

Supplemente Empfehlungen

I) BASICS (täglich) – für Gesundheit & Körperperformance

1. Proteinpulver:

Proteine sind lange Ketten aus Aminosäuren. Sie bilden den **Baustoff für Muskulatur** & sind unentbehrlich für **Stoffwechsel & Regeneration**. Ohne Aufbau/Erhalt der Muskulatur (durch Training & Aminosäurezufuhr) ist isolierte Fettreduktion so gut wie unmöglich. Proteinpulver sind der einfachste Weg, sicher zu gehen, genug Proteine (Aminosäuren) aufzunehmen. Es gibt verschiedene Pulver, die entweder einfach getrunken oder als Zusatz für Speisen verwendet werden können:

- **Klassisches Whey** besteht aus Molkenprotein und kann entweder als klassischer shake mit Wasser/(Pflanzen-)Milch getrunken oder als vollständige Mahlzeit konsumiert werden, zb als smoothie (zb mit Hafer, Banane/Datteln, Spinat, Erdnussbutter etc) oder zb in's porridge gemischt. (Haferflocken, heißes Wasser, abdecken und ziehen lassen, nach 1 min whey dazumischen und ggf mit Früchten und Nüssen/Nussmus toppen) Man kann mit whey sogar backen (zb Pancakes/Kuchen etc).
- Natürlich gibt es auch **vegane Produkte** und diese, (wie auch whey auf Molkenproteinbasis) gibt es auch geschmacksneutral & kann demnach auch für herzhafte Speisen (zb Brot öÄ) verwendet werden, oder mit natürlicher Süße (Früchte, Honig...) zb in einem Smoothie verfeinert werden.
- **Iso clear whey** wird auch aus Molkenprotein hergestellt, allerdings so verarbeitet, dass es keine Laktose mehr enthält und eine wässrige, eher Limonadenartige Beschaffenheit hat.
- Ich empfehle **2x täglich** whey/veganes Protein/Iso clear whey zusätzlich zu mindestens 2 ‚normalen‘ Mahlzeiten mit erhöhtem Protein zu supplementieren, jeden Tag, nicht nur an Trainingstagen. An Trainingstagen bietet sich an, vor und nach dem Training Proteinpulver zu verwenden. An Trainingsferien Tagen als Snacks zwischen den Mahlzeiten.

PRODUKT-EMPFEHLUNGEN

<https://www.prozis.com/at/de/>

PROZIS

(Nutze den Promo-Code **SINAH** und spare!)

○ WHEY (Molkenprotein):

- <https://www.prozis.com/at/de/prozis/supreme-whey-protein-907g>
- <https://www.prozis.com/at/de/prozis/100-real-whey-protein-907g>
- <https://www.prozis.com/at/de/prozis/real-whey-hydro-collagen-907g?label=TIVUMDAvMTg3MjYwMTc5MQ%3D%3D> (+ Kollagen!)

○ ISO CLEAR WHEY (Laktosefreies Whey, 'Limonadenartig'):

- <https://www.prozis.com/at/de/prozis/clear-whey-collagen-600-g> (+ Kollagen!)
- <https://www.prozis.com/at/de/prozis/clear-whey-isolate-kirsche-500-g>

○ VEGAN:

Mehr-Komponenten (Empfehlung)

- <https://www.prozis.com/at/de/prozis/supreme-100-vegan-protein-700-g>
- <https://www.prozis.com/at/de/prozis/100-vegan-protein-700-g/>
- <https://www.prozis.com/at/de/prozis/vegetable-protein-freaking-good-750-g>

