

Sportnahrung für Sportler – Beschreibung & Einnahmeempfehlung

Ergänzung	Erläuterung	Beliebtheit	Tages Dosierung	Zeitpunkt
Protein / Eiweiß (Whey, Casein, Ei, Vegan)	Proteine tragen zum Muskelaufbau und -erhalt bei.	★★★★★	Sportler 1,5 g – 2,5 g Pro kg Körpergewicht	Morgens, nach dem Sport, Vor dem Schlafen
Glutamin	Glutamin hat ein sehr hohes Vorkommen mit bis zu 60% in der Skelett-Muskulatur und ist wichtig für die Muskelregeneration.	★★★★★	5 – 10 g	Nach dem Sport Vor dem Schlafen
Eaas	Essentielle Aminosäuren (essentiell für Muskelaufbau und -erhalt)	★★★★★	5 – 10 g	Vor dem Training Während dem Training
Citrullin	Ist die Vorstufe von L-Arginin (wird in Arginin umgewandelt), beliebt zur Steigerung der körperlichen Leistung und Muskeldurchblutung.	★★★★★	4 – 8 g	Vor dem Training
Creatin / Kreatin	Fördert die körperliche Leistungsfähigkeit bei intensiven Belastungen.	★★★★★	3 – 5 g	Morgens Nach dem Training
Bcaas	Verzweigtkettige Aminosäuren stellen einen Teil der essentiellen Aminosäuren dar. wichtig zur Stimulierung der Proteinsynthese	★★★★☆	5 – 10 g	Vor dem Training Nach dem Training
Arginin	L-Arginin ist wichtig zur NO-Produktion (Steigerung der Muskeldurchblutung).	★★★★☆	3 – 6 g	Vor dem Training
Beta Alanin	Zur Steigerung der Kraftausdauerleistung und als Säurepuffer der Muskulatur	★★★★☆	1 – 3 g	Vor dem Training
L-carnitin	Wichtig zum Transport der Fettsäuren in die Muskelzellen (Mitochondrien) vor Ausdauer Trainingseinheiten.	★★★★☆	4 – 8 g	Vor dem Training Während dem Training
Taurin	Wichtig für den Flüssigkeitshaushalt und zur Steigerung der Leistung.	★★★★☆	1 – 3 g	Vor dem Training
Tribulus Terrestris	Tribulus wird gerne in Verbindung mit Zink für den männlichen Testosteronspiegel eingesetzt.	★★★★☆	3 g	Zu einer Mahlzeit
Beta Ecdysteron	Ist ein Spinatextrakt und in Verbindung mit Zink beliebt für den männlichen Hormonhaushalt.	★★★★☆	300 mg	Über den Tag verteilt
Ornithin	Optimal zur Ergänzung mit den Aminosäuren L-Arginin und Citrullin.	★★★★☆	2 – 4 g	Vor dem Training
MCT ÖL	Mct Öl ist eine hochkalorische Ergänzung und Energiequelle. Ideal für Hardgainer oder in einer ketogenen Diät als Energielieferant.	★★★★☆	8 – 20 ml	Zu einer Mahlzeit
CLA	CLA steht für conjugated-linoleic-acid (konjugierte Linolsäure) und Ist eine mehrfach ungesättigte Fettsäure. Beliebt in Diätphasen.	★★★★☆	2 – 3 g	Vor dem Training

