

MARK MASLOW

Supplemente bei veganer Ernährung

*Was bei veganer Ernährung sinnvoll ist.
Erreiche Deine Ziele mit einem guten Gefühl
und voller Energie. Medizinisch abgesichert.*

Rechtliches

Copyright...

...weißt Du was? Ich verzichte auf die üblichen Klauseln.

Du kannst dieses Dokument gerne weitergeben und mit Menschen teilen, denen es helfen könnte.

Das Einzige, was ich dabei von Dir verlange, ist, dass Du meine Arbeit nicht kopierst und als Deine eigene ausgibst.

Das heißt: Du kannst diesen Ratgeber ausdrucken, einem Freund emailen und verteilen, soviel Du willst – so lange Du es nicht als z.B. „Max Mustermann’s Mikronährstoff-Tipps“ veröffentlichst oder gar verkaufst.

Haftungsausschluss

Die Ratschläge in diesem Dokument sind sorgfältig erwogen und geprüft und für gesunde Erwachsene gedacht, die älter sind als 18 Jahre.

Dieser Ratgeber bietet jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Bitte konsultiere einen Arzt, bevor Du mit einem Trainings-, Ernährungs- oder Nahrungsergänzungsprogramm anfängst.

Alle Angaben in diesem Dokument erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors. Eine Haftung des Autors und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Inhalt

Der richtige und der falsche Weg, vegane Nahrungsergänzungsmittel zu verwenden	3
Welche veganen Präparate sind sinnvoll?.....	6
7 Merkmale von Qualitätsprodukten.....	7
Einnahmeplan	8
Wirkweise	9
Was kostet die Basis-Absicherung?.....	11
Blut-Checkup für Veganer	12
Weiterführende Literatur	13
Schlusswort	14

Der richtige und der falsche Weg, Nahrungsergänzungsmittel zu verwenden

Du willst wieder fit werden, gesund, voller Power, fröhlich – nackt gut aussehen?

Geht ganz einfach – mit den vier Elementen der [M.A.R.K. Formel](#):

1. MENTALES TRAINING
2. AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG
3. RICHTIGES KRAFTTRAINING
4. KARDIOTRAINING



Mentales Training bedeutet vor allem, dass Du ein Ziel verfolgst, dass Dich *wirklich* begeistert. Du willst lernen, Dich gedanklich so zu programmieren, dass Du Dein Handeln unbewusst – wie eine wärmesuchende Lenkrakete – auf Dein Ziel ausrichtest.

Richtiges Krafttraining steht für Muskelaufbau Training mit schweren Gewichten. Das gilt genauso für Frauen wie für Männer. Warum die Angst vor Muskelbergen unbegründet ist, erfährst Du im Coaching oder auf meinem Blog.

Kardiotraining ist Dein Booster, wenn Du Fett abbauen willst. Es ergänzt die übrigen 3 Elemente und bildet die Spitze der Pyramide.

Um das zweite Element, die **ausgewogene Ernährung** (für Veganer:innen) geht es in diesem Ratgeber.

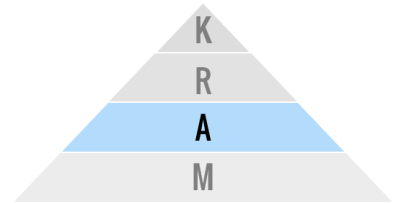
Natürliche Lebensmittel sind durch kein Nahrungsergänzungsmittel zu ersetzen. Du würdest das Pferd von hinten aufzäumen.

Ich vertrete eine andere Philosophie...

Die 2 Regeln einer ausgewogenen Ernährung

Die richtige Ernährung ist ein spannendes und vielseitiges Thema, daher findest Du in vielen meiner Blogartikel Antworten auf die Frage „[Wie ernährst Du Dich richtig?](#)“

Auf den Punkt gebracht, besteht das „A“ der M.A.R.K. Formel aus zwei Elementen...



Erstens: Iss, was die Natur herstellt

Kein Nahrungsergänzungsmittel und schon gar kein industriell hergestelltes Fertigprodukt kann es besser als die Natur.

Leider essen die meisten Menschen zu 80% industriell verarbeitete Lebensmittel. Diesen Anteil willst Du so gering wie möglich halten – und zwar zugunsten natürlicher Lebensmittel.

