

Supplements und Anwendungsgebiete / Anwendungstipps

Supplement	Zielgruppe	Was ist das?	Funktion	Anwendungstipps	Wie viel?
Vitamin D	<ul style="list-style-type: none"> Normalverbraucher Leistungssportler/in 	<ul style="list-style-type: none"> Fettlösliches Vitamin Sonnenvitamin: kann durch Sonneneinstrahlung auf der Haut vom Körper produziert werden 	<ul style="list-style-type: none"> Aufbau einer gesunden Knochendichte Mineralisierung der Knochen Stärkung des Immunsystems 	<ul style="list-style-type: none"> Sollte immer mit etwas Fett eingenommen werden Gemeinsame Einnahme mit Vitamin K empfohlen, wissenschaftlich aber nicht ausreichend belegt 	<p>DGE: 20 µg / Tag</p> <p>Neuere Studien: 125-200 µg / Tag</p>
Omega 3	<ul style="list-style-type: none"> Normalverbraucher Leistungssportler/in 	<ul style="list-style-type: none"> Untergruppe mehrfach ungesättigter Fettsäuren "gute Fette" Körper kann essentielles Omega 3 nicht selbst herstellen Wichtigste und bekannteste Omega-3 Fettsäuren: <ul style="list-style-type: none"> EPA (Eicosapentaensäure) DHA (Docosahexaensäure) ALA (Alpha-Lionlensäure) 	<ul style="list-style-type: none"> Positiv für Blutdruck und Blutzucker Antientzündlich und zellschützend Positiv für Gehirnfunktion und Zellteilung Senken Cholesterinspiegel und Blutdruck Positiv für Stressreduktion 	<ul style="list-style-type: none"> Vor starker Sonneneinstrahlung schützen Hochwertige Produkte: hoher Anteil der Fettsäuren EPA und DHA im Vergleich zur Gesamtmenge an Öl 	<p>DGE: 250 g / Tag</p> <p>Neuere Studien: 1000 g / Tag</p>
Zink	<ul style="list-style-type: none"> Normalverbraucher Leistungssportler/in 	<ul style="list-style-type: none"> Mineralstoff Essenzielles Spurenelement Kann vom Körper nicht selbst produziert werden Körper hat keine Speicherdepots 	<ul style="list-style-type: none"> Ein starkes Immunsystem DNA-Synthese Erhaltung von Knochen, Haaren, Haut und Nägeln Energie- und Baustoffwechsel Erhaltung eines normalen Testosteronspiegels 	<ul style="list-style-type: none"> Sollte nicht auf nüchternen Magen eingenommen werden Bei Überdosierung kann der Körper mit Übelkeit oder Durchfall reagieren 	<p>DGE: Frauen: 7-11 µg / Tag Männer: 9-16 µg / Tag</p>

Supplement	Zielgruppe	Was ist das?	Funktion	Anwendungstipps	Wie viel?
Vitamin B12	<ul style="list-style-type: none"> Normalverbraucher Leistungssportler/in 	<ul style="list-style-type: none"> Fettlösliches Vitamin B12 stammt aus der Gruppe der B Vitamine Kann vom Körper nicht selbst produziert werden 	<ul style="list-style-type: none"> Regeneration und Schutz von Nervenzellen und Immunsystem Zellteilung und Blutbildung Bildung unserer Erbsubstanz (DNA) Bildung unserer Abwehrzellen Produktion von Nervenbotenstoffen 	<ul style="list-style-type: none"> Einnahme zu einer Mahlzeit Verwendung eines Vitamin B Komplex empfohlen 	<p>DGE: 4 µg / Tag</p>
Magnesium	<ul style="list-style-type: none"> Normalverbraucher Leistungssportler/in 	<ul style="list-style-type: none"> Mengenelement und essentieller Mineralstoff Unser Körper kann ca. 24 Gramm Magnesium speichern (65% in Knochen, 35% in anderen Körperzellen) 	<ul style="list-style-type: none"> Im Energiestoffwechsel und Herz-Kreislauf Beim Erhalt normaler Muskel- und Nervenfunktion Bei Zellteilung und Proteinbiosynthese Kann als stressreduzierendes Medium wirken 	<ul style="list-style-type: none"> biologisch verfügbare Form von Magnesium: Magnesiumcitrat Magnesiumoxid und -chlorid dagegen kann der Körper nicht aufnehmen Gemeinsame Einnahme mit einer Mahlzeit Übermäßiger Magnesium Konsum (ca. 1g pro Tag), kann zu Magen-Darm-Beschwerden & Durchfall führen 	<p>DGE: zwischen 300-400 mg für Jugendliche und Erwachsene</p> <p>Im Leistungssport: Supplementation von 10mg pro Kg Körpergewicht</p>