



Freebie

Supplement Lexikon

Vorwort

Vielen Dank für deine Unterstützung! Als kleines Dankeschön erhältst du mit diesem Supplement-Lexikon einen Überblick über die möglichen Wirkungen verschiedener Nahrungsergänzungsmittel.

Bitte beachte, dass diese Informationen nur eine Orientierung bieten und keine professionelle medizinische Beratung ersetzen. Nahrungsergänzungsmittel wirken individuell unterschiedlich, weshalb ich dir dringend empfehle, vor der Einnahme Rücksprache mit einem Arzt oder Gesundheitsexperten zu halten.

Denke immer daran: Eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und ein gesunder Lebensstil bilden die Grundlage für deine Gesundheit. Nahrungsergänzungsmittel sollten niemals als Ersatz dienen.

Viel Spaß beim Lesen!

Liebe Grüße, Niclas



pfl-hub.de

[tiktok.com/@niclas.fitness](https://www.tiktok.com/@niclas.fitness)

<https://www.instagram.com/niclas.fitness/>

www.youtube.com/@niclas.fitness

Um einen Überblick über die potenziellen Funktionen von Nahrungsergänzungsmitteln zu geben, enthält dieses Dokument zwei Tabellen. Die erste Tabelle bietet eine einfache Übersicht, während die zweite Tabelle detaillierte Informationen enthält. Die Nummern der einzelnen Stoffe sind dieselben, das heißt, wenn euch z.B. Nummer 23 besonders interessiert, könnt ihr einfach nach unten scrollen und unten die ausführlichere Version der Nummer 23 lesen.

Einfache Übersicht:

Nummer	Nahrungsergänzungsmittel	Wirkungen und Funktionen
1	Proteinpulver	Unterstützt den Muskelaufbau, erhöht die Muskelproteinsynthese, hilft bei der Erholung nach dem Training.
2	Kreatin	Steigert die körperliche Leistungsfähigkeit, verbessert die Muskelkraft und -ausdauer, fördert die Regeneration.
3	Beta-Alanin	Erhöht die muskuläre Ausdauer, reduziert die Ermüdung bei intensiven Trainings, unterstützt die Leistungssteigerung.
4	EAA's (essentielle Aminosäuren)	Fördern den Muskelaufbau, verbessern die Regeneration, unterstützen die Proteinsynthese.

5	Glutamin	Hilft bei der Regeneration der Muskeln, stärkt das Immunsystem, unterstützt die Darmgesundheit.
6	L-Carnitin	Fördert den Fettstoffwechsel, erhöht die Energieproduktion, unterstützt die Gewichtsreduktion.
7	Omega-3-Fettsäuren	Verbessern die Herzgesundheit, reduzieren Entzündungen, unterstützen die Gehirnfunktion.
8	Multivitaminpräparate	Ergänzen wichtige Vitamine und Mineralstoffe, fördern die allgemeine Gesundheit und Vitalität.
9	Vitamin D	Unterstützt die Knochengesundheit, stärkt das Immunsystem, fördert die Aufnahme von Calcium. Zusammen mit Vitamin K kann es Verkalkungen der inneren Organe entgegenwirken.
10	Magnesium	Wichtig für Muskelkontraktionen, unterstützt den Energiestoffwechsel, hilft bei der Entspannung und Regeneration.

11	Zink	Fördert das Immunsystem, unterstützt die Wundheilung, spielt eine Rolle im hormonellen Gleichgewicht.
12	Eisen	Notwendig für die Bildung von roten Blutkörperchen, unterstützt den Sauerstofftransport im Körper, beugt Eisenmangel vor.
13	Coenzym Q10	Unterstützt die Energieproduktion in den Zellen, wirkt als Antioxidans, fördert die Herzgesundheit.
14	Curcumin	Hat entzündungshemmende und antioxidative Eigenschaften, unterstützt die Gelenkgesundheit.
15	Grüner Tee Extrakt	Enthält Antioxidantien, fördert den Stoffwechsel, unterstützt die Fettverbrennung.
16	Ginseng	Kann die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit verbessern, unterstützt die Stressbewältigung.

17	Maca-Wurzel	Kann den Hormonhaushalt ausgleichen, erhöht die Energie und Ausdauer, unterstützt die Libido.
18	Ashwagandha	Reduziert Stress und Angst, unterstützt die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, fördert die Entspannung.
19	Rhodiola Rosea	Unterstützt die Stressbewältigung, erhöht die geistige Leistungsfähigkeit, verbessert die Stimmung.
20	Cordyceps	Kann die körperliche Leistungsfähigkeit verbessern, unterstützt die Sauerstoffaufnahme und Ausdauer.
21	Spirulina	Reich an Nährstoffen, enthält Antioxidantien, unterstützt das Immunsystem, fördert die Entgiftung.
22	Chlorella	Unterstützt die Entgiftung, verbessert die Verdauung, stärkt das Immunsystem.

