



... und das Leben nimmt
wieder **Fahrt auf**





Inhalt

Aufrechterhaltung einer normalen psychischen Funktion	3
Ungesättigte und gesättigte Fettsäuren	4
Was sind Omega-3-Fettsäuren?	5
EPA und DHA sind	6
Auf die richtige Kombination kommt es an!	7
Eine speziell ausgewogene Nährstoffkombination	9
Wie ist Libretto® einzunehmen?	10
Für wen Libretto® eine gute Wahl ist	11





Aufrechterhaltung einer normalen psychischen Funktion

Stress, Erschöpfung und **Müdigkeit** betreffen zunehmend mehr Menschen. Zusätzlich zu den Herausforderungen unserer Zeit, stellt das eine Belastung für Körper, Seele und Geist dar.

Eine ausgewogene Ernährung und ein Gleichgewicht der Elektrolyte kann den Körper dabei unterstützen, mit Alltagsbelastungen fertig zu werden und Entzündungen frühzeitig abzuwehren.²

Wenn die Stimmung gedrückt und der Körper müde ist, braucht er Nahrung um wieder seine volle Leistung erbringen zu können. Und genauso vielfältig wie die Aufgaben unseres Gehirns sind, sollte auch seine Ernährung sein.

Dabei haben sich **Omega-3-Fettsäuren, Magnesium, Folsäure** und **Vitamin E** bewährt.



Wichtig dabei ist, dass diese einzelnen Komponenten gut aufeinander abgestimmt sind. **Libretto®** ist ein Nahrungsergänzungsmittel und enthält alle zuvor genannten Nährstoffe, ideal aufeinander abgestimmt. Folsäure und Magnesium tragen zur Aufrechterhaltung einer normalen psychischen Funktion bei.



Ungesättigte und gesättigte Fettsäuren

Der kleine aber feine Unterschied

Man unterscheidet zwischen **gesättigten** und **ungesättigten** Fettsäuren. Wir nehmen oftmals zu viele gesättigte Fettsäuren mit unserer Nahrung auf. Wenn das Verhältnis von gesättigten zu ungesättigten Fettsäuren unausgeglichen ist, kann es zu **gesundheitlichen Beschwerden** und **Entzündungen** kommen.¹



Gesättigte Fettsäuren sind vor allem in tierischen Produkten wie Butter, Schmalz, Fleisch und Milch enthalten. Ungesättigte Fettsäuren sind z. B. in Fischöl, Nüssen und Oliven enthalten.



Was sind Omega-3-Fettsäuren?

Omega-3-Fettsäuren wie EPA* und DHA** sind **mehrfach ungesättigte, essentielle Fettsäuren**, welche nicht selbst vom Körper in ausreichendem Maß produziert werden können und aus externen Quellen zugeführt werden müssen. Nicht jedes Fett ist gleich – die Qualität, die Zusammensetzung und das Verhältnis von DHA zu EPA machen **den entscheidenden Unterschied** aus.³ Fisch ist der Hauptlieferant für die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA.

* Eicosapentaensäure ** Docosahexaensäure



Die Vorteile von DHA

DHA* trägt zur Aufrechterhaltung der normalen Gehirnfunktion bis ins hohe Alter bei.^{1,2}



EPA und DHA sind ...



... **essentielle Fettsäuren**, die über die Nahrung aufgenommen werden müssen. Bei einer fischarmen Ernährung besteht **häufig ein Mangel** an Omega-3-Fettsäuren.¹



... wichtige **strukturelle Komponenten der Zellmembranen** – besonders konzentriert in synaptischen Membranen des Gehirns und der Retina^{2,3}

* Ab einer Dosis von 250 mg/Tag





Auf die richtige Kombination kommt es an!

Der DHA Effekt*

DHA ist ein Bestandteil der Zellmembran und für die Durchlässigkeit der Zelle mitverantwortlich.³ DHA ist nicht nur für die Erhaltung der normalen Gehirnfunktion, sondern auch für die Erhaltung einer normalen Sehkraft wichtig.

Der Magnesium und Folsäure Effekt

Magnesium hilft die normale Funktion des Nervensystems zu erhalten. Weiters verringert es Müdigkeit und trägt zur normalen psychischen Funktion bei.

* Eine positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg DHA ein.



Der Vitamin-E-Effekt

Vitamin E schützt die Zellen vor oxidativem Stress. Oxidative Reaktionen gehören zu den normalen Vorgängen in der Zelle. Wenn sie allerdings zu oft vorkommen kommt es zu oxidativem Stress. Dieser kann zu Entzündungen führen.⁵

1. Swanson, D. et al. 2012. Omega-3 Fatty Acids EPA and DHA: Health Benefits Throughout Life. American Society for Nutrition. Adv. Nutr. 3: 1–7. | 2. Innis, S.M. 2007. Dietary (n-3) Fatty Acids and Brain Development. American Society for Nutrition. J. Nutr. 137: 855–859. | 3. Husted, K.S., Bouzinova, E.V. 2016. The importance of n-6/n-3 fatty acids ratio in the major depressive disorder. medicina 52:139–147. | 4. Schwab, Chiang, N., Arita M., Serhan, C.N. 2007. Resolvin E1 and protectin D1 activate inflammation-resolution programmes. Nature 447(7146):869–874. | 5. Assies et al. 2014. Effects of oxidative stress on fatty acid- and one-carbon-metabolism in psychiatric and cardiovascular disease comorbidity. Acta Psychiatr Scand 2014; 130: 163–180.

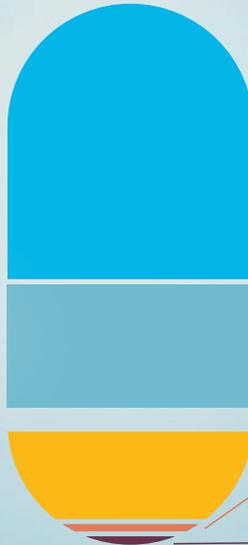




Eine speziell ausgewogene Nährstoffkombination

375 mg EPA

147 mg DHA



110 mg **MAGNESIUM**
29% Tagesbedarf

200 µg **FOLSÄURE**
100% Tagesbedarf

2,5 mg **VITAMIN E**
21% Tagesbedarf

* Basis: eine Kapsel LIBRETTO® (empfohlene Tagesdosis: 2 Kapseln) / tägliche Referenzmenge für Vitamine und Mineralstoffe lt. EU-Lebensmittelverordnung



Wie ist Libretto® einzunehmen?

Verzehrsempfehlung

Kinder bis 6 Jahre: 1 Kapsel täglich.

Kinder/Jugendliche über 6 Jahre und Erwachsene:
1-2 Kapseln täglich.

Die Anwendung bei Kindern ist auf Personen beschränkt, die in der Lage sind, die Kapsel sicher zu schlucken, gegebenenfalls unter Aufsicht eines Erwachsenen.

Die empfohlene Tagesdosis darf nicht überschritten werden!

Außer Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren!





Für wen Libretto® eine gute Wahl ist

-  Frauen und Männer, die sich zunehmend von Job und Alltag belastet fühlen und eine ausgewogene Ernährung anstreben.
-  Personen, die ihren Körper mit essentiellen Nährstoffen versorgen wollen.
-  Für eine normale psychische Funktion sind Folsäure und Magnesium wichtig.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung, die zusammen mit einer gesunden Lebensweise wichtig ist.





LB_382714122020

Angelini Pharma Österreich GmbH, Brigittenauer Lände 50-54, 1200 Wien

