-Angabe für Gehirn und Herz gibt, sondern auch für die normale Sehkraft?“

DHA trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft bei<sup>3</sup>. Mit 430 mg DHA pro Kapsel liegt OmeGold über dem Schwellenwert von 250 mg pro Tag für alle drei DHA-Angaben – Gehirn, Herz und Sehkraft – und das schon mit einer einzigen Kapsel.

### DIE VITAMIN-D-TÜR

„Kommst du viel an die Sonne? Nimmst du im Winter Vitamin D zu dir?“

Ein Vitamin-D-Mangel gehört zu den häufigsten Nährstoffdefiziten in Europa – besonders in den nördlichen Ländern. OmeGold liefert 800 IE pro Kapsel: für eine normale Immunfunktion, normale Knochen und eine normale Muskelfunktion<sup>4</sup> – und zwar in einer Ölmatrix, die die Aufnahme optimiert.

### DIE FAMILIEN-TÜR

„Essen deine Kinder fetthaltigen Fisch? Und wie sieht's aus, wenn du eine Familie planst?“

Für DHA gibt es eine EFSA-zugelassene Angabe zur normalen Entwicklung des Gehirns beim Fötus und beim gestillten Säugling<sup>5</sup>. Omega-3 spielt eine Rolle – von der Phase vor der Empfängnis bis ins gesunde Alter werden. OmeGold ist wirklich ein Produkt für die ganze Familie.

1.DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion bei. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg DHA ein.  
2.DHA und EPA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg DHA und EPA ein.  
3.DHA trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft bei. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg DHA ein.  
4.Vitamin D trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zur Erhaltung normaler Knochen bei.  
5.Die Aufnahme von DHA durch die Mutter trägt zur normalen Entwicklung des Gehirns beim Fötus und beim gestillten Säugling bei. Nicht vor dem zweiten Trimester ergänzen. Ärztliche Beratung erforderlich.

## WENN EINWÄNDE KOMMEN

**„Ich nehme doch schon ein Fischöl.“**

„Die meisten Fischöle geben den DHA-Gehalt gar nicht separat an – sie mischen EPA und DHA und werben mit dem Gesamtwert. OmeGold weist mindestens 430 mg DHA pro Kapsel aus – genau das Omega-3, auf dem die Forschung zu Gehirn und Sehkraft aufbaut. Dazu kommen 800 IE Vitamin D3 und der E-32-Antioxidantien-Komplex. Ein völlig anderes Produkt.“

**„Fischöl hinterlässt bei mir einen Nachgeschmack.“**

„Das ist typischerweise ein Zeichen für oxidiertes Öl. OmeGold enthält E-32 – eine exklusive Antioxidantien-Mischung, die bis zu 5.000-mal stärker ist als Vitamin E. Sie bewahrt die Frische auf natürliche Weise, weit über das hinaus, was konventionelle Antioxidantien leisten. Zusammen mit einer Mahlzeit einnehmen und richtig lagern – dann tritt dieses Problem bei den meisten gar nicht erst auf.“

**„Kann ich nicht einfach mehr Fisch essen?“**

„Klar – fetter Seefisch ist großartig. Aber seien wir ehrlich: Quecksilberbelastung, Kosten und persönlicher Geschmack machen eine konstante tägliche Aufnahme schwierig. OmeGold verwendet Öl aus Sardelle, Sardine und Pazifischer Makrele – kleine Fische mit geringem Quecksilberisiko – und liefert dir jeden Tag eine abgemessene Dosis, ganz unabhängig davon, was gerade auf dem Teller liegt.“

**„Leinöl ist doch natürlicher / pflanzlich.“**

„Leinsamen enthalten ALA – ein pflanzliches Omega-3, das durchaus sinnvoll ist. Aber die Fähigkeit des Körpers, ALA in die langkettigen Fettsäuren DHA und EPA umzuwandeln, ist sehr begrenzt. Die EU-zugelassenen gesundheitsbezogenen Angaben zu Gehirnfunktion, Herzfunktion und Sehkraft gelten ausdrücklich für DHA – nicht für ALA. Für diese Wirkungen sind marine Quellen unersetzlich.“

## SCHNELLÜBERSICHT – SPICKZETTEL

## WAS ES IST

- Täglich eine Omega-3-Softgelkapsel (A4-Format)
- 2 Kapseln: 860 mg+ DHA + EPA
- 1.600 IE Vitamin D3 pro Tag
- E-32 fettlösliche Antioxidantien-Mischung
- Mehr als 40 Jahre Lifeplus-Expertise

## EU-ZUGELASSENE ANGABEN

- DHA → normale Gehirnfunktion<sup>1</sup> (250 mg/Tag)
- DHA + EPA → normale Herzfunktion<sup>2</sup> (250 mg/Tag)
- DHA → normale Sehkraft<sup>3</sup> (250 mg/Tag)
- Vitamin D → normale Immunfunktion<sup>4</sup>
- Vitamin D → normale Knochen & Muskulatur<sup>4</sup>

## FÜR WEN ES IST

- Erwachsene, die keine 2 Portionen fetthaltigen Fisch pro Woche schaffen
- Alle, denen ab 40 ihre geistige Fitness wichtig ist
- Familien – von der Schwangerschaft bis ins hohe Alter
- Menschen mit wenig Sonnenlicht oder in nördlichen Breiten
- Aktive Menschen auf der Suche nach einer kompletten täglichen Grundversorgung

## PRODUKTSTIMME

„OmeGold ist nicht das günstigste Omega-3 im Regal. Es ist das kompletteste. Hoher DHA-Anteil. Vitamin D3. E-32 – eine exklusive Mischung aus ätherischen Pflanzenölen, die Frische und Qualität auf natürliche Weise bewahrt. Getragen von 40 Jahren Lifeplus-Expertise und einer der stärksten Forschungsgrundlagen der Branche. Zwei Kapseln. Jeden Tag.“

1.DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion bei. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg DHA ein.

2.DHA und EPA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg DHA und EPA ein.

3.DHA trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft bei. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg DHA ein.

4.Vitamin D trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zur Erhaltung normaler Knochen bei.

5.Die Aufnahme von DHA durch die Mutter trägt zur normalen Entwicklung des Gehirns beim Fötus und beim gestillten Säugling bei. Nicht vor dem zweiten Trimester ergänzen. Ärztliche Beratung erforderlich.