23	ZMA (Zink, Magnesium, Vitamin B6)	Kann den Testosteronspiegel erhöhen, verbessert den Schlaf, unterstützt die Regeneration.
24	Arginin	Kann die Durchblutung verbessern, unterstützt die Stickstoffmonoxidproduktion, fördert die Trainingsleistung.
25	Citrullin	Verbessert die Durchblutung und Sauerstoffversorgung der Muskeln, fördert die Trainingsleistung.
26	Koffein	Steigert die Energie, erhöht die Aufmerksamkeit und Konzentration, verbessert die körperliche Leistungsfähigkeit.
27	Beta-Glucan	Unterstützt das Immunsystem, senkt den Cholesterinspiegel, hat antioxidative Eigenschaften.
28	Glucosamin	Unterstützt die Gelenkgesundheit, fördert die Knorpelbildung, kann bei Gelenkschmerzen helfen.

29	Chondroitin	Hilft bei der Knorpelregeneration, unterstützt die Gelenkbeweglichkeit, lindert Gelenkschmerzen.
30	MSM (Methylsulfonylmethan)	Kann bei Gelenkschmerzen helfen, fördert die Entzündungshemmung, unterstützt die Hautgesundheit.
31	HMB (Beta-Hydroxy-Beta-Methylbutyrat)	Kann den Muskelaufbau fördern, reduziert Muskelabbau, unterstützt die Regeneration.
32	L-Tyrosin	Kann die geistige Leistungsfähigkeit verbessern, unterstützt die Produktion von Neurotransmittern.
33	Berberin	Hat potenziell blutzuckersenkende Eigenschaften, unterstützt den Stoffwechsel, kann Entzündungen reduzieren.
34	D-Asparaginsäure	Kann den Testosteronspiegel erhöhen, unterstützt die Trainingsleistung, fördert die Muskelproteinsynthese.

35	Melatonin	Reguliert den Schlaf-Wach-Rhythmus, verbessert die Schlafqualität, unterstützt die Regeneration.
36	Elektrolytpräparate	Wichtig für die Flüssigkeits- und Mineralstoffbalance, unterstützen die Muskel- und Nervenfunktion.
37	Nitric Oxide Booster	Erweitern die Blutgefäße, verbessern die Durchblutung, können die Trainingsleistung steigern.
38	Hyaluronsäure	Unterstützt die Hautgesundheit, fördert die Gelenkbeweglichkeit, kann Falten reduzieren.
39	Bromelain	Unterstützt die Verdauung, hat entzündungshemmende Eigenschaften, kann die Regeneration fördern.
40	Enzympräparate	Unterstützen die Verdauung und Nährstoffaufnahme, können Entzündungen reduzieren.

41	Quercetin	Hat antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften, unterstützt die Herzgesundheit.
42	Lutein	Unterstützt die Augengesundheit, schützt die Netzhaut vor Schäden, kann das Risiko von Makuladegeneration verringern.
43	Zimt-Extrakt	Kann den Blutzuckerspiegel regulieren, hat entzündungshemmende Eigenschaften, unterstützt die Insulinsensitivität.
44	Glukosamin-Chondroitin-Kombination	Kombination zur Unterstützung der Gelenkgesundheit, Knorpelregeneration und Schmerzlinderung.
45	Grünlippmuschel-Extrakt	Kann Entzündungen reduzieren, unterstützt die Gelenkfunktion, kann bei Arthritis-Symptomen helfen.
46	Probiotika	Unterstützen eine gesunde Darmflora, verbessern die Verdauung, stärken das Immunsystem.

47	Leucin	Eine essentielle Aminosäure, die die Proteinsynthese und den Muskelaufbau fördert.
48	Lysin	Eine essentielle Aminosäure, die für die Kollagenbildung, Wundheilung und das Immunsystem wichtig ist.
49	Methionin	Eine essentielle Aminosäure, die an der Proteinsynthese, Entgiftung und Antioxidansproduktion beteiligt ist.
50	Taurin	Unterstützt die Herzgesundheit, wirkt als Antioxidans, spielt eine Rolle im Energiestoffwechsel.

