



PhenQ

ERGÄNZUNGSMITTEL-RATGEBER

Inhalt

Ergänzungsmittel-Ratgeber	2
Multivitamine	3
Aminosäuren & Glutamin	4
Fischöl y Elektrolyte	5
Pre-Workout Produkte	6 - 7
Proteine	8 - 9

Ergänzungsmittel-Ratgeber

Es war einmal diese Sache namens Nahrung. Menschen haben es regelmäßig gegessen und waren zum Überleben darauf angewiesen. Aber dann... etwas passierte. Nicht unbedingt eine schlechte Sache, aber eine Sache. Das Leben wurde stressiger. Technologie wurde ausgereifter. Die Menschen hatten nicht länger so viel Zeit wie früher, um die richtigen Nährstoffe in ihre Ernährung zu integrieren, die sie gern wollten. Das war der Punkt, an dem eine andere „Sache“ mit dem Namen „Ergänzung“ das Spielfeld stürmte. Denke nur eine Sekunde über das Wort „Ergänzung“ nach. Man kann daraus sowohl ein Nomen als auch ein Verb machen. Du kannst deine Ernährung damit „ergänzen“ oder du kannst es nutzen, um deine Ernährung „aufzubessern“. Du kannst auch eine „Ergänzung“ einnehmen, um deine Gesundheit zu verbessern, deine Erholung zu beschleunigen oder tausend andere Dinge zu tun, die dich praktisch unbezwingbar machen.

Wie du es auch drehst und wendest, die Ergänzungsindustrie explodiert und ist gekommen, um zu bleiben. Es ist in deinem besten Interesse, so viel Datenmaterial zu sammeln wie möglich, damit du weißt, was du nutzen solltest, wann du es nutzen solltest und wie. Solange du es nicht übertriebst, kannst du die Vorteile spüren, die Ergänzungsmittel anzubieten haben. Hier ist eine Sammlung beliebter Optionen und wozu sie dienen.





Multivitamine

Schnelllebige Lebensstile scheinen momentan der letzte Schrei zu sein. Menschen drängen, um voran zu kommen und das große Geld zu verdienen und den verschwenderischen Lebensstil zu leben. Daran ist nichts Falsches, aber es ist falsch, deine Ernährung zu vernachlässigen.

Oft hat diese Art zu leben einen Preis. Du bist so beschäftigt, dass du häufig zu ungesunder Nahrung greifst oder zwar gesunde Nahrung isst, aber einfach nicht genug davon. Das ist der Punkt, an dem Multivitamine ins Spiel kommen.

Stelle sie dir einfach als eine große Schale voller Obst und Gemüse vor, die in eine kleine Portion in Form einer Tablette, Kapsel, Pulver oder Flüssigkeit gezwängt wird. Es geht deutlich schneller und einfach, ein paar Pillen zu schlucken, als 1 ½ Portionen Obst und Gemüse zu essen. Und viele der Multivitamine beinhalten diese Portionsgröße.

Du fährst am besten mit Vitaminen aus Vollwertnahrung, was bedeutet, dass es komplett aus Vollwertnahrung hergestellt wurde. Diese können nebenbei auch ohne Essen eingenommen werden.

Sei nur vorsichtig, wenn du deine Multivitamine kaufst, weil sie oft Füller enthalten und künstliche Farbstoffe und Aromen. Du willst deine Vitamine so pur wie möglich haben. Wenn du irgendetwas auf der Zutatenliste siehst, das du nicht aussprechen kannst oder das nicht extrahiert und allein eingenommen werden kann, dann lass es im Regal.

Eine weitere Bemerkung zu Vitaminen, bevor du weiterliest. Bestimmte Sorten enthalten auch Gemüse und Obst, die über sehr hohe Anteile von Antioxidantien verfügen. Diese sind meistens in Pulverform und können leicht mit Wasser vermischt werden. Weil sie Fruchtextrikte beinhalten, schmecken sie auch gut.

Diese Art von Ergänzung ist eine gute umfassende Lösung, mit der du eine Fülle an Vitaminen und Mineralien und zusätzlich eine Steigerung deiner Immunität bekommst.