Gerade bei einer veganen Ernährung solltest Du Deine Eiweißzufuhr im Blick haben. Hier helfen Dir hochwertigen Protein-Konzentrate aus pflanzlichen Quellen.

Insgesamt sollte 90% Deiner Ernährung auf folgenden Lebensmitteln basieren:

- Pflanzliche Soja-Proteinquellen (Tofu, Tempeh, Edamame, Soja-Joghurt, etc.)
- Hochwertiger Fleischersatz (z.B. Beyond Meat)
- Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Kichererbsen)
- Nüsse und Samen
- Gesunde Öle und Fette
- Getreide (wenig Industrie-Weizen)
- Obst und Gemüse

Ich empfehle Lebensmittel vom Biobauern und aus regionalem Anbau. Frische Bio-Erzeugnisse enthalten sehr viel mehr Vitamine und Mineralien, z.B. enthalten Bio-Früchte durchschnittlich 1/3 mehr Vitamin C.

Mehr Nackt-Gut-Aussehen-Vitalstoffe, weniger Schadstoffe.

Zweitens: Ergänze, was die Natur nicht liefert

Unsere Steinzeitvorfahren ernährten sich nicht nur natürlicher. Die Lebensmittel, die sie aßen, enthielten auch mehr Nährstoffe.

Untersuchungen zeigen, dass natürliche Lebensmittel heute bis zu 70% weniger Magnesium, Selen, Jod, Vitamin C und Folsäure enthalten als vor 100 Jahren. Einige Wissenschaftler führen das darauf zurück, dass Ackerböden heute weniger Nährstoffe liefern.

Doch gerade von diesen Nährstoffen brauchst Du heute mehr, weil Dein Körper mehr Stressfaktoren ausgesetzt ist.

Karriere, Familie, Freunde, Finanzen und Fitness - wer in allen Bereichen 100% geben will, riskiert, die Kerze von beiden Seiten abzubrennen. Und nicht nur der Lifestyle, sondern auch Umweltgifte, Lärm und Luftverschmutzung stressen den Organismus.

Andererseits fehlt manchmal die Zeit, um gesund zu kochen. Und einige Menschen mögen keinen Fisch.

Die Mikronährstoffe, die Dir fehlen, solltest Du ergänzen. Am besten individuell und auf Deinen Bedarf zugeschnitten. Ein spezialisierter Arzt kann im Blut messen, was fehlt.

Wenn Du täglich das Gefühl hast, gegen den Wind zu rennen, kann es gut sein, dass das mit leeren Mikronährstofftanks zusammenhängt.

Es ist wie Magie, wenn Du Nährstoffmängel gezielt ausgleichst und merkst, wie der Wind sich dreht und Du auf einmal Rückenwind bekommst...

Auf den folgenden Seiten erfährst Du, welche Präparate für eine Basis-Versorgung mit Vitalstoffen sinnvoll sind, welche Sportnahrungsmittel Sinn machen und woran Du Qualitätsprodukte erkennst.

Welche veganen Präparate sind sinnvoll?

Nicht alle Vitalstoffe lassen sich über eine vegane Ernährung zuführen. Die folgenden Präparate helfen dabei, Deine Grundversorgung an essenziellen Vitaminen und Mineralien sicherzustellen und senken das Risiko von Vitalstoff-Mängeln.

Diese Übersicht wurde zusammen mit Fachärzten für Ernährungsmedizin entwickelt.

Hinweise:

- Kein Präparat ersetzt eine ausgewogene abwechslungsreiche Ernährung.
- Eine Blutanalyse ist ergänzend sinnvoll (vgl. Seite **Error! Bookmark not defined.**).

Basis-Absicherung für Veganer (empfohlen)

Präparat	Empfehlung
Hochwertiger Multivitalstoff-Mix für Veganer Grundversorgung mit wichtigsten Vitalstoffen	FormMed Multi-in-form vegan multi+
Mineralstoff-Komplex als vegane, organisch-basische Verbindung	FormMed Basoform organisch
Omega 3 Algenöl – lebenswichtige Fettsäuren, veganes schadstofffreies Präparat mit EPA & DHA	FormMed Omegaform 230 DHA Konzentrat
Vitamin D & K2 – Eine zusätzliche Einnahme von Vitamin D & K2 aus veganer Quelle ist meist notwendig.	FormMed D-Form 2000 K2+ vegan
L-Carnitin zur Unterstützung des Fettstoffwechsels	FormMed Carniform 550
Greens Pulver – Natürliches Obst & Gemüse-Konzentrat	AG1 (Athletic Greens)

Protein, Creatin und L-Carnitin (optional)

Hochwertiges veganes Proteinpulver zur Optimierung der Versorgung mit Eiweiß (für Muskeln und Fettabbau)	Sunwarrior Warrior Blend
Creatin Monohydrat (vegan) – Leistungssteigerung im Kraftsport. (Wirksame Dosis: 3 g/Tag)	FormMed Creatinoform 3000+

7 Merkmale von Qualitätsprodukten

Internet, Supermarkt oder Apotheke?