Soja <https://www.prozis.com/at/de/prozis/100-soy-protein-900-g>

Erbse <https://www.prozis.com/at/de/prozis/100-pea-protein-900-g>

Reis <https://www.prozis.com/at/de/prozis/100-pea-protein-900-g>

Hanf <https://www.prozis.com/at/de/prozis/100-hanfprotein-900-g>

2. Proteinhaltige Produkte

- **Pancakes:** <https://www.prozis.com/at/de/prozis/pancakeproteinhaferpfannkuchen-mit-protein-900-g/>
<https://www.prozis.com/at/de/prozis/zero-protein-pancake-900-g>
- **Riegel:** <https://www.prozis.com/at/de/prozis/6-x-protein-snack>
- **Wrap:** <https://www.prozis.com/at/de/prozis/4-x-protein-wrap>
- **Protein-Kaffee:** <https://www.prozis.com/at/de/prozis/protein-cappuccino-400g/>
<https://www.prozis.com/at/de/prozis/protein-cappuccino-extra-koffein-400-g>

Es gibt natürlich noch vieles mehr, schau dich einfach im shop um.

3. (Multi-)Vitamine:

Vitamine spielen eine entscheidende Rolle für die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden. Für Sportler und aktive Menschen sind bestimmte Vitamine besonders wichtig, um Muskelaufbau, Fettreduktion und die Regeneration zu fördern. Oft reicht eine ausgewogene Ernährung nicht aus, um den erhöhten Bedarf zu decken, weshalb eine Supplementierung ratsam sein kann.

*Zu den wichtigsten Vitaminen gehören **Vitamin D**, das die Knochengesundheit und Muskelkraft durch die Regulierung des Kalziumspiegels fördert. **Vitamin C** wirkt als starkes Antioxidans, reduziert oxidativen Stress und unterstützt die Muskelerholung nach dem Training. Die **B-Vitamine**, insbesondere B6, B12 und Folsäure, sind essenziell für den Energiestoffwechsel und die Bildung roter Blutkörperchen, was die Leistungsfähigkeit steigert. Schließlich schützt **Vitamin E** die Zellen vor oxidativem Stress und fördert die Herzgesundheit sowie die Regeneration.*

4. (Multi-)Mineralien:

Mineralien sind entscheidend für die Gesundheit und körperliche Formung, da sie an wichtigen Prozessen wie der Muskelkontraktion, der Energieproduktion und der Hormonregulation beteiligt sind. Sie unterstützen nicht nur die Leistungsfähigkeit und Ausdauer während des Trainings, sondern tragen auch zur optimalen Regeneration bei. Ein ausgewogenes Mineralstoffgleichgewicht fördert die Muskelentwicklung und hilft, den Stoffwechsel zu regulieren, was wiederum entscheidend für die Fettverbrennung und die Erreichung von Fitnesszielen ist.

*Zu den wichtigsten Mineralien zählen **Magnesium, Zink und Kalium**, die alle wesentliche Funktionen im Körper erfüllen. **Magnesium** ist für die Muskelkontraktion und -entspannung unerlässlich. Es unterstützt nicht nur die Energieproduktion, sondern spielt auch eine Rolle bei der Regulierung des Blutzuckerspiegels und der Proteinsynthese, was für den Muskelaufbau von Bedeutung ist. Ein ausreichender Magnesiumspiegel kann helfen, Muskelkrämpfe zu verhindern und die körperliche Leistung zu verbessern. **Zink** hingegen ist wichtig für das Immunsystem und die Wundheilung. Es trägt zur Proteinsynthese bei und ist entscheidend für die Hormonproduktion, einschließlich Testosteron, das eine zentrale Rolle im Muskelaufbau spielt. Ein Zinkmangel kann die Regeneration nach dem Training beeinträchtigen und den Muskelaufbau behindern. **Kalium** ist ein weiteres essentielles Mineral, das für die Aufrechterhaltung des Flüssigkeits- und Elektrolythaushalts verantwortlich ist. Es unterstützt die Muskel- und Nervenfunktionen und hilft, den Blutdruck zu regulieren. Ein ausgewogener Kaliumspiegel kann dazu beitragen, die Muskelkraft zu steigern und die allgemeine Leistungsfähigkeit zu verbessern, was für eine effektive Fettreduktion von Bedeutung ist.*

○ **Multi-Vitamin und -Mineralkomplex** (Alles wichtige in einem):

