

Vitamin C

Calcium

Eisen

Bestandteil vieler Enzyme
Antioxidans
Fördert die Wundheilung
Fördert die Aufnahme von Eisen in den Körper

Stabilisierung der Hartsubstanzen des Körpers
Reizübertragung in den Zellen und den Nerven
Teil der Muskelkontraktion

Transport und Speicherung von Sauerstoff in Blut und Muskeln
Blutbildung

„Trägt zum Schutz der Zellbestandteile vor oxidativen Schäden bei“

„Für starke Knochen“
„Für Knochen und Zähne“

„Für mehr Energie, Fitness und Leistungsstärke“
„Für Blutbildung und Leistungsfähigkeit“

Leistungssteigernde Wirkung bei gedecktem Bedarf nicht belegt

Leistungssteigernde Wirkung bei gedecktem Bedarf nicht belegt

Leistungssteigernde Wirkung bei gedecktem Bedarf nicht belegt

Infektverhütende Wirkung hoher Dosen nicht belegt

Hohe Dosierungen können bei nierengeschädigten Personen die Steinbildung fördern

Bei hoher Dosierung Verdacht auf Förderung von Herzinfarkt

Reduzierte Magnesiumaufnahme

Kann bei entsprechender Vorbelastung zu Harnsteinbildung führen

Erhöhte Aufnahme führt zu Verdauungsproblemen

Verdacht auf Förderung von Krebs und Herzinfarkt

Obst, Gemüse

Fettarme Milchprodukte, als „calciumreich“ gekennzeichnetes Mineralwasser

Fettarme Fleischwaren, Vollkorn, grünes Blattgemüse

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

BCAA

Dienen dem Aufbau von körpereigenem Protein

„Unterstützt den definierten Muskelaufbau sowie die Leistung und Regeneration der Muskulatur“

Leistungssteigernde Wirkung im Hochleistungsausdauersport diskutiert (Verzögerung von Ermüdungserscheinungen)

Keine Nebenwirkungen beschrieben

Alle eiweißhaltigen Lebensmittel

Modul 6

Kreatin

Bestandteil des Energiegewinnungssystems der Zellen

„Verbessert den Muskelaufbau“
„Verbessert die Leistungsfähigkeit des Muskels“

Im Leistungssport bei rund 50 % der Sportler wirksam: schnellerer Aufbau an Muskelmasse, Erhöhung der Maximalkraft, Ermüdungsverzögerung

Vermehrte Wassereinlagerungen

Erhöhtes Verletzungs- und Krampfisiko

Durchfall

Fleisch und Fisch
Synthese im eigenen Körper

Modul 6

B-Vitamine

Aktive Bestandteile der Nährstoffverarbeitung und Energiegewinnung

„Zur Unterstützung des Energiestoffwechsels und der Nervenfunktion“

Leistungssteigernde Wirkung bei gedecktem Bedarf nicht belegt

Bei sehr hohen Dosierungen sind unterschiedliche Nebenwirkungen, wie z. B. Hautrötungen oder Leberschäden, möglich

Mischung aller Lebensmittel

Modul 6

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

Magnesium

Aktiviert Enzyme im Energiestoffwechsel

Teil der Reizübertragung in den Nerven und bei der Muskelkontraktion

„Wichtiger Beitrag zur Muskelkontraktion“

„Unterstützt die Vermeidung von Muskelkrämpfen“

Unterstützend bei der Therapie von Muskelkrämpfen, bei hohen Schweißverlusten und sehr hohen Belastungen

Kein wissenschaftlicher Beleg für eine krampfvorbeugende Wirkung

Hohe Dosierungen können zu Durchfall führen

Reduzierte Calciumaufnahme

Vollkornprodukte, Gemüse, Banane und Milchprodukte

Modul 6

Vitamin E

Schutz vor Fettoxidation, Antioxidans

Stimuliert das Immunsystem, hemmt Entzündungsprozesse

„Trägt zum Schutz der Zellbestandteile vor oxidativem Stress bei“

Leistungssteigernde Wirkung bei gedecktem Bedarf nicht belegt

Bei hohen Dosierungen Verdacht auf Förderung von Krebs, verzögerte Blutgerinnung und Hemmung der Vitamin-A-Aufnahme

Pflanzenöl, Nüsse, fette Seefische

Modul 6

L-Carnitin

Bestandteil des Fett- und Energiestoffwechsels

Transport freier Fettsäuren in die Mitochondrien zur Energiegewinnung

„Um eine Unterversorgung auszugleichen“

„Forme Deinen Körper“

Kein wissenschaftlicher Nachweis für eine leistungssteigernde Wirkung

Keine bekannten Nebenwirkungen

Fleisch

körpereigene Synthese

Mangel ist nicht bekannt

Modul 6

3

3

3

3

3

3

3

3

3

3

3

3

3

3

3

3

3

3

Name

Name

Name

Funktion

Funktion

Funktion

Werbeaussagen

Werbeaussagen

Werbeaussagen

Wissenschaftlicher
Beleg

Wissenschaftlicher
Beleg

Wissenschaftlicher
Beleg

Risiken

Risiken

Risiken

Natürliche Quellen

Natürliche Quellen

Natürliche Quellen