Es gibt eine Flut von Vitamin- und Mikronährstoffpräparaten im Internet und im Supermarkt, deren Inhaltsstoffe und Qualität nicht kontrolliert sind.

In der Apotheke wirst Du beraten, aber viele preiswerte und hochwertige Produkte sind nicht im Apothekencomputer gelistet (können auf Nachfrage i.d.R. jedoch über Apotheken bestellt werden).

An diesen Kriterien erkennst Du Qualitätsprodukte:

- Beste Rohstoffe (z.B. natürliches Vitamin E, patentiert bessere Verwertbarkeit im Körper, gereinigtes Omega-3-Fischöl) etc.
- Hypoallergen
- Ohne Farb- und Konservierungsstoffe
- Pflanzliche Zellulose-Kapseln ohne Gelatine
- Fertigung in pharmazeutischer Qualität (GMP)
- Herstellung in Deutschland
- von Ärzten entwickelt

Nur wenige Hersteller können diese Qualität bieten. Eine dieser Firmen ist [FormMed](https://formmed-shop.de/).

Diese Produkte gibt es nur in bestimmten Apotheken oder online unter

<https://formmed-shop.de/>

Du erhältst 10% Preisnachlass auf Deine erste Bestellung,
wenn Du **Mark Maslow** als Therapeuten nennst.

The image shows two screenshots of the FormMed website interface. The left screenshot is titled 'Kundenkonto anlegen (nur für Privatkunden)' and features a red circle with the number '1' next to the 'Arzt oder Therapeuten angeben*' field. Below this field is a small note: '* Bitte geben Sie den Arzt oder Therapeuten ein, der Sie beraten hat.' The right screenshot is titled 'Einloggen' and shows the login fields. Below the login fields, there is a dropdown menu for selecting a therapist. A red circle with the number '2' is next to this dropdown. A green callout box with an arrow points to the dropdown, containing the text '„Mark Maslow“ angeben.' The dropdown menu is open, showing 'Mark Maslow (Winterhuder Weg 29, Hamburg)' as the selected option. Below the dropdown, it says 'Mein Therapeut ist nicht in der Liste' and 'Mark Maslow (Winterhuder Weg 29, Hamburg)'.

Orthomolekular-medizinische Empfehlung

Basis-Absicherung mit Vitalstoffen bei veganer Ernährung

von: **MarathonFitness.de**, Mark Maslow

Multi-in-form vegan multi+ (90 Kps.): 1 Kps./Tag

Frühstück	Vor-mittags	Mittag-essen	Nach-mittags	Abend-essen	Zur Nacht	
1	—	—	—	—	—	Kapsel(n) täglich mit etwas Flüssigkeit zum Essen einnehmen.

D-form 2.000 K2+ vegan (90 Kps.): 1 Kps./Tag

Frühstück	Vor-mittags	Mittag-essen	Nach-mittags	Abend-essen	Zur Nacht	
1	—	—	—	—	—	Kapsel(n) täglich mit etwas Flüssigkeit zum Essen einnehmen. Die Mahlzeit(en) sollten fetthaltig sein (keine reinen Obst-/Gemüsemahlzeiten).

Omegaform 230 DHA Konzentrat vegan (90 Kps.): 3 Kps./Tag

Frühstück	Vor-mittags	Mittag-essen	Nach-mittags	Abend-essen	Zur Nacht	
1	—	—	—	2	—	Kapsel(n) täglich mit etwas Flüssigkeit zum Essen einnehmen. Die Mahlzeit(en) sollten fetthaltig sein (keine reinen Obst-/Gemüsemahlzeiten).