<https://www.prozis.com/at/de/prozis/multi-prz-200-caps>

- Ansonsten gibt es einzelne Vitamine & Mineralien natürlich auch im shop – bitte beachte vor Allem die INDIVIDUELLEN Empfehlungen/Dosierungen, die ich dir separat gesendet habe 

5. Omega 3:

Omega-3-Fettsäuren, insbesondere **EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure)**, sind entscheidend für Fitness, Muskelaufbau, Fettreduktion und die allgemeine Gesundheit. Sie wirken stark **entzündungshemmend**, was die Regeneration nach intensiven Trainingseinheiten beschleunigt und Muskelkater reduziert. Durch die Verbesserung der **Insulinempfindlichkeit** wird die Nährstoffaufnahme in die Muskeln optimiert, wodurch die **Muskelproteinsynthese** effizienter abläuft und Muskelaufbau gefördert wird.

*Darüber hinaus unterstützen EPA und DHA den **Fettstoffwechsel**: Sie erhöhen die Fettverbrennung, insbesondere im Ruhe- und Trainingszustand, und tragen so zur gezielten **Fettreduktion** bei, ohne dass dabei Muskelmasse verloren geht.*

*Auch die **Herz-Kreislauf-Gesundheit** profitiert stark von Omega-3-Fettsäuren: Sie senken nachweislich die **LDL-Cholesterin- und Triglyzeridwerte**, erhöhen gleichzeitig die **HDL-Werte** und stabilisieren die Herzfrequenz, wodurch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduziert wird.*

*Für sportlich aktive Menschen sind **hohe Dosierungen von Omega-3-Fettsäuren (mindestens 2–3 g EPA + DHA pro Tag)** besonders wichtig, da niedrigere Mengen oft nicht ausreichen, um die entzündungshemmenden Effekte, die Unterstützung des Fettstoffwechsels und die Förderung der Muskelproteinsynthese optimal zu nutzen. Höhere Dosierungen wirken zudem synergistisch mit Kraft- und Ausdauertraining, indem sie die Erholung beschleunigen, Entzündungen im Körper minimieren und die Leistungsfähigkeit langfristig steigern.*

Kurz gesagt: EPA und DHA sind unverzichtbar für jeden, der **Muskelmasse aufbauen, Fett reduzieren und gleichzeitig die Herzgesundheit unterstützen** möchte. Eine konsequente, ausreichend hohe Zufuhr ist daher ein zentraler Bestandteil eines effektiven Fitness- und Ernährungsplans.

○ Omega3:

<https://www.prozis.com/at/de/prozis/omega-3-epa-plus-90-softgels>

<https://www.prozis.com/at/de/prozis/omega-3-xtreme-epa-60-softgels>

- **Omega3 (vegan):** <https://www.prozis.com/at/de/prozis/vegan-omega-3flaxseedoil-90-veg-softgels> - leider bei Prozis NICHT optimale EPA + DHA-Dosierung, ich empfehle auf Anfrage gerne andere

6. Probiotika

Ein gesunder Darm ist die Grundlage für Leistung, Regeneration und ganzheitliche Gesundheit. **Probiotika** – also lebende, „gute“ Bakterien – unterstützen die Darmflora und wirken positiv auf **Fettstoffwechsel, Energie, Haut, Immunsystem, Stimmung und Regeneration**.

Ein vielfältiges Mikrobiom verbessert die **Nährstoffaufnahme** (z. B. Eiweiß, Magnesium, B-Vitamine, Zink) und stärkt die **Darmbarriere**, wodurch Entzündungen reduziert und die Erholung nach dem Training gefördert werden. Über die **Darm-Hirn-Achse** beeinflussen bestimmte Stämme – etwa *Lactobacillus rhamnosus* und *Bifidobacterium longum* – die **Serotoninproduktion** und damit **Stimmung, Motivation und Schlafqualität**. Andere, wie *Lactobacillus plantarum* und *Bifidobacterium breve*, unterstützen **Fettabbau, Hautbild und Regeneration**.

