

## 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 Vorbe-  
lastung 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

Modul 6

Modul 6

Modul 6

# 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

Funktion

Werbeaussagen

Wissenschaftlicher  
Beleg

Risiken

Natürliche Quellen

Name

Funktion

Werbeaussagen

Wissenschaftlicher  
Beleg

Risiken

Natürliche Quellen

Name

Funktion

Werbeaussagen

Wissenschaftlicher  
Beleg

Risiken

Natürliche Quellen