Carniform 550+ (90 Kps.): 2 Kps./Tag

Frühstück	Vor-mittags	Mittag-essen	Nach-mittags	Abend-essen	Zur Nacht	
1	—	—	—	1	—	Kapsel(n) täglich mit etwas Flüssigkeit zum Essen einnehmen (verteilt auf mehrere Mahlzeiten oder auf einmal).

Basoform organisch (180 Kps.): 6 Kps./Tag

Frühstück	Vor-mittags	Mittag-essen	Nach-mittags	Abend-essen	Zur Nacht	
—	3	—	3	—	—	Kapsel(n) täglich über den Tag verteilt zwischen den Mahlzeiten mit etwas Flüssigkeit einnehmen. Für bessere Verträglichkeit auch zur Mahlzeit.

Creatinoform 3.000+ (30 Messl.): 1 Messl./Tag

Frühstück	Vor-mittags	Mittag-essen	Nach-mittags	Abend-essen	Zur Nacht	
—	1	—	—	—	—	Messlöffel in Wasser oder Saft einrühren und auf nüchternen Magen (optimalerweise vor dem Frühstück) einnehmen.

Mikronährstoff-medizinische Information

Vegane Ernährung

Der Veganismus ist eine aus dem Vegetarismus hervorgegangene Ernährungs- und auch Lebensweise. Veganer lehnen alle Lebensmittel von toten und lebenden Tieren ab. In Deutschland ernährt sich etwa 1,1 % der Bevölkerung vegan. Eine vegane Ernährung kann dazu führen, dass nicht alle Mikronährstoffe in ausreichender Menge zugeführt werden. Das liegt daran, dass bestimmte Vitamine und Mineralstoffe in hoher Konzentration in tierischen Lebensmitteln enthalten sind, nicht aber in pflanzlichen Lebensmitteln.

Das Ziel des Einsatzes von Mikronährstoffen bei Veganern ist daher die Prävention eines Mikronährstoffmangels. Für eine adäquate Versorgung mit Nährstoffen wie Vitamin B12, Calcium, Eisen und L-Carnitin ist eine Supplementierung wichtig.

Multivitamin-Präparat bei veganer Ernährung

Bei veganer Ernährungsweise ist die Deckung des Bedarfs an einigen Vitaminen und Mineralstoffen erschwert. Besonders bei **Eisen, Jod, Vitamin D und Zink** besteht oft ein Mangel. Zudem wird die empfohlene tägliche Zufuhr an den **Vitaminen B2 und B12** häufig unterschritten.

Eine vegane Ernährungsweise liefert darüber hinaus weniger **L-Carnitin** als eine nicht-vegane Ernährung. So weisen Veganer auch niedrigere L-Carnitin-Werte im Blut auf. L-Carnitin ist wichtig für die Energiegewinnung aus Fetten.

Ein hochwertiges Multivitamin-Präparat zur Basisabsicherung zeichnet sich dadurch aus, dass es speziell an den Bedarf von z. B. von Veganern/Vegetariern angepasst ist. Hochwertige Präparate enthalten zudem neben Vitaminen und Mineralstoffen ergänzende Inhaltsstoffe wie z. B. sekundäre Pflanzenstoffe und L-Carnitin. Empfehlenswert sind auch besondere Vitaminformen, z. B. Folsäure als Metafolin® (für den Körper direkt verwertbar), Vitamin E aus Tocopherolen und Tocotrienolen sowie Vitamin K2 als Menachinon-7 (MK-7) (besonders gut bioverfügbare Vitamin-K-Variante) sowie hypoallergene Präparate, die frei sind von Gluten, Laktose, Fruktose, Farb-, Aroma-, Fließ- oder sonstigen Hilfsstoffen in veganen Kapseln.

Veganes Vitamin D3 bei veganer Ernährung

Etwa 60-80 % der Deutschen haben einen **Vitamin-D-Mangel**. Veganer haben dabei ein besonders hohes Risiko, da ein großer Teil des Vitamin D, das über die Nahrung zugeführt wird, aus Fisch stammt. Zusätzlich kann der Körper Vitamin D über die Haut in Verbindung mit Sonnenlicht produzieren. Die körpereigene Produktion ist jedoch oft nicht ausreichend, besonders in den Wintermonaten.

Hochwertige Präparate enthalten Vitamin D in Form von D3. Dies ist die physiologisch aktive Form, die der Körper direkt verwerten kann. Zusätzliche Pantothenensäure kann die körpereigene Synthese von Vitamin D unterstützen. Empfehlenswert sind hypoallergene Präparate, die frei sind von Gluten, Laktose, Fruktose, Farb-, Aroma-, Fließ- oder sonstigen Hilfsstoffen in veganen Kapseln.

