

Supplement	Wofür Hilfreich	Menge / Tag
Kreatin (Monohydrat)	Kraft & Muskelaufbau, Schnellkraft, Leistungsfähigkeit, auch kognitive Vorteile	3-5 g 1g pro 10 Kg für Sportler
Vitamin-B-Komplex	Energiestoffwechsel, Nerven, Konzentration, Blutbildung	1 Tablette
Vitamin D3 + K2	Vitamin D: Immunsystem, Muskeln, Knochen, Stimmung Vitamin K2: leitet Calcium in Knochen/Zähne, schützt Gefäße	D3: 1.000–2.000 IE (25–50 µg) K2: 100–200 µg
Eisen	Sauerstofftransport, Energie, Blutbildung	10–15 mg (nur bei Mangel!) nicht gleichzeitig mit Calcium/Zink
Calcium	Knochen, Zähne, Muskelkontraktion	500–1.000 mg nicht gleichzeitig mit Eisen/Zink
Magnesium	Muskeln, Nerven, Schlaf, Regeneration, Stress	300–400 mg Abends vor dem Schlafen gehen.
Omega-3 (EPA + DHA)	Herz, Gehirn, Entzündungshemmung, Regeneration	1.000–2.000 mg EPA+DHA
Zink	Immunsystem, Haut, Haare, Nägel, Hormonhaushalt, Stoffwechsel	10–20 mg nicht gleichzeitig mit Calcium/Eisen,
Proteinpulver	Hilft, den Proteinbedarf zu decken, Muskelaufbau, Regeneration	20–30 g pro Portion um den Proteinbedarf der Mahlzeiten zu erhöhen.