

Nahrungsergänzung für Fußballer

**aus rechtlichen Gründen weise ich darauf hin, dass es sich hier ausdrücklich nicht um Empfehlungen handelt, sondern um Möglichkeiten, entsprechende Ergänzungen zielgerichtet einzusetzen.*

Proteinpulver (Basic)

- Idealerweise: Whey (= Molke Protein)
- Immer einnehmbar, um Proteinzufuhr zu erhöhen
- Beispiel: 2 Scoops (ca. 50 g) als nach dem Training oder als Snack. Gern im Kombination mit Nüssen, Beeren oder sogar Obst.
- Bezugsquellen
 - Beste Qualität und keine Zusatzstoffe: Edubily & Götterspeise
 - Ich selbst nutze günstigere, andere Optionen: Bulk Nutrition, Optimum Nutrition, Scitec Nutrition, ... im Prinzip ist so gut wie jedes *Whey* brauchbar - im Zweifelsfall frage gern, bevor Du eines bestellst.

Kollagen (sehr wichtig)

- Unterschätztes Supplement
- 10-20 g am Tag
- Einfach mit in einen Proteinshake oder vor dem Training
- Wichtig: Kollagen *Peptide*
- Mein Favorit: Edubily Kollagen und das von Götterspeise
- Sinn: Gut fürs Bindegewebe, Sehnen und Haut
 - Anti-Aging
 - Verletzungsprävention

Vitamin D3 (Basic basic)

- 90% sind unterversorgt
- Wichtig für
 - Gute Stimmung
 - Immunsystem
 - Knochen
 - u. v. m.
- Am wirksamsten in Kombination mit Vitamin K2
- DGE empfiehlt nur 800 IE am Tag. 5000-10.000 IE können auch sehr vorteilhaft sein.
- D3/K2 von Edubily



Supplemente/Nahrungergänzung

Magnesium

- Gesunde Mitochondrien
- Nervensystem
- Schlaf
- u. v. m.
- 100-200 mg täglich
- Pulver schmeckt nicht gut, aber im Proteinshake merkt man es nicht - gebe es einfach dazu
- Günstigste und hochwertigste Variante: Edubily MagnesiumPulver
- Anmerkung: Exogene Ketone sind auch an Magnesium gekoppelt - deswegen macht es Sinn, beim Einstieg in die Ketone mit zusätzlicher Magnesium Supplementation vorsichtig zu sein

Zink

- Immunsystem, Hormone u.v.m.
- 10-15mg täglich haben nur Vorteile
- Ich selbst nutze meist das Zink von Edubily, alternativ aber auch von Myprotein, Götterspeise oder anderen

Omega 3 (Basic basic)

- Entzündungsregulation
- Insulinsensitivität
- Nervensystem, Gehirn
- Gesunde Zellen
- Fettverbrennung (indirekt, weil Zellmembranen flexibler werden)
- Gelenke, u. v. m.
- Bioverfügbares O3 nur aus Fischöl oder einer bestimmten Algenart
- Darf nicht oxidiert sein
- Bezugsquellen: Norsan Fischöl oder Algenöl (vegan)

Exogene Ketone (Performance Booster)

- nur reines r-BHB funktioniert.
- Hier mehr zur Bestellung und hier ein vollständiger Info Guide



Supplemente/Nahrungsergänzung

Kreatin (Performance Booster)

- Richtig einsetzen für Gesundheit
 - 2-3 g täglich, einfach in den Shake
- Anders einsetzen für Leistungsmaximierung
 - 5-15 g täglich
 - Mehr Wasser trinken (1 L/20 kg Körpergewicht/Tag)
 - Gewichtszunahme (Wasser) möglich
- Jedes Kreatin Monohydrat ist in Ordnung
- Gesundere Zellen
- Potenziell antidepressive Wirkung
- Mehr Kraft
- Kontraindikation: Asthma (nichts für Asthmatiker)
- Wieder einmal: Sehr viele weitere Vorteile

Citrullin (Performance Booster)

- Massiv unterschätztes Supplement
- Schmeckt meist nicht gut
- Pump und mehr Reps im Training
- Verbessert Insulinsensitivität
- Wertvoll für mitochondriale Gesundheit
- Im Endeffekt also auch wieder: Muskelaufbau, Fettverbrennung, Krankheits- und Verletzungsprävention
- 3-5 g täglich haben positive Auswirkungen
- Bis zu 10 g vorm Training sinnvoll
- Ich nutze folgende Kombination:
 - Mein Favorit: Wieder mal Götterspeise Citrullin
 - Grundsätzlich: Jedes Citrullin Malat ist in Ordnung

Oh mein Gott, ist das viel! Ich verliere den Überblick. Und wie soll ich das überhaupt einnehmen? Da bin ich ja nur noch damit beschäftigt?!



Praxis

Ja, das ist viel und die Erstanschaffung auch nicht gerade günstig. Und tatsächlich kann man sogar noch viel mehr machen.

Die gute Nachricht: Die meisten Dinge halten wirklich lange und wenn der Grundstock einmal da ist, fallen nur hin und wieder kleinere Anschaffungen an. Das tut dann nicht mehr weh.

Niemand hat Lust, sich den ganzen Tag mit Essen und Supplementen zu beschäftigen. Deswegen folgendes Beispiel dafür, wie man es gut machen kann.

Der große Shake

Am einfachsten ist es, alle kompatiblen Supplemente in einem Shake zu kombinieren.

Wird das denn dann alles aufgenommen? Ja.

Hinweis für optimale Aufnahme: Vor allem Mikronährstoffe (Vitamine, Mineralstoffe) werden **am besten in Kombination** mit einer **natürlichen Matrix resorbiert** (Fruchtfleisch, sekundäre Pflanzenstoffe etc).

Deswegen empfehle ich so oft, zum Shake auch etwas **Obst** und/oder **Nüsse** zu essen. **Bessere Verträglichkeit, bessere Aufnahme.**

Diese Kombi taugt tatsächlich als Mahlzeit, ist aber auch nach dem Training okay.

Einzige Einschränkung: Antioxidantien wie Zink sind nach dem Training nicht ganz optimal. Aber das ist Finetuning.

"Rezept":



All Inkl Shake

- 2 Scoops Whey (ca 50 g)
- 5 g Kollagen
- Kreatin (je nach Ziel und Verträglichkeit: 2-3 g oder 5-15 g)
- Magnesium: 0,9-1g
- Wenn in Tropfenform: Z. B. 5 Tropfen Vitamin D3
- Optional etwas Zimt

Das Ganze mit 500 ml Wasser mixen. Fertig.

Dazu kannst Du alle Supplemente in Kapselform einnehmen:

Das Zink, Omega-3, Vitamin D, evtl. auch das Magnesium...

**die Grammzahlen kannst Du sehr schnell anhand der beiliegenden Messlöffel abschätzen. Es muss nicht aufs Gramm genau sein.*

Und was ist mit dem Citrullin?

Das nimmst Du - wenn Du es nutzen willst - idealerweise vorm Training, ansonsten irgendwann am Tag, wenn es Dir gut passt.

Ein paar zusätzliche, gigantische Superfood-Smoothie-Shake Rezepte findest Du noch am Ende [dieses Artikels](#).

Rückfragen? Du weißt ja, wie Du mich erreichst :)