Pflanzliche Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA bei veganer Ernährung

Omega-3-Fettsäuren sind besonders wichtig für die Gehirnfunktion, ein gesundes Herz und eine gute Sehkraft. Zur Deckung des Bedarfs an **Omega-3-Fettsäuren** wird empfohlen, zweimal pro Woche Fisch zu essen, davon mindestens einmal fetthaltigen Fisch. Durch den Verzicht auf tierische Produkte bei veganer Ernährung ist die Einnahme von Kapseln zur Basisabsicherung von Omega-3-Fettsäuren sinnvoll ist.

Hochwertige Präparate enthalten pflanzliche Omega-3-Fettsäuren mit hohem DHA-Anteil aus der Schizochytrium sp. Mikroalge. Optimalerweise ist auch EPA enthalten. Empfehlenswert sind hypoallergene Präparate, die frei sind von Gluten, Laktose, Fruktose, Farb-, Aroma-, Fließ- oder sonstigen Hilfsstoffen in veganen Kapseln.

L-Carnitin bei veganer Ernährung

Eine vegane Ernährungsweise liefert deutlich weniger **L-Carnitin** als eine nicht-vegane Ernährung, da L-Carnitin hauptsächlich in tierischen Lebensmitteln enthalten ist. So weisen Veganer auch niedrigere L-Carnitin-Werte im Blut auf. L-Carnitin ist wichtig für die Energiegewinnung aus Fetten. Ein Mangel an L-Carnitin kann zu einer verringerten Leistungsfähigkeit führen. Daher sollten Veganer L-Carnitin supplementieren.

Hochwertige Präparate enthalten hoch bioverfügbares, veganes Schweizer Premium-L-Carnitin Carnipure®. Dieses ist reiner als normales L-Carnitin. Da L-Carnitin notwendig ist für die Energiegewinnung aus Fetten, sollten zudem B-Vitamine enthalten sein, um den Energiestoffwechsel zu unterstützen. Empfehlenswert sind hypoallergene Präparate, die frei sind von Gluten, Laktose, Fruktose, Farb- oder Aromastoffen in veganen Kapseln.

Organisch-basischer Mineralstoff-Komplex bei veganer Ernährung

Veganer nehmen häufig zu wenig Calcium und Magnesium auf. Kombinationen aus **organisch gebundenen, basischen**

Mineralstoffen (Calcium, Magnesium und Kalium als Citrate) können das ausgleichen und zugleich eine eventuelle Übersäuerung verhindern.

Langfristig gut verträglich bei Übersäuerung sind organisch gebundene, basische Mineralstoffe, sogenannte "Citrate". Hochwertige Präparate liefern Calcium und Magnesium im Verhältnis von 2:1. Pro Tag sollten die Kapseln mindestens 30 mval Säurebindungskapazität liefern, besser noch 45 mval. Empfehlenswert sind hypoallergene Präparate, die frei sind von Gluten, Laktose, Fruktose, Farb-, Aroma-, Fließ- oder sonstigen Hilfsstoffen in veganen Kapseln.

Kreatin bei veganer Ernährung

Der Bedarf an **Kreatin** eines 70 kg schweren Mannes wird auf 2 g pro Tag geschätzt, wovon knapp die Hälfte über eine typische Fleisch-haltige Ernährung gedeckt wird. Kreatin kommt ausschließlich in tierischen Lebensmitteln vor, insbesondere im Muskelfleisch, sodass Veganer Kreatin nicht über die Nahrung aufnehmen können. Es gibt Hinweise darauf, dass Veganer und Vegetarier sowohl geringe Kreatin-Blutspiegel als auch geringere Muskel-Kreatin-Konzentrationen aufweisen.

Hochwertige Präparate enthalten hochreines Premium-Kreatin ergänzt um Vitamin B12. Empfehlenswert sind hypoallergene Präparate, die frei sind von Gluten, Laktose, Fruktose, Farb-, Aroma-, Fließ- oder sonstigen Hilfsstoffen.

Die oben genannten Empfehlungen werden in der Regel nicht von der Krankenkasse erstattet (Selbstzahlerleistung). Einige der erläuterten Wirkmechanismen sind schulmedizinisch evtl. noch nicht anerkannt. Jedoch zeigen Studien und/oder ärztliche Erfahrungen gute Ergebnisse.