Ausführliche Übersicht:

Nummer	Nahrungsergänzungsmittel	Wirkungen und Funktionen
--------	--------------------------	--------------------------

1	Proteinpulver (Whey, Casein, Soja)	Proteinpulver sind eine praktische Möglichkeit, um den Proteinbedarf zu decken und den Muskelaufbau zu unterstützen. Whey-Protein wird schnell absorbiert und fördert die Muskelproteinsynthese nach dem Training. Casein-Protein wird langsam freigesetzt und kann über einen längeren Zeitraum eine anhaltende Aminosäureversorgung bieten. Sojaprotein ist eine pflanzliche Alternative für Menschen mit Laktoseintoleranz oder veganer Ernährung. Proteinpulver unterstützen den Muskelaufbau, erhöhen die Muskelproteinsynthese und helfen bei der Erholung nach dem Training.
2	Kreatin	Kreatin ist eine natürliche Substanz, die in den Muskelzellen vorkommt und als Energiequelle für kurzfristige, intensive Aktivitäten wie Gewichtheben und Sprinten dient. Durch die Supplementation mit Kreatin kann der Kreatinspeicher in den Muskeln erhöht werden, was zu einer verbesserten Muskelkraft und -ausdauer führt. Kreatin unterstützt auch die Regeneration nach dem Training und kann das Muskelwachstum fördern.
3	Beta-Alanin	Beta-Alanin ist eine Aminosäure, die den Körper bei der Produktion von Carnosin unterstützt. Carnosin wiederum hilft, den pH-Wert in den Muskeln zu regulieren und die Ansammlung von Milchsäure während des intensiven Trainings zu reduzieren. Durch die Supplementation mit

		Beta-Alanin kann die muskuläre Ausdauer verbessert und die Ermüdung während intensiver Trainingseinheiten verringert werden. Dies kann zu einer verbesserten Leistung führen.
4	EAA's (essentielle Aminosäuren)	Essentielle Aminosäuren sind Aminosäuren, die der Körper nicht selbst produzieren kann und die über die Nahrung oder Ergänzungen aufgenommen werden müssen. EAA's spielen eine wichtige Rolle beim Muskelaufbau, da sie die Proteinsynthese stimulieren und den Muskelabbau reduzieren können. Sie unterstützen auch die Regeneration nach dem Training und fördern den Muskelerhalt während einer Diät. EAA's sind besonders nützlich für Menschen, die Schwierigkeiten haben, genügend Protein aus ihrer Ernährung zu erhalten.
5	Glutamin	Glutamin ist die am häufigsten vorkommende Aminosäure im Körper und spielt eine wichtige Rolle bei der Proteinsynthese, der Energieproduktion und der Unterstützung des Immunsystems. Beim intensiven Training kann der Glutaminspiegel im Körper abnehmen, was zu einer beeinträchtigten Regeneration und einem geschwächten Immunsystem führen kann. Durch die Supplementation mit Glutamin kann die Regeneration beschleunigt, Muskelabbau reduziert und das Immunsystem gestärkt werden.

6	L-Carnitin	L-Carnitin ist eine Aminosäure, die eine wichtige Rolle im Fettstoffwechsel spielt. Es hilft dem Körper, Fett in die Mitochondrien zu transportieren, wo es zur Energiegewinnung verbrannt wird. L-Carnitin kann den Fettstoffwechsel unterstützen und die Energieproduktion steigern. Es wird oft als Ergänzung bei Gewichtsverlustprogrammen verwendet, um den Fettverlust zu unterstützen. Es ist jedoch wichtig anzumerken, dass die Wirkung von L-Carnitin auf den Fettabbau begrenzt sein kann und eine gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung weiterhin entscheidend sind.
7	Omega-3-Fettsäuren	Omega-3-Fettsäuren, insbesondere Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA), sind essentielle Fettsäuren, die eine wichtige Rolle in der Gesundheit des Herzens, des Gehirns und der Entzündungsreaktionen spielen. Sie können Entzündungen im Körper reduzieren, die Herzgesundheit unterstützen, die Gehirnfunktion verbessern und das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringern. Omega-3-Fettsäuren sind in Fischölpräparaten oder pflanzlichen Quellen wie Leinsamenöl oder Algenöl erhältlich.
8	Multivitaminpräparate	Multivitaminpräparate enthalten eine Vielzahl von Vitaminen und Mineralstoffen, die dazu beitragen, Nährstofflücken in der Ernährung zu

		schließen und die allgemeine Gesundheit und Vitalität zu unterstützen. Sie können dazu beitragen, den Bedarf an essentiellen Vitaminen und Mineralstoffen zu decken, die für eine optimale Funktion des Körpers notwendig sind. Multivitaminpräparate können je nach Zusammensetzung verschiedene Funktionen haben, wie die Unterstützung des Immunsystems, der Knochengesundheit, des Energiestoffwechsels und der Zellfunktionen. Es ist jedoch wichtig, darauf zu achten, dass ein Multivitaminpräparat keine gesunde Ernährung ersetzen kann und eine ausgewogene Ernährung immer bevorzugt werden sollte.
9	Vitamin D	Vitamin D ist ein fettlösliches Vitamin, das eine entscheidende Rolle bei der Aufnahme von Calcium und Phosphat aus der Nahrung spielt und somit die Knochengesundheit unterstützt. Es wird auch für eine optimale Funktion des Immunsystems benötigt und spielt eine Rolle bei der Regulierung der Zellteilung und des Wachstums. Vitamin D wird hauptsächlich durch Sonnenlichtsynthese in der Haut produziert, kann aber auch über die Ernährung oder Ergänzungen aufgenommen werden. Vitamin D-Mangel ist weit verbreitet, insbesondere in Regionen mit geringer Sonneneinstrahlung. Die Supplementation mit Vitamin D kann den Mangel ausgleichen und die Knochengesundheit, das Immunsystem und die allgemeine Gesundheit unterstützen. Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass Vitamin D in Kombination mit Vitamin K supplementiert werden sollte, um einer