Für eine ganzheitliche Wirkung ist vor allem **Vielfalt** entscheidend: Nur **multistrain Probiotika** mit **8–12 oder mehr unterschiedlichen Bakterienarten** (mindestens **10–20 Milliarden KBE pro Tag**) fördern ein stabiles, widerstandsfähiges Mikrobiom. Eine breit aufgestellte Darmflora sorgt für **bessere Verdauung, Hormonausgleich, Energie und ein starkes Immunsystem** – alles Faktoren, die direkt mit Leistungsfähigkeit, Muskelaufbau und Fettverbrennung zusammenhängen.

Fazit:

Ein vielfältiger Darm ist die Basis für **Fitness, klare Haut, stabile Stimmung, gesunden Stoffwechsel und nachhaltige Regeneration**. Vielfältige Probiotika unterstützen den Körper ganzheitlich – innen wie außen.

○ <https://www.prozis.com/at/de/prozis/multi-probiotikum-25-milliarden-30portionen>

Ich empfehle ich diese basics tatsächlich dringend, damit dein Training (gemeinsam mit sinnvoller Ernährung, sowie ausreichend Schlaf und Flüssigkeitszufuhr) dich auf dem schnellsten & effizientesten Weg an deine Ziele bringt. Abgesehen davon sind sie unabdingbar für deine Gesundheit & du solltest zusätzlich nach wenigen Wochen deutliche Unterschiede in Stimmung, Hautbild, Energie & Leistungsfähigkeit bemerken. Exakten Aufschluss über deinen Bedarf kann natürlich nur ein großes Blutbild bieten, dennoch gilt: Wer Sport macht, hat definitiv einen höheren Bedarf & kann mit diesen Produkten nichts falsch machen. Dennoch gilt selbstverständlich immer: Blutbildanalyse und Absprache mit Experten, besonders bezüglich Wechselwirkungen mit anderen pharmazeutischen Medikamenten wird empfohlen.

II) INTRA-WORKOUT (während des Trainings) – Trainingsperformance & Effizienz

Am besten alles mit Wasser im Shaker mischen & während des Trainings trinken

1. Kreatin:

Kreatin ist eine natürliche Substanz, die hauptsächlich in den Muskeln gespeichert wird und eine wichtige Rolle bei der Energieversorgung der Zellen spielt. Es hilft, die Adenosintriphosphat (ATP)-Produktion zu erhöhen, die primäre Energiequelle für intensive körperliche Aktivitäten wie Krafttraining und Sprinten. Durch die Einnahme von Kreatin kann die Leistungsfähigkeit während kurzer, explosiver Belastungen verbessert werden, was zu einer Steigerung von Kraft und Muskelmasse führen kann. Zudem unterstützt Kreatin die Regeneration nach dem Training und kann die Hydratation der Muskelzellen fördern, was ebenfalls zur Leistungssteigerung beiträgt.

- **Kreatin-Monohydrat:** <https://www.prozis.com/at/de/prozis/kreatinmonohydrat-300g>

2. Malto-Dextrin:

Maltodextrin ist während des Trainings sinnvoll, da es schnell verfügbare Kohlenhydrate liefert, die den Energiebedarf des Körpers schnell decken. Dadurch hilft es, die Ausdauer zu erhöhen und die Ermüdung zu verzögern, was eine bessere Trainingsleistung ermöglicht.

- **Maltodextrin:** <https://www.prozis.com/at/de/prozis/maltodextrin-4000-g>

3. EAA's (essenzielle Aminosäuren):

Essentielle Aminosäuren (EAA) sind während des Trainings wichtig, da sie den Muskelaufbau unterstützen, die Regeneration fördern und helfen, Muskelabbau zu verhindern, indem sie die notwendige Grundlage für die Proteinsynthese liefern.

- **EAA's:** <https://www.prozis.com/at/de/prozis/zero-eaa-20-portionen>