

MARK MASLOW



Empfehlung zur Nahrungs- Ergänzung

*Welche Supplemente sinnvoll sind. Erreiche
Deine Fitnessziele 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, Nahrungsergänzungsmittel zu verwenden	3
Welche Vitalstoff-Präparate sind sinnvoll?	6
7 Merkmale hochwertiger Nahrungsergänzungsmittel.....	7
Spezialisierte Ärzte	8
Blut-Tuning-Kits via Internet?	9
Weiterführende Literatur	10
Einnahmeplan	11
Wirkweise.....	12
Was kostet die Basis-Absicherung?.....	14
Woran Du einen guten Arzt erkennst	15
Schlusswort	16

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** geht es in diesem Ratgeber.

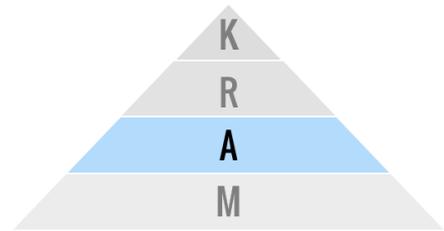
Natürliche Lebensmittel sind durch kein Nahrungsergänzungsmittel zu ersetzen. Du würdest das Pferd von hinten aufzäumen.

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.

Es ist eine gute Idee, wenn Du möglichst viel auf die folgenden Lebensmittel setzt - je weniger verarbeitet, desto besser:

- Fisch, Geflügel und mageres Fleisch
- Eier
- Milchprodukte
- Nüsse und Samen
- Gesunde Öle und Fette
- Getreide (wenig Industrie-Weizen)
- Hülsenfrüchte
- Obst und Gemüse
- Wasser

Ich empfehle Lebensmittel vom Biobauern. 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 Vitalstoff-Präparate sind sinnvoll?

Die folgenden Mikronährstoff-Präparate helfen, Deine Grundversorgung an lebenswichtigen Vitaminen und Mineralien sicherzustellen und senken das Risiko von Vitalstoff-