		Verkalkung der inneren Organe entgegenzuwirken. Vitamin K reguliert den Calciumstoffwechsel und sorgt dafür, dass Calcium in die Knochen eingebaut wird, anstatt sich in den Arterien abzulagern.
10	Magnesium	Magnesium ist ein Mineralstoff, der in über 300 enzymatischen Reaktionen im Körper eine Rolle spielt. Es ist wichtig für die Energieproduktion, den Kohlenhydratstoffwechsel, die Muskel- und Nervenfunktion sowie den Erhalt der Knochengesundheit. Magnesiummangel kann zu Muskelkrämpfen, Müdigkeit, Schlafstörungen und einer beeinträchtigten körperlichen Leistungsfähigkeit führen. Die Supplementation mit Magnesium kann den Bedarf decken, Muskelkrämpfe reduzieren, die Regeneration fördern und die allgemeine Gesundheit unterstützen.
11	Zink	Zink ist ein essentielles Spurenelement, das an zahlreichen enzymatischen Reaktionen beteiligt ist und eine wichtige Rolle im Immunsystem, im Zellstoffwechsel und bei der Wundheilung spielt. Es unterstützt auch die DNA-Synthese, die Hormonregulierung und die Fruchtbarkeit. Zinkmangel kann zu einer beeinträchtigten Immunfunktion, einer verzögerten Wundheilung, einem verminderten Geruchssinn und einer verminderten Testosteronproduktion führen. Die Supplementation mit Zink kann den Bedarf decken, die Immunfunktion stärken, die

		Wundheilung unterstützen und die allgemeine Gesundheit fördern.
12	Eisen	Eisen ist ein essentielles Spurenelement, das für den Sauerstofftransport im Körper und die Bildung von roten Blutkörperchen benötigt wird. Es spielt auch eine wichtige Rolle im Energiestoffwechsel, im Immunsystem und bei der DNA-Synthese. Eisenmangel kann zu Anämie, Müdigkeit, verminderten kognitiven Funktionen und einer beeinträchtigten körperlichen Leistungsfähigkeit führen. Die Supplementation mit Eisen kann den Bedarf decken, die Sauerstoffversorgung verbessern, die Energieproduktion steigern und die allgemeine Gesundheit unterstützen.
13	Coenzym Q10	Coenzym Q10 ist ein natürlich vorkommendes Antioxidans, das in den Mitochondrien vorkommt und eine wichtige Rolle in der Energieproduktion spielt. Es ist auch an der Zellgesundheit, dem Schutz vor oxidativem Stress und der Unterstützung des Immunsystems beteiligt. Der Coenzym Q10-Spiegel kann mit zunehmendem Alter abnehmen und durch bestimmte Medikamente beeinflusst werden. Die Supplementation mit Coenzym Q10 kann den Bedarf decken, die Energieproduktion unterstützen, oxidativen Stress reduzieren und die allgemeine Gesundheit fördern.

14	Curcumin	Curcumin ist der Hauptwirkstoff in Kurkuma, einer gelben Gewürzpflanze. Es ist bekannt für seine entzündungshemmenden und antioxidativen Eigenschaften. Curcumin kann Entzündungen im Körper reduzieren, die Gelenkgesundheit unterstützen, den Blutzuckerspiegel regulieren und die allgemeine Gesundheit fördern. Es ist jedoch zu beachten, dass Curcumin aufgrund seiner geringen Bioverfügbarkeit möglicherweise nicht optimal vom Körper aufgenommen wird. Die Verwendung von Curcuminpräparaten mit verbesserter Bioverfügbarkeit kann die Wirksamkeit erhöhen.
15	Grüner Tee Extrakt	Grüner Tee Extrakt wird aus den Blättern der Grüntee-Pflanze gewonnen und enthält eine Reihe von bioaktiven Verbindungen, darunter Polyphenole und Catechine. Grüner Tee Extrakt hat starke antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften und kann den Stoffwechsel anregen, den Gewichtsverlust unterstützen, die Gehirnfunktion verbessern und das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringern. Grüner Tee Extrakt kann auch die Fettverbrennung und den Muskelaufbau während des Trainings unterstützen.
16	Ginseng	Ginseng ist eine Pflanze, die in der traditionellen chinesischen Medizin häufig verwendet wird. Ginseng wird zur Verbesserung der geistigen