Sportnahrung für gesundheitsbewusste Menschen

Ergänzung	Erläuterung	Beliebtheit	Tages Dosierung	Zeitpunkt
Koffein	Steigert die Aufmerksamkeit und verringert die Müdigkeit für eine bessere Energiebereitstellung.		100 – 200 mg	Morgens Vor dem Training
Omega 3 Fettsäuren	Omega Fettsäuren sind lebensnotwendige Fettsäuren und tragen zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei.		2 – 3 g	Zu 1 – 2 Mahlzeiten
Ingwer	Reich an essentiellen Nährstoffen, beliebt in der kalten Jahreszeit und in Diätphasen.		n.V.	n.V.
Grüntee Extrakt	Grüntee enthält wichtige Antioxidantien zum Schutz gegen freie Radikale.		200 – 600 mg	Morgens
Guarana	Guarana hat eine ähnliche Wirkungsweise wie Koffein mit einem milderem, dafür längeren Verlauf.		1000 – 3000 mg	Morgens Vor dem Training
EPA/DHA	EPA und DHA bezeichnet man als essenzielle (lebensnotwendige) Fettsäuren. Sie tragen zu einer normalen Herzfunktion bei. EPA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion und DHA zur Erhaltung normaler Sehkraft bei.		5 – 30 g Mindestens 250 mg	Zu 1 – 2 Mahlzeiten
Ashwagandha	Ayurvedische Heilpflanze beliebt bei Stress, Schlafproblemen und Erschöpfung.		300 – 500 mg	Nach Training Vor dem Schlafen
Probiotika	Wichtig für eine funktionierende Darmflora.		n.V.	Vor dem Frühstück
L-Tryptophan	Wird im Körper zu Serotonin umgewandelt.		1 – 3 g	Vor dem Schlafen
Alpha Liponsäure	Lebenswichtig für die Energiegewinnung der Zellen und Schutz vor Antioxidativen Eigenschaften.		200 – 400 mg	Vor einer Mahlzeit
Ginseng	Beliebter Wurzelextrakt, bei Erschöpfung, Stress und Leistungsverlust.		1 – 2 g	Täglich

Sportnahrung - Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien

Ergänzung	Erläuterung	Beliebtheit	Tages Dosierung	Zeitpunkt
Multivitamine	Lebenswichtige (sind essentiell) Vitamine der Grundversorgung.	★★★★★	n.A.	Morgens
Vitamin C	Wichtig für ein gut funktionierendes Immunsystem.	★★★★★	200 – 1000 mg	3x täglich
Vitamin D	Wichtig für Immunsystem und Hormonstoffwechsel, gerade in dunklen Jahreszeiten.	★★★★★	1000 IE / Tag	Morgens mit einer fettreichen Mahlzeit
Zink	Zink trägt zu einem normalen Säure-Basen-Haushalt, Fettstoffwechsel sowie zur Erhaltung eines normalen Testosteronspiegels im Blut bei.	★★★★★	15 – 25 mg	Morgens und vor dem Schlafen
Multimineralien	Lebenswichtige (sind essentiell) Mineralstoffe der Grundversorgung.	★★★★☆	n.A.	Morgens
Magnesium	Beliebtes „Anti-Stress Mineral“ wichtig für Muskelfunktion und Energiestoffwechsel.	★★★★☆	300 – 600 mg	Abends vor dem Schlafen
Vitamin B	Unerlässlich für viele Stoffwechselfunktionen, wie z.B. Energie- und Proteinstoffwechsel.	★★★★☆	Vitamin B 12 = 1 µg	Täglich
Antioxidantien	Zum Schutz vor freien Radikalen.	★★★☆☆	n.A.	Morgens
Vitamin E	Vitamin E trägt dazu bei die Zellen vor oxidativen Stress zu schützen	★★★☆☆	15 mg	Morgens mit einer fettreichen Mahlzeit
Calcium	Wichtig für Energiestoffwechsel, Muskelfunktion und Knochen.	★★★☆☆	600 – 800 mg	Morgens
Beta Carotin	Antioxidans um schädliche, freie radikale abzufangen.	★★☆☆☆	5 – 7 mg	Morgens mit einer fettreichen Mahlzeit

Bewertungsskala

- ★★★★★ Meist verkauften Nahrungsergänzungsmittel
- ★★★★☆ Sehr beliebte Nahrungsergänzungsmittel
- ★★★☆☆ Beliebte Nahrungsergänzungsmittel
- ★★☆☆☆ Weniger beliebt und werden nicht so häufig gekauft
- ★☆☆☆☆ Werden nur sehr selten bestellt.