Aminosäuren

Du hast das Wort „Aminosäuren“ oben schon ein paar Mal auftauchen sehen. Falls du es dir gemerkt hast, dies sind die Grundsteine der Proteine und sie sind entweder essenziell oder nicht essenziell. Oftmals werden sie als verzweigt-kettige Aminosäuren oder BCAAs bezeichnet. Abgesehen von ihrer Rolle in der Zellwiederherstellung, fördern sie ebenso die Immunität, helfen bei der Hormonproduktion, transportieren Sauerstoff durch den Körper und helfen dir, dich schneller von anstrengenden Trainings zu erholen.

Auf dem Markt kannst du BCAAs einfach in Pulverform oder als Tabletten finden. Sie werden am besten direkt vor und/oder nach dem Training eingenommen.

Nur damit du über die verschiedenen Aminosäuren Bescheid weißt, die essenziellen Aminosäuren bestehen aus Valin, Histidin, Leucin, Methionin, Tryptophan, Isoleucin, Threonin, Phenylalanin und Lysin. Falls du nicht für eine Chemieklausur lernst, ist das aber wahrscheinlich mehr Information als nötig. Aber es ist immer gut, deinen Horizont zu erweitern und Freunde mit deinem neugewonnen Wissen zu beeindrucken.

Glutamin

Glutamin, auch als L-Glutamin bezeichnet, ist eine Aminosäure, die wichtige Aufgaben übernimmt in deinem Versuch, einen atemberaubenden Körper aufzubauen. Vor allem hilft es, deine Muskeln vor dem Aufgeben (Abbau) aufgrund hartem Trainings zu bewahren.

Des Weiteren steigert es deine Stärke schnellere Erholungszeiten.

Und nicht zuletzt trägt es zu einem besseren Stoffwechsel bei, indem es die Fähigkeit deines Körpers ankurbelt, menschliche Wachstumshormone freizusetzen.

Als wäre das nicht schon gut genug, ist es auch noch hilfreich für die Darmgesundheit und Steigerung der Immunität. Diese Reihe an Vorteilen sollte dir als Motivation ausreichen, um es zu deiner Nahrungsergänzungspalette hinzuzufügen. Du kannst es in Pulver- und Kapselform finden.



Fischöl

Wenn deine Ernährung fettarm ist, dann wirst du die Konsequenzen sowohl physisch als auch mental zu spüren bekommen. Dein Gehirn braucht angemessene Mengen Fett, um sich zu konzentrieren und die allgemeinen kognitiven Funktionen auszuführen. Deine Gelenke brauchen Fett zur Schmierung und um es dir zu ermöglichen, dich mit Anmut und Leichtigkeit zu bewegen. Du brauchst Fett für die ordnungsgemäße Hormonfunktion, was menschliche Wachstumshormone und Testosteron einschließt. Schließlich fungiert Fett auch als Isoliermaterial und Polster für deine Organe. Wie du sehen kannst, ist der Low-Fat, No-Fat-Hype überholt und du solltest deinem Körper niemals diese entscheidende Substanz entziehen. Fischöl zu integrieren ist eine gute Wahl, weil es hohe Omega3-Werte aufweist, wobei es sich um gesunde Arten von Fett handelt, die dir alle oben aufgelisteten Vorteile bieten werden.

Du kannst es entweder als Kapsel oder flüssig kaufen. Es gibt keine falsche oder richtige Version. Nimm einfach die, die du am besten verträgst und die am einfachsten in deine Ernährung integrierbar ist.

Elektrolyte

Wasser ist vollkommen ausreichend, wenn du normal trainierst. Aber wenn du erstmal die Grenze von 90 und mehr Minuten intensiven Trainings überschreitest, können deine Elektrolyte langsam aufgebraucht sein. An diesem Punkt kann es zu Schwindel, extremer Lethargie, rasendem Puls und Kribbelgefühlen in deinen Beinen kommen.

Der Markt ist überfüllt mit wissenschaftlich entwickelten „Sport“-Getränken, die Dehydrierung bekämpfen oder von vornherein vermeiden können, aber du kannst auch Tabletten und Pulver finden, die sich in Wasser auflösen, um deine Elektrolyte aufzufüllen.