		und körperlichen Leistungsfähigkeit, zur Verringerung von Müdigkeit und Stress sowie zur Stärkung des Immunsystems eingesetzt. Es hat adaptogene Eigenschaften, die den Körper bei der Anpassung an Stress unterstützen können. Ginseng kann auch die Durchblutung verbessern, die kognitive Funktion fördern und die allgemeine Gesundheit unterstützen. Es gibt verschiedene Arten von Ginseng, wie zum Beispiel koreanischen Ginseng, sibirischen Ginseng und amerikanischen Ginseng, die leicht unterschiedliche Wirkungen haben können.
17	Maca-Wurzel	Die Maca-Wurzel ist eine Pflanze, die in den peruanischen Anden wächst und in der traditionellen Medizin verwendet wird. Maca wird für seine potenziellen Vorteile bei der Steigerung der Energie, der Verbesserung der Libido, der Hormonregulierung und der Förderung des allgemeinen Wohlbefindens geschätzt. Es ist auch ein adaptogenes Kraut, das den Körper bei der Bewältigung von Stress unterstützen kann. Maca-Wurzel ist reich an Nährstoffen und enthält Aminosäuren, Vitamine, Mineralien und Antioxidantien.
18	Ashwagandha	Ashwagandha, auch als <i>Withania somnifera</i> bekannt, ist eine Pflanze, die in der ayurvedischen Medizin häufig verwendet wird. Ashwagandha hat adaptogene Eigenschaften und kann den Körper bei der Anpassung an Stress unterstützen. Es wird auch für seine potenziellen Vorteile bei der Verbesserung der

		geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit, der Reduzierung von Müdigkeit, der Unterstützung des Immunsystems und der Förderung des allgemeinen Wohlbefindens geschätzt. Ashwagandha kann auch die Schlafqualität verbessern und die Hormonbalance unterstützen.
19	Rhodiola Rosea	Rhodiola Rosea ist eine Pflanze, die in den kalten Regionen Europas und Asiens wächst und in der traditionellen Medizin verwendet wird. Rhodiola Rosea hat adaptogene Eigenschaften und kann den Körper bei der Bewältigung von Stress unterstützen. Es wird für seine potenziellen Vorteile bei der Steigerung der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit, der Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung sowie der Verbesserung der Stimmung und Konzentration geschätzt. Rhodiola Rosea kann auch die Ausdauer und den Sauerstofftransport verbessern.
20	Cordyceps	Cordyceps ist ein Pilz, der traditionell in der chinesischen Medizin verwendet wird. Es wird angenommen, dass Cordyceps die körperliche Leistungsfähigkeit und Ausdauer steigert, die Sauerstoffaufnahme verbessert, den Energiestoffwechsel unterstützt und das Immunsystem stärkt. Es hat auch antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften. Cordyceps-Extrakt wird oft von Sportlern zur Leistungssteigerung eingesetzt.

21	Spirulina	Spirulina ist eine blaugrüne Alge, die reich an Nährstoffen wie Protein, Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien ist. Es hat entzündungshemmende Eigenschaften und kann die Immunfunktion stärken. Spirulina kann auch den Cholesterinspiegel senken, den Blutzuckerspiegel regulieren und die Entgiftung unterstützen. Es wird oft als Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung der allgemeinen Gesundheit und des Wohlbefindens verwendet.
22	Chlorella	Chlorella ist eine einzellige Grünalge, die reich an Chlorophyll, Protein, Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien ist. Chlorella hat entgiftende Eigenschaften und kann bei der Entfernung von Schwermetallen und Toxinen aus dem Körper helfen. Es unterstützt auch die Immunfunktion, die Verdauungsgesundheit und die Zellerneuerung. Chlorella wird oft als Nahrungsergänzungsmittel zur Förderung der Entgiftung und zur Verbesserung der allgemeinen Gesundheit eingesetzt.
23	ZMA (Zink, Magnesium, Vitamin B6)	ZMA ist eine Kombination aus Zink, Magnesium und Vitamin B6. Diese drei Nährstoffe arbeiten synergistisch zusammen und haben verschiedene Funktionen im Körper. Zink unterstützt die Immunfunktion, die Hormonregulierung, die Wundheilung und den Zellstoffwechsel. Magnesium ist wichtig für die Muskel- und Nervenfunktion, den