Was kostet die Basis-Absicherung?

„Das Thema Ernährung, Essen und Kochen hat in Deutschland einen geringeren Stellenwert als in südlichen Ländern. Deutschland ist Discount-Weltmeister. Lebensmittel sind unvergleichlich billig – und es findet ein extremer Wettbewerb über den Preis statt. In Deutschland wird immer noch beim Essen geknapst und mit dem Auto geprotzt.“

– Wolfgang Adelwarth, Gesellschaft für Konsumgüterforschung (GfK)

Laut einer EZB-Studie investieren Deutsche 15 % ihres Einkommens in Lebensmittel. Slowenen geben knapp das Doppelte aus.

Vielleicht ist das eine gute Nachricht. Immerhin führt heute jeder Discounter Bioprodukte.

Natürlich ist nicht Jede:r bereit oder in der Lage, mehr in eine ausgewogene Ernährung zu investieren.

Die folgende Tabelle soll als Entscheidungshilfe dienen. Sie gibt Dir einen Überblick über die Kosten der auf Seite 6 empfohlenen Basis-Absicherung (Stand: 19. Apr. 2024):

Produkt	Packungsgröße	Kosten pro Tag
FormMed Multi-in-form® vegan multi+	90 Kapseln	0,44 €
FormMed Basoform organisch	180 Kapseln	1,13 €
FormMed Omegaform 230 DHA Konzentrat vegan	90 Kapseln	1,09 €
FormMed D-Form 2000 K2+ vegan	90 Kapseln	0,33 €
FormMed Carniform 550	90 Kapseln	0,75 €
AG1 (Athletic Greens)	1 Monat (Abo)	2,90 €
Gesamt:		6,63 €

Ich habe entschieden, diesen Betrag in meinen Körper zu investieren.

Blut-Checkup für Veganer

Meist ist eine Blutuntersuchung mit Beratung durch einen auf Ernährungsmedizin spezialisierten Arzt der beste Weg zur optimalen Nährstoffversorgung.

Einige Labors bieten Testkits für Zuhause an, die Du online bestellen kannst.

Sie sind besonders dann praktisch, wenn es in Deiner Nähe keinen Facharzt gibt oder Du bereits gut vorinformiert bist.

Messfehler vermeidest Du durch die Wahl eines *qualifizierten* Anbieters.

Der höchste Qualitätsstandard in der deutschen Labormedizin ist eine Akkreditierung. Wir nutzen dazu die Testkits des akkreditierten Labors [Medivere-Diagnostics](#). Für den Omega-3-Status greifen wir auf den HS-Omega3-Test des Referenzlabors Omegamatrix zurück.

Die folgenden Testkits sind sinnvoll für einen sinnvollen Gesamtüberblick:

1. [Vitamincheck-Basis Bluttest](#) – Übersicht der wichtigsten Mineralstoffe und Vitamine (u.a. Eisen, Magnesium, Zink, Vitamin B12, Folsäure, Selen)
2. [Vitamin-D-Status Selbsttest](#) – Versorgung mit dem “Sonnenvitamin“ D
3. [HS-Omega3-Index Selbsttest](#) (Referenzlabor Omegamatrix) – Omega-3-Status

Ein Aminogramm empfiehlt sich, wenn Du Lücken in der Eiweißversorgung erkennen und schließen möchtest (z.B. bei wenig Eiweißverzehr oder veganer Ernährung). Dieser Test gibt Dir Auskunft darüber, mit welchen lebenswichtigen Aminosäuren Du gut versorgt bist und wo ggfs. Lücken bestehen:

- [Amino-Screen Bluttest](#) – Versorgung mit Eiweiß/Aminosäuren

Die Ergebnisse erhältst Du in der Regel in der Folgeweche, wobei die Laborbefunde alle nötigen Details liefern und auch ohne Medizinstudium gut verständlich sind.

Hinweis: Falls Du Nahrungsergänzungsmittel einnimmst, solltest Du sie drei Tage vor einer Blutuntersuchung absetzen, um die Messungen nicht zu verfälschen.

Weiterführende Literatur

MarathonFitness Artikel

- [Alles über Vitamine](#)
- [Wie entsteht ein Vitaminmangel?](#)
- Athletic Greens: [3 Obst und Gemüse Konzentrate unter der Lupe](#)
- Omega 3: [Alles über gesunde Fette](#)
- [Creatin – Was es ist und was es bringt](#)
- [Vitamin D – Was jeder über das Sonnenvitamin wissen sollte](#)
- [Magnesium – Warum die Supplementierung sinnvoll ist](#)

Podcasts über Ernährungsmedizin

- [Die Wissenschaft der Omega-3-Fette](#) – mit Prof. Dr. Clemens von Schacky (Kardiologie, LMU München)
- [Sagen Sie mal, Herr Ernährungsmediziner](#) – mit Niels Schulz-Ruthenberg (Facharzt für Sport- und Ernährungsmedizin)
- [Brauchst Du künstliche Vitamine?](#) und [Wie funktioniert „Blut-Tuning“?](#) ebenfalls mit Niels Schulz-Ruthenberg

Fachbücher und Literatur

- L. Burgerstein: [Handbuch Nährstoffe](#). Trias Verlag
- U. Gröber: [Orthomolekulare Medizin](#). Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft
- U. Gröber: [Mikronährstoffe](#). Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft
- U. Strunz / A. Jopp: [Topfit mit Vitaminen](#), Heyne Verlag
- U. Strunz / A. Jopp: [Mineralien das Erfolgsprogramm](#), Heyne Verlag
- U. Strunz: [Frohmedizin](#). Heyne Verlag
- Vitamindocor.com: [Unabhängiges Portal über Mikronährstoffmedizin](#)
- [Examine.com Mitgliedschaft](#): Ratgeber und Analyse aktueller Studien

Schlusswort

Glückwunsch! Zum Abschluss möchte ich Dir einige Gedanken mit auf den Weg geben.

Wie erfolgreich Du bist, hängt nur von Dir ab

Das Schöne daran, wenn Du Deinen eigenen Körper verändern willst, ist, dass Du die totale Kontrolle darüber hast, wie viel Du erreichst.

Wenn Du Dich gehen lässt, wirst Du das an Deinen Fortschritten merken. Und wenn Du jeden Tag eine Kleinigkeit mehr umsetzt und – kontinuierlich – dranbleibst, kannst Du Dinge erreichen, die Du nie für möglich gehalten hättest.

Du hast bereits alle Ressourcen in Dir, die Du brauchst, um Dir Deinen Körper, so *wie er eigentlich sein sollte*, zu erschaffen.

Ergebnisse gibt es nicht über Nacht

Das richtige Training, die richtige Ernährung und eine Begeisterung für Dein Ziel, die Dich morgens aus dem Bett springen lässt – wenn Du jeden Tag ein kleines Stück besser wirst, **WIRST** Du jeden Tag ein kleines Stück näher an Dein Ziel kommen.

Auch wenn uns die Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln andere Dinge suggerieren: Es gibt keine „magische Pille“, die Dich über Nacht schlank und fit werden lässt.

Gib' Dir selbst die Gelegenheit, erfolgreich zu sein, indem Du Dich in *Geduld* übst.

Schließlich bist Du ein Dranbleiber!

Hab' keine Angst, Dir Unterstützung zu suchen

Es gibt absolut keinen Grund dafür, warum Du nicht nach Hilfe fragen solltest, wenn Du sie brauchst. Viele Menschen – mich eingeschlossen – freuen sich, anderen Menschen zu helfen.

Du würdest Dich wundern...

Wirst Du die vielen Chancen, die wir heute haben, wirklich nutzen?

Ich würde sagen, **Du hast schon damit angefangen.**

Vielen Dank!

Ich hoffe, dieser Ratgeber beantwortet für Dich die wichtigsten Fragen zu Nahrungsergänzungsmitteln und ist Dir eine ebenso große Hilfe, wie meinen Kunden im 1:1 Fitness Coaching.

Es tut gut zu wissen, dass Du MarathonFitness und das, was ich in tue, unterstützt.

Dafür danke ich Dir ebenso, wie für Deine kostbare Zeit.

Falls Du es noch nicht getan hast, kannst Du mir auf [Pinterest](#), [Facebook](#) und [Instagram](#) folgen – oder Du wirst Teil unserer täglich stärker werdenden Community und abonnierst den kostenlosen [Dranbleiber Newsletter](#).

Ich wünsche Dir viel Erfolg und vor allem viel Spaß!

Sportliche Grüße

Dein Mark

