



151 Balance- Oil und Citrone

Was ist Balance-Oil und Citrone ist eine zitronenartige Geschmacksvariante aus der BalanceOil und Reihe von Zinzino. Es handelt sich um eine Mischung aus:

- Fischölen aus Wildfang (Sardellen, Makrelen, Sardinen),
- konzentrierten Omega-3-Fettsäuren (EPA und DHA),
- extra-nativem Olivenöl, reich an Polyphenolen, natürlichem Zitrusgeschmack und 20 µg Vitamin D₃ pro Tagesdosis

Das Produkt zielt darauf ab, das Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 zu optimieren, die Funktion von Herz, Gehirn und Immunsystem zu unterstützen sowie gesunde Blutfettwerte, Blutdruck, Augen-, Knochen- und Muskelfunktion zu fördern.

Hauptvorteile

Omega-Balance: Entwickelt, um innerhalb von ca. 120 Tagen ein Omega-6:3-Verhältnis von etwa 3:1 zu erreichen.

Antioxidativer Schutz: Die Polyphenole aus Olivenöl helfen, Zellen und Omega-3-Fettsäuren vor oxidativem Stress zu schützen.

Vitamin D₃: Unterstützt das Immunsystem sowie die Gesundheit von Knochen und Muskeln.

Hoher DHA-Gehalt: 700 mg DHA pro Tagesdosis – wichtig für Gehirn- und Augenfunktion.

Geschmack und Varianten gut - Gängige Geschmacksrichtungen sind:

Orange-Zitrone-Minze, Grapefruit-Zitrone-Limette

Die Citrone-Variante ist eine Zitrusmischung, vermutlich ähnlich der Grapefruit-/Zitronen-Limettensorte. Erhältlich in Flaschen zu 100 ml und 300 ml.

BalanceTest von Zinzino

- Hochwertige Formulierung mit hohem Omega-3-Gehalt, Polyphenolen aus nativem Olivenöl und Vitamin D.
- Guter Geschmack, gute Verträglichkeit.
- Reines Fischöl aus Wildfang, extern geprüft.

Zinzino BalanceOil+ Citrone

Ist ein hochwertiges, zitronig schmeckendes Omega-3-Produkt, das auf eine ausgewogene Fettsäurenbilanz und antioxidativen Schutz ausgelegt ist. Zinzino BalanceOil+ (Zitrone) ist ein Nahrungsergänzungsmittel, das vor allem Omega-3-Fettsäuren (insbesondere EPA und DHA aus Fischöl) sowie Polyphenole aus Olivenöl enthält. Es wird damit beworben, das Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren im Körper zu verbessern und so zur allgemeinen Gesundheit beizutragen.

Die Hauptbestandteile sind in Zinzino BalanceOil+ enthalten

- Fischöl (reich an Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA),
- Olivenöl (mit Polyphenolen als Antioxidantien),
- Vitamin D3,
- Aroma (in diesem Fall Zitrone)

Weitere unterstützende Inhaltsstoffe

2. Welche gesundheitliche Wirkung wird behauptet?

Zinzino (das Unternehmen) und viele Vertriebspartner behaupten:

- Verbesserung des Omega-6/Omega-3-Verhältnisses,
- Unterstützung des Immunsystems (Vitamin D3),

- Beitrag zur normalen Herz- und Gehirnfunktion (EPA/DHA), Schutz vor oxidativem Stress (durch Polyphenole).

Diese Aussagen stützen sich teilweise auf zugelassene gesundheitsbezogene Claims der EFSA (Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit) – wenn bestimmte Mengen eingehalten werden:

- EPA und DHA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei (ab 250 mg pro Tag).

- DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion bei.

- Vitamin D unterstützt das Immunsystem.

Was sagen Mediziner und Wissenschaftler dazu

Positives:

- Omega-3-Fettsäuren sind essenziell, und ein unausgewogenes Verhältnis zwischen Omega-6 und Omega-3 wird mit chronischen Entzündungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Autoimmunerkrankungen in Verbindung gebracht.

- Vitamin D ist besonders in sonnenarmen Regionen oft unterdosiert.

- Einige Studien zeigen, dass eine Optimierung des Fettsäuren Verhältnisses entzündungshemmend wirkt.

Kritisches

Unabhängige wissenschaftliche Studien zu Zinzino BalanceOil+ selbst sind rar. Die meisten positiven Aussagen stammen aus unternehmenseigenen Studien oder Berichten, was potenzielle Interessenkonflikte birgt.

- Viele Mediziner betonen, dass eine ausgewogene Ernährung in der Regel ausreichend sei und Nahrungsergänzung nur bei nachgewiesenem Mangel notwendig sei.

- Die Einnahme von Fischöl kann in hohen Dosen Nebenwirkungen wie Blutverdünnung oder Magenprobleme verursachen – hier ist auf Dosierung und ärztliche Rücksprache zu achten.

Fazit

Zinzino BalanceOil+ kann potenziell einen positiven Effekt auf das Fettsäureprofil im Körper haben, insbesondere bei Menschen mit Omega-3-Mangel. Die Grundidee – das Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 zu optimieren – ist wissenschaftlich sinnvoll. Kritisch zu sehen ist die aggressive Vermarktung über Direktvertrieb und die teils nicht unabhängig überprüften Gesundheitsversprechen.

Medizinischer Rat vor langfristiger Einnahme ist empfehlenswert, insbesondere bei bestehenden Erkrankungen oder Medikamenteneinnahme.