Probiere ein paar verschiedenen Möglichkeiten aus und nutze, mit was auch immer dein System am besten klar kommt. Und mach nicht den Fehler, während eines Rennens etwas Neues zu testen. Falls du darauf schlecht reagieren solltest und irgendwelche Magenprobleme entwickeln solltest, wirst du den Preis zahlen.

Teste Wochen vorher, um zu erkennen, ob du die Produkte verträgst und um dich an diese zu gewöhnen.



Pre-Workout Produkte

Es wird dir schwer fallen Jemanden im Fitnessstudio zu finden, der sich durch Wiederholungen zwingt oder auf dem Laufband sprintet und keine Pre-Workout Produkte nutzt. Diese sind mit Abstand die beliebtesten Ergänzungsmittel auf dem Markt.

Jeder, von der Hausfrau und Mutter über den Muskelprotz-Bodybuilder bis hin zu Schülern nutzen diese, um Ihnen das Training zu erleichtern und ohne welche sie platt wären wie ein Pfannkuchen. Das lässt die Frage aufkommen, woher dieser Hype für Pre-Workout Produkte kommt?

Nun, die kurze Antwort ist, dass sie dir einen Energieschub verpassen. Und der kann von schwach bis extrem reichen. Für manche führt das zu einem Gefühl der Euphorie und das sorgt für den Wunsch nach mehr.

Pre-Workout Produkte sind verfügbar als Pulver und Fertig-Getränke in der Packung. Wenn du die Etiketten genauer ansiehst, würdest du eine Unzahl von Zutaten finden, wie beispielweise Koffein und Koffein-Derivate, B-Vitamine, Kreatin, Arginin, Beta-Alanin und L-Citrullin.

Hier ist eine kleine Beschreibung für jedes davon, damit deine Nerven nicht überlastet werden.

Koffein ist ziemlich offensichtlich; es gibt dir Energie. Es erhöht auch deine Hirnfunktion, sodass du dich konzentrieren und härter arbeiten kannst. Schließlich hat es auch die Fähigkeit, deine Laune zu heben. Sei dir nur bewusst, dass Koffein ein Aufputzmittel ist. Und manche der Pre-Workout Produkte enthalten eine ziemlich hohe Dosis.

Jede Packung wird einen Warnhinweis haben, der die möglichen Nebenwirkungen auflistet. Lese sie sorgfältig und beachte die Warnung, wenn sie dich betrifft! Flach auf die Nase zu fallen aufgrund einer schlechten Reaktion auf Koffein, während du auf dem Laufband joggst, wird dir nicht allzu viele Dates verschaffen!

Deine B-Vitamine tragen ebenfalls zur Energie-Freisetzung bei, aber sie haben keinen aufputschenden Effekt wie Koffein. Sie sind vorteilhafter für das Aufspalten von Protein, Kohlenhydraten und Fetten in deinem Körper, wenn du sie in fester Form zu dir nimmst. Zusätzlich unterstützen sie die kardiovaskuläre Funktion, das Nervensystem und die Bildung roter Blutkörperchen.

Kreatin wird häufig als alleinstehendes Ergänzungsmittel verwendet, manchmal aber auch in einem Pre-Workout Produkt ergänzt. Einfach gesagt verleiht es deinen Muskeln die Fähigkeit, schwerere Gewichte zu stemmen und mehr Wiederholungen durchzuführen. Wenn du technischer werden möchtest, heizt es deinem ATP-(Adenosintri-phosphat-)Speicher ein, welcher die Energie darstellt, die von den Muskeln zur Kontraktion benötigt wird. Es hilft auch dabei, den Erholungsprozess zu beschleunigen. Arginin wird oft auch als L-Arginin bezeichnet und ist eine nicht essenzielle Aminosäure. Sie wirkt als Hilfe zur Produktion von Stickstoffmonoxid, ein anderes beliebtes Ergänzungsmittel.

Wie auch immer du es nennst, die Funktion ist immer dieselbe. Es treibt den Sauerstoff- und Blutfluss zu deinen Muskeln während des Trainings an, was dein Stärkelevel steigert und dir diesen aderigen und gefäßerweiterten Look verleiht.

Beta-Alanin ist Teil der Zusammensetzung von L-Carnosin. Diese Aminosäure trägt zur Steigerung der Immunität bei und gibt dir zusätzlich einen Extra-Schub, wenn du die Intensität deines Trainings auf ein neues Niveau anheben willst. Die Immunität zu steigern ist wichtig, weil du während des Trainings freie Radikale aufbaust, vor allem bei höherer Intensität. Du willst nicht, dass die freien Radikale außer Kontrolle geraten, denn das ist der Punkt, an dem Erkrankungen und Krankheiten von dir Besitz ergreifen.

L-Citrullin ist ein weiterer Energie-Antreiber, der das Einsetzen von Erschöpfung hinauszögert, während du dich im Fitnessstudio abmühest. Und nur fürs Protokoll, es ist auch bekannt als Citrullin-Malat. Ein weiterer Bonus von L-Citrullin ist seine Fähigkeit, dein Stickstoffmonoxid-Level anzukurbeln. Das gibt dir mehr Kraft und die Fähigkeit, schwerer zu heben und härter zu arbeiten.

Mit Ausnahme des Citrullins kannst du alle dieser Ergänzungsmittel auch in irgendeiner Form einzeln bekommen. Koffein ist wahrscheinlich das am einfachsten zugängliche. Kaffee ist z.B. nichts anderes als eine Tasse flüssiges Koffein und immer zur Hand. Wenn du seine Hitze ertragen kannst und ein Stärkungsmittel vor dem Training brauchst, trinke einfach eine Tasse davon.

Wenn du ein Pre-Workout Produkt nutzt, sei immer vorsichtig mit der Reaktion deines Körpers. Du wirst ziemlich schnell nach der Einnahme wissen, ob der Körper dieses verträgt oder nicht. Wenn du dich zitterig und ängstlich fühlst und dein Puls beginnt zu rasen, solltest du es besser nicht verwenden.

Sei dir auch der zusätzlichen Inhaltsstoffe bewusst, die du im Kleingedruckten siehst. Diese Produkte enthalten häufig künstliche Aromen, Farbstoffe und Süßungsmittel. Du verträgst vielleicht Koffein und Kreatin problemlos, reagierst aber auf einen anderen Stoff. Falls das so sein sollte, beende die Einnahme sofort.

Fazit ist, dass du immer den Anweisungen folgen, mit einer kleineren Dosis beginnen und deinen Körper sich daran gewöhnen lassen solltest. Bestimmte Pre-Workout Produkte beinhalten die gleiche Menge Koffein wie 4 Tassen Kaffee in einer Portion! Wenn du nie Kaffee trinkst, ist es keine gute Idee, mit solchen zu beginnen. Finde eines mit einer kleineren Dosis oder nimm einfach weniger davon.



Proteine

Das gute, alte Proteinpulver ist nach wie vor ein sehr beliebtes Ergänzungsmittel. Es ist ebenfalls als Fertig-Getränk erhältlich, das es praktisch in Dosen, Plastikflaschen oder den hübschen papp-artigen Boxen namens Tetrapaks gibt.

In der Welt von Bodybuilding und Fitness wird Protein benötigt, um kaputte Muskelfasern zu reparieren. Der Zweck von Protein-Ergänzungsmitteln ist für die gedacht, die richtig hart trainieren und zusätzliches Protein benötigen, was sie in ihrer Ernährung nicht bekommen. Außerdem funktioniert es auch für Personen, die einfach nicht viele Proteine essen.

Ein weiteres Ziel, welches Protein unterstützt, ist der Gewichtsverlust. Leute greifen häufig darauf zurück, weil es dich satt macht und deinen Hunger für eine längere Zeitspanne unter Kontrolle hält. Verbinde das mit dem Fakt, dass es keinen Effekt auf den Blutzuckerspiegel hat und du eine gewinnbringende Kombination im Kampf gegen das Fett hast.

Die beste Zeit, um Protein-Ergänzungsmittel zu nehmen, ist diskutabel. Es gibt manche, die es direkt vor oder während des Trainings trinken und es gibt andere, die das direkt nach dem Training machen.

Die Lösung ist, einfach dafür zu sorgen, dass du im Laufe des Tages alle paar Stunden eine Dosis Protein zu dir nimmst.

Aber wenn dies kurz vor oder nach deinem Training tust, wähle ein Molkeprotein.

Dies hat einen hohen biologischen Wert, was bedeutet, dass es von deinem System schnell und einfach verarbeitet wird. Im Fall eines Trainings willst du, dass das Protein so schnell wie möglich zu deinen Muskeln gelangt.

Zusätzlich wirst du eine riesen Anzahl an Proteinpulvern in den Regalen entdecken, z.B. Soja, Hanf, Erbse, Eiweiß, Knochenbrühe und Reis. Alle nicht tierischen Produkte sind gut geeignet für Veganer und Menschen mit Allergien.

Wenn du dir wieder diejenigen anschaust, die Gewicht verlieren möchten, nehmen Sie oft einen Protein-Shake als Frühstück und vielleicht noch ein oder zwei mehr während des Tages, als Teil ihres Multi-Mahlzeiten-Planes. Denke einfach daran, dass das, was für dich am besten funktioniert, nicht für alle das Beste ist. Und verwechsle Proteinpulver und -shakes nicht mit Mahlzeitenersatzprodukten. Sie sind nicht ein und dasselbe. Ein Mahlzeitenersatzpulver oder MRP, wie sie manchmal genannt werden, ist eher eine ausgewogene Mahlzeit in einem Zug.

Du erhältst eine ausgewogene Mischung von Proteinen, Kohlenhydraten und Fett und oftmals noch verschiedene Vitamine und Mineralien dazu. Im Gegensatz zu Protein-Produkten, enthalten diese oft auch Ballaststoffe, was ebenfalls dazu beiträgt, dich zu sättigen. Du kannst sie auch in flüssiger Form kaufen und sie eignen sich am besten zur Nutzung im Rahmen eines Multi-Mahlzeiten-Plans.

Zuletzt musst du noch über Riegel Bescheid wissen. Auch wenn sie fast immer als „Protein-Riegel“ bezeichnet werden, stimmt das nicht immer so ganz. Ja, es gibt Proteinriegel, die einen hohen Proteingehalt haben und geringe Kohlenhydrate- und Fettanteile, aber es gibt genauso Nährstoff-Riegel, auf die das nicht zutrifft. Sehr ähnlich den MRPs, enthalten Nährstoffriegel oft eine ausgewogene Mischung aus Protein, Kohlenhydraten und Fett sowie eine Handvoll Vitamine und Mineralien. Sie werden mit einer Form des Proteins hergestellt und können in deinen Mahlzeitenplan eingeschoben werden, wie ein trinkbarer Mahlzeitenersatz.

Zusammenfassung

Wie du wahrscheinlich inzwischen sehr gut weißt, ist Essen gut, aber es reicht nicht immer aus, um dich an dein Ziel zu bringen. Das ist besonders dann der Fall, wenn du unter Zeitdruck stehst oder draußen unterwegs bist und keinen Zugang zu angemessener Verpflegung hast. Aber so vorteilhaft wie Ergänzungsmittel auch sein können, bedenke immer, dass sie nicht als kompletter Ersatz für qualitativ gute Nahrung herhalten sollten. Du bist am besten beraten, eine ausgewogene Mischung zu kreieren und sie so zu nutzen, wie es für deine spezifischen Ziele notwendig ist.

Mit all dem bereits Gesagten, bleibt dir nur noch eine Aufgabe – das Erreichte zu halten. Oftmals ist das der härteste Teil des Ganzen. Lese den Erhaltungs-Ratgeber, um Wege zu finden, in der Spur zu bleiben, wenn du deinen ersehnten Zustand der Zufriedenheit erreicht hast.



TRAINIERE HART. ARBEITE HART. BLEIB KONZENTRIERT.

PhenQ