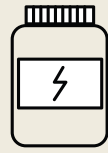


SUPPLEMENTS



HOW TO OPTIMIZE

Sicherlich hast du schon viel von Supplements gehört. Sie werden mittlerweile täglich und auf alle erdenkliche Wege angepriesen. Braucht es wirklich all diese Mittel? Nein. **Zwingend brauchen tust du nichts davon.** Es gibt allerdings einiges, was deine Reise zu einem gesünderen und fitteren Ich deutlich angenehmer gestalten kann.

Im folgenden findest du eine Einordnung gängiger Supplements gemäß der Relevanz.

Keine Sorge - gemeinsam finden wir eine Supplementierung, die für dich passt. Und es geht auch ganz ohne.

Quatsch

Leider ist die Industrie voll von Produkten, die dir keinen signifikanten Mehrwert stiften werden, sondern lediglich Geld verbrennen. Dazu gehören z.B. Fatburner, BCAAs oder billige Weightgainer. Von solchen Produkten rate ich dir stark ab. Orientiere dich an der folgenden Einordnung, um wirklichen Mehrwert zu gewährleisten.

Basic

Es gibt allerdings auch einige Supplemente, die ich jedem empfehle. Unabhängig von deinen sportlichen Zielen, wirken diese sehr positiv auf deine Gesundheit und sind über die normale Nahrung fast unmöglich richtig dosiert aufnehmbar.

Supplement	Vorteile
Vitamin D3+K2	In Deutschland haben wir deutlich zu wenig Kontakt zu Sonnenstrahlen. Als Folge hat so wie gut wie jeder einen akuten Mangel an Vitamin D3. Dabei ist der Wirkstoff sehr wichtig für uns. Er stärkt das Immunsystem, stützt die Knochengesundheit und die Muskelfunktion. Nebenbei wirkt er sich auch noch positiv auf das Stimmungsbild aus. Achte auf Kombiprodukt mit K2, um die Aufnahme zu optimieren.
Omega 3	Für den Großteil unserer Gesellschaft ist die Aufnahme von ausreichend Omega 3 über die reine Nahrung unmöglich. Die Fettsäuren wirken Entzündungshemmend und unterstützen gesunde Herz- und Gehirnfunktionen.
Creatin	Creatin verbessert die Leistungsfähigkeit und unterstützt die kognitiven Funktionen. Darüber hinaus wirkt es positiv auf das muskuläre Erscheinungsbild und die Kraftwerte. Ich empfehle dir 1 Gramm pro 10 KG Körpergewicht täglich zu dir zu nehmen.
Whey Protein	Proteine sind essentiell für den Muskelaufbau und die Regeneration. Diese kannst du natürlich auch rein über gewöhnliche Lebensmittel zuführen, oftmals wird ein Proteinshake im Alltag allerdings die einfachere und schnellere Lösung sein. Ein Whey Protein hilft dir, im stressigen Alltag genügend Eiweiß mit möglichst wenig Aufwand zu dir zu nehmen.

Advanced

Zusätzlich zu den Supplementen im Bereich Basic, gibt es einige Supplemente, die gerade als Sportler ergänzend Sinn machen. Spurenelemente wie Zink oder Magnesium gehen über den Schweiß verloren. Somit weisen Sportler einen erhöhten Bedarf auf.

Supplement	Vorteile
Zink	Zink hat signifikanten Einfluss auf die Immunfunktion und die Regeneration. Bei viel Sport sollte Zink zusätzlich supplementiert werden, um das Immunsystem zu stärken und eine optimale Regeneration zu gewährleisten.
Magnesium	Sportler sollten Magnesium supplementieren, um Muskel- und Nervenfunktionen zu optimieren. Ein Mangel an Magnesium (z.B. durch Schweiß) führt zu Krämpfen und Leistungseinbußen. Darüber hinaus verbessert Magnesium die Qualität deines Schlafes.

All In

Bei Interesse und entsprechender Zahlungsbereitschaft, bieten die folgenden Supplements Vorteile über die normalen Bedürfnisse hinaus. Bitte beachte, dass diese einen geringeren Grenznutzen als die bereits erwähnten Supplements aufweisen.

Supplement	Vorteile
Ashwaghanda	Kann das Stresslevel deutlich reduzieren, Cortisollevel senken und die Schlafqualität verbessern. Die Wirkung variiert allerdings je nach Konsument.
Melatonin	Kann die Schlafqualität verbessern. Da es sich um ein körpereigenes Hormon handelt, besteht keine Gefahr der Gewöhnung. Bei Schlafproblemen, solltest du über eine entsprechende Supplementierung nachdenken.
Curcumin	Wirkt stark entzündungshemmend.
Elektrolyte	Wenn du viel Ausdauersport machst und entsprechend viel schwitzt, kann das Konsumieren von Elektrolyten Sinn machen. So führst du deinem Körper alles zu, was er durch den Schweiß verliert.
Vitamin C	Vitamin C stärkt dein Immunsystem und reduziert Symptome bei grippalen Effekten und Erkältungen. Gerade in der Grippezeit kann die Supplementierung sehr sinnvoll sein.