		Energiestoffwechsel und die Knochengesundheit. Vitamin B6 spielt eine Rolle im Energiestoffwechsel und bei der Neurotransmitterproduktion. ZMA-Supplemente werden oft von Sportlern verwendet, um die Regeneration, den Muskelaufbau und den Testosteronspiegel zu unterstützen.
24	Arginin	Arginin ist eine Aminosäure, die eine Vorstufe von Stickstoffmonoxid (NO) ist. Stickstoffmonoxid spielt eine wichtige Rolle bei der Erweiterung der Blutgefäße, der Verbesserung der Durchblutung und der Unterstützung der Herzgesundheit. Arginin kann auch die Stickoxidproduktion steigern, die körperliche Leistungsfähigkeit verbessern, die Regeneration unterstützen und das Immunsystem stärken. Es wird oft von Sportlern zur Verbesserung der sportlichen Leistung und Ausdauer eingesetzt.
25	Citrullin	Citrullin ist eine nicht-essentielle Aminosäure, die im Körper in Arginin umgewandelt wird. Citrullin spielt eine Rolle bei der Entgiftung von Ammoniak, der Erweiterung der Blutgefäße und der Verbesserung der Durchblutung. Es kann auch die körperliche Leistungsfähigkeit verbessern, Müdigkeit reduzieren und die Regeneration unterstützen. Citrullin wird oft von Sportlern zur Steigerung der sportlichen Leistung und Ausdauer verwendet.

26	Koffein	Koffein ist eine stimulierende Substanz, die das zentrale Nervensystem anregt. Es kann die Wachheit, Konzentration und Aufmerksamkeit verbessern, die Müdigkeit reduzieren und die körperliche Leistungsfähigkeit steigern. Koffein kann auch den Stoffwechsel anregen, den Fettstoffwechsel erhöhen und die Ausdauer verbessern. Es wird oft vor dem Training eingenommen, um die Energie und Ausdauer zu steigern. Es ist jedoch zu beachten, dass Koffein bei empfindlichen Personen Nebenwirkungen wie Nervosität, Schlaflosigkeit und Herzrasen verursachen kann.
27	Beta-Glucan	Beta-Glucan ist eine Faser, die in bestimmten Getreidesorten, Hefen und Pilzen vorkommt. Es hat immunmodulierende Eigenschaften und kann das Immunsystem stärken, Entzündungen reduzieren und die Wundheilung unterstützen. Beta-Glucan kann auch den Cholesterinspiegel senken, den Blutzuckerspiegel regulieren und die Verdauungsgesundheit fördern. Es wird oft als Nahrungsergänzungsmittel zur Stärkung des Immunsystems und zur Förderung der allgemeinen Gesundheit eingesetzt.
28	Glucosamin	Glucosamin ist eine Aminosucker-Verbindung, die eine wichtige Rolle beim Aufbau und der Erhaltung von Knorpelgewebe spielt. Es wird häufig zur Unterstützung der Gelenkgesundheit, insbesondere bei Arthritis und Arthrose, verwendet. Glucosamin kann die Knorpelbildung

		fördern, Entzündungen reduzieren und Schmerzen lindern. Es wird oft in Kombination mit Chondroitin eingesetzt, um die Wirksamkeit zu erhöhen.
29	Chondroitin	Chondroitin ist eine Verbindung, die natürlicherweise im Knorpelgewebe vorkommt. Es hat entzündungshemmende und schmerzlindernde Eigenschaften und kann die Gelenkgesundheit unterstützen. Chondroitin kann den Knorpelabbau verlangsamen, die Gelenkbeweglichkeit verbessern und Entzündungen reduzieren. Es wird oft in Kombination mit Glucosamin zur Behandlung von Arthritis und Arthrose verwendet.
30	MSM (Methylsulfonylmethan)	MSM ist eine organische Schwefelverbindung, die im Körper eine wichtige Rolle bei der Bildung von Kollagen und Schwefelverbindungen spielt. MSM hat entzündungshemmende Eigenschaften und kann die Gelenkgesundheit unterstützen. Es wird oft zur Linderung von Gelenkschmerzen und Entzündungen, zur Förderung der Hautgesundheit und zur Unterstützung des Haarwachstums verwendet. MSM kann auch die antioxidative Kapazität erhöhen und den Entgiftungsprozess unterstützen.
31	HMB (Beta-Hydroxy-Beta-Methylbutyrat)	HMB ist eine Verbindung, die aus der Aminosäure Leucin gewonnen wird. Es wird angenommen, dass HMB den Muskelaufbau

		fördert, Muskelabbau verhindert, die Regeneration unterstützt und die körperliche Leistungsfähigkeit verbessert. HMB kann auch die Fettverbrennung erhöhen und die Ausdauer steigern. Es wird oft von Sportlern und Bodybuildern zur Leistungssteigerung verwendet.
32	L-Tyrosin	L-Tyrosin ist eine nicht-essentielle Aminosäure, die eine wichtige Rolle bei der Synthese von Neurotransmittern wie Dopamin, Noradrenalin und Adrenalin spielt. Es kann die Stimmung verbessern, die geistige Leistungsfähigkeit erhöhen und Stress reduzieren. L-Tyrosin wird oft als Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung der kognitiven Funktionen und des mentalen Wohlbefindens verwendet.
33	Berberin	Berberin ist eine Pflanzenverbindung, die in verschiedenen Pflanzen wie Berberitze und Goldrute vorkommt. Es hat antioxidative, entzündungshemmende und antimikrobielle Eigenschaften. Berberin kann den Blutzuckerspiegel regulieren, die Insulinsensitivität verbessern und den Fettstoffwechsel beeinflussen. Es wird oft zur Unterstützung der Blutzuckerregulierung und zur Förderung der allgemeinen Stoffwechselgesundheit verwendet.

34	D-Asparaginsäure	D-Asparaginsäure ist eine Aminosäure, die eine Rolle bei der Regulierung von Hormonen wie Testosteron spielt. Es wird angenommen, dass D-Asparaginsäure den Testosteronspiegel erhöhen, die Muskelmasse und -kraft steigern und die sexuelle Gesundheit verbessern kann. Es wird oft von Athleten und Bodybuildern zur Leistungssteigerung und Muskelaufbau verwendet.
35	Melatonin	Melatonin ist ein Hormon, das natürlicherweise im Körper produziert wird und eine Schlüsselrolle bei der Regulation des Schlaf-Wach-Rhythmus spielt. Melatonin-Supplemente werden häufig verwendet, um Schlaflosigkeit zu behandeln und den Schlaf zu verbessern. Melatonin kann die Einschlafzeit verkürzen, die Schlafqualität fördern und den Jetlag reduzieren. Es wird oft vor dem Schlafengehen eingenommen, um den natürlichen Melatonin-Spiegel zu ergänzen.
36	Elektrolytpräparate	Elektrolytpräparate enthalten Mineralstoffe wie Natrium, Kalium, Magnesium und Calcium, die für die Aufrechterhaltung des Flüssigkeits- und Elektrolythaushalts im Körper wichtig sind. Sie werden oft von Sportlern zur Unterstützung der Hydratation und zur Vermeidung von Elektrolytungleichgewichten verwendet, die durch starkes Schwitzen oder intensive körperliche Aktivität verursacht werden können. Elektrolytpräparate können helfen, den

		Flüssigkeitsverlust auszugleichen und die Leistungsfähigkeit während des Trainings aufrechtzuerhalten.
37	Nitric Oxide Booster	Nitric Oxide (NO) Booster enthalten Verbindungen wie L-Arginin, Citrullin und Nitrat, die die Produktion von Stickstoffmonoxid im Körper erhöhen. Stickstoffmonoxid kann die Blutgefäße erweitern und die Durchblutung verbessern. NO-Booster werden oft von Sportlern zur Steigerung der Durchblutung, zur Verbesserung der Muskelpumpen und zur Unterstützung der sportlichen Leistung verwendet.
38	Hyaluronsäure	Hyaluronsäure ist eine natürliche Substanz, die in der Haut, den Gelenken und den Augen vorkommt. Sie hat eine hohe Wasserbindungskapazität und kann die Hautfeuchtigkeit verbessern, die Gelenkgesundheit unterstützen und die Augengesundheit fördern. Hyaluronsäure-Supplemente werden oft zur Unterstützung der Hautelastizität, zur Linderung von Gelenkschmerzen und zur Verbesserung der Augengesundheit verwendet.
39	Bromelain	Bromelain ist ein Enzym, das aus der Ananas gewonnen wird. Es hat entzündungshemmende und verdauungsfördernde Eigenschaften. Bromelain kann die Verdauung unterstützen, die

		Nährstoffaufnahme verbessern und Entzündungen reduzieren. Es wird oft zur Unterstützung der Verdauungsgesundheit und zur Linderung von Entzündungen im Körper eingesetzt.
40	Enzympräparate	Enzympräparate enthalten spezifische Enzyme, die den Abbau und die Verarbeitung von Nahrungsmitteln unterstützen. Sie können die Verdauungsfunktion verbessern, die Nährstoffaufnahme erhöhen und die Verdauungsbeschwerden reduzieren. Enzympräparate werden oft bei Verdauungsstörungen wie Blähungen, Sodbrennen oder Verdauungsproblemen eingesetzt.
41	Quercetin	Quercetin ist ein Antioxidans, das in vielen Obst- und Gemüsesorten vorkommt. Es hat entzündungshemmende und immunmodulierende Eigenschaften. Quercetin kann die antioxidative Kapazität erhöhen, Entzündungen reduzieren und das Immunsystem stärken. Es wird oft als Nahrungsergänzungsmittel zur Förderung der allgemeinen Gesundheit und zur Unterstützung des Immunsystems verwendet.
42	Lutein	Lutein ist ein Carotinoid, das in hoher Konzentration in der Netzhaut des Auges vorkommt. Es hat antioxidative Eigenschaften

