



## Fettsäuren - so schützen Sie sich vor nutzlosen Versprechen

Solides Wissen und die Kenntnis von Zusammenhängen schützen vor bedenklichen Halbwahrheiten der Marketingstrategen. In gesundheitlichen Fragen für uns alle im eigenen Interesse eine Pflicht-Disziplin. Was muss man von gesättigten und ungesättigten Fettsäuren wissen, um ein gutes Gefühl im Einklang mit sich selbst zu haben? Ernährungswissenschaft ist genau das, was der Name besagt: eine Wissenschaft. Dabei wollen Sie doch einfach, dass es Ihnen gut geht, nicht mehr, aber ganz sicher auch nicht weniger. Simpel, nachvollziehbar und verständlich soll es sein. Wir helfen Ihnen mit diesem Ernährungsberater durch den Dschungel der Triglyceride, Transfette und lebensnotwendigen Fettsäuren wie Omega-6 und Omega-3.

Was ist Fett? Eine kleine Einführung von Ölsäure zu Omega-3

Fette bestehen aus einem Glycerin-Molekül. Daran sind drei Fettsäuren gebunden - daher die Bezeichnung »tri«-(Glyceride). Von diesen Fettsäuren spielen rund zwanzig eine bedeutsame Rolle bei der Ernährung. Das geht von der Ölsäure über die Linolsäure, von der Palmitinsäure über die Stearinsäure, die Palmitoleinsäure und zahlreiche weitere Kandidaten. All diese Fettsäuren bestehen grundsätzlich aus Kohlenstoff (C), Wasserstoff (H) und Sauerstoff (O). Die Verbindungsmöglichkeiten für Wasserstoff sind bei gesättigten Fettsäuren voll ausgeschöpft, nichts geht mehr. Anschaulich wird das beispielsweise bei Kokosfett oder Schmalz. Diese Fette sind bei Raumtemperatur fest. Der Vorteil: Sie liefern reichlich Energie. Der Nachteil: Essen Sie zu viel davon, führt das zu einem hohen Cholesterinspiegel und Übergewicht. Demgegenüber stehen die einfach ungesättigten bzw. mehrfach-ungesättigten Fettsäuren. Simpel ausgedrückt können die sich noch mit Wasserstoff verbinden. Die sind bei Raumtemperatur flüssig und drohen ebenfalls mit dem großen Kalorien-Faktor. Grundsätzlich schädlich sind Trans-Fettsäuren, die bei der Fetthärtung und beim Frittieren entstehen und mitverantwortlich für Arterienverkalkung sein können.

Und jetzt wird's ernst - lebenswichtiges, langkettiges EPA und DHA

Absolut lebensnotwendig hingegen sind die sogenannten essenziellen Fettsäuren. Die Problematik besteht darin, dass der Körper selbst nicht imstande ist, die zu produzieren. Omega-3 und Omega-6 müssen dem Körper über die Nahrung zugeführt werden, was in heutigen Zeiten automatisch bedeutet, auf Nahrungsergänzungsprodukte zu setzen. Doch Vorsicht, die einzelnen Varianten unterscheiden sich erheblich. Mega-Rot® mit einzigartigem Krillöl-Komplex von Dr. Hittich setzt sich hier als Spitzenprodukt durch den gesamten Weg von der nachhaltigen »Ernte« des Krills direkt in der Antarktis über die schonende Verarbeitung und Herstellung bis zum Endprodukt deutlich vom restlichen Markt ab. In der gesamten Kette der Produktionsschritte wird nachweislich darauf geachtet, dass das langkettige Omega-3 wirklich und konsequent gegen äußere Einflüsse wie Licht oder Sauerstoff geschützt bleibt, sich die Inhalte weder verflüchtigen noch ranzig werden können. Der gesundheitsdienliche Effekt wird ausschließlich dadurch möglich, weil EPA und DHA in einer Vakuumverpackung, der Actiquick-Kapsel, erst in Ihrem Magen wieder »die Freiheit« betreten und sich unmittelbar an die Zellmembran andocken können. Ein gutes Gefühl, für das Sie nicht erst studiert haben müssen. Immer den Blick schärfen, für das, was wirklich wichtig ist. Dafür steht Dr. Hittich mit Mega-Rot® an Ihrer Seite. (Empfohlene Aufnahme von 2g EPA+DHA. Die Menge von 5g EPA+DHA/Tag sollte nicht überschritten werden. Angaben gelten nicht für Kinderprodukte).

www.drhittich.de  
<https://www.facebook.com/hittich>  
<https://plus.google.com/+Drhittich-Gesundheitsmittel/videos>  
<http://www.youtube.com/user/drhittich>  
<http://vimeo.com/drhittich>  
<http://dr-hittich.tumblr.com/>

## Pressekontakt

GP Health Products B.V.

Herr Carsten Schlink  
Roda JC Ring 41  
6466 Kerkrade

drhittich.de  
gesundheitsinformationen@drhittich.de

## Firmenkontakt

GP Health Products B.V.

Herr Carsten Schlink  
Roda JC Ring 41  
6466 Kerkrade

drhittich.de  
gesundheitsinformationen@drhittich.de

Dr. Reinhard Hittich, Biochemiker, Gründer und Leiter der Dr. Hittich Gesundheitsmittel unter dem Dach der GP Health Products B.V. mit Hauptsitz im niederländischen Kerkrade, ist spezialisiert auf Nahrungsergänzungsprodukte, mit denen dem Körper überlebenswichtige ungesättigte Fettsäuren gereicht werden. Seit mehr als 20 Jahren gehört er zur Riege führender Entwickler und Anbieter natürlicher und hochwertiger Gesundheitsmittel. Mit dem Produkt Mega-Rot® bietet Dr. Hittich Gesundheitsmittel eine Nahrungsergänzung mit einzigartigem Krillöl-Komplex, mit der einem essenziellen Mangel an Omega-3 entgegengesteuert wird. Die Produkte können direkt beim Entwickler und Hersteller bezogen werden.