		und kann die Augengesundheit unterstützen. Lutein kann helfen, die Netzhaut vor Schäden durch freie Radikale und UV-Strahlung zu schützen, das Risiko für altersbedingte Makuladegeneration zu reduzieren und die Sehkraft zu erhalten. Es wird oft zur Unterstützung der Augengesundheit verwendet.
43	Zimt-Extrakt	Zimt-Extrakt wird aus der Rinde des Zimtbaums gewonnen und enthält bioaktive Verbindungen wie Zimtaldehyde. Es hat antioxidative, entzündungshemmende und blutzuckersenkende Eigenschaften. Zimt-Extrakt kann den Blutzuckerspiegel regulieren, die Insulinsensitivität verbessern und die Aufnahme von Glukose in die Zellen fördern. Es wird oft zur Unterstützung der Blutzuckerregulierung und zur Verbesserung der Insulinwirkung verwendet.
44	Glukosamin-Chondroitin-Kombination	Die Kombination von Glukosamin und Chondroitin wird häufig zur Unterstützung der Gelenkgesundheit und zur Linderung von Arthritis- und Arthrose-Symptomen eingesetzt. Glukosamin ist an der Knorpelbildung beteiligt und kann den Knorpelabbau verlangsamen. Chondroitin hat entzündungshemmende Eigenschaften und kann die Gelenkbeweglichkeit verbessern. Gemeinsam können Glukosamin und Chondroitin die Gelenke schmieren, Entzündungen reduzieren und Schmerzen lindern.

45	Grünlippmuschel-Extrakt	Grünlippmuschel-Extrakt wird aus der neuseeländischen Grünlippmuschel gewonnen. Es enthält natürliche entzündungshemmende Substanzen wie Omega-3-Fettsäuren, Glucosaminoglykane und Antioxidantien. Grünlippmuschel-Extrakt kann bei der Linderung von Gelenkschmerzen und Entzündungen helfen, die Gelenkfunktion verbessern und die Regeneration des Knorpelgewebes unterstützen. Es wird oft bei Arthritis und Arthrose eingesetzt.
46	Probiotika	Probiotika sind lebende Bakterienstämme, die die Darmflora unterstützen und das Gleichgewicht der gesunden Darmbakterien fördern. Sie können die Verdauungsgesundheit verbessern, die Aufnahme von Nährstoffen optimieren, das Immunsystem stärken und die Symptome von Verdauungsstörungen wie Blähungen, Durchfall und Verstopfung reduzieren. Probiotika werden oft zur Unterstützung einer gesunden Darmfunktion und zur Wiederherstellung der Darmflora nach Antibiotikabehandlungen verwendet.
47	Leucin	Leucin ist eine essentielle verzweigtkettige Aminosäure, die eine wichtige Rolle beim Muskelproteinabbau und -aufbau spielt. Leucin kann die Muskelproteinsynthese stimulieren und den Muskelaufbau fördern. Es wird oft von Sportlern und Bodybuildern eingenommen, um den Muskelzuwachs zu unterstützen und die muskuläre Erholung zu verbessern. Leucin kann

		auch dazu beitragen, den Muskelabbau während intensiver Trainingseinheiten oder in Zeiten der kalorischen Einschränkung zu reduzieren.
48	Lysin	Lysin ist eine essentielle Aminosäure, die für verschiedene Funktionen im Körper wichtig ist. Es spielt eine Rolle bei der Kollagenproduktion, der Wundheilung, dem Immunsystem und der Aufrechterhaltung eines gesunden Stickstoffgleichgewichts im Körper. Lysin wird oft zur Unterstützung der Hautgesundheit, zur Förderung der Wundheilung und zur Stärkung des Immunsystems verwendet. Es kann auch die Aufnahme von Calcium verbessern und zur Knochengesundheit beitragen.
49	Methionin	Methionin ist eine essentielle Aminosäure, die für die Proteinbiosynthese und die Bildung von wichtigen Verbindungen im Körper benötigt wird. Methionin ist eine Quelle für Schwefel und kann die Bildung von Glutathion, einem starken Antioxidans, unterstützen. Es wird oft zur Unterstützung der Leberfunktion und Entgiftung verwendet. Methionin kann auch die Haar- und Nagelgesundheit fördern und den Stoffwechsel von Fett unterstützen.
50	Taurin	Taurin ist eine nicht-essentielle Aminosäure, die in verschiedenen Geweben des Körpers vorkommt, insbesondere im Herzmuskel und in der Netzhaut des Auges. Taurin hat

		antioxidative, entzündungshemmende und osmoregulatorische Eigenschaften. Es kann die Herzgesundheit unterstützen, den Blutdruck regulieren, die Netzhaut schützen und den Energiestoffwechsel verbessern. Taurin wird oft in Energy-Drinks verwendet und kann die sportliche Leistung und die Ausdauer fördern.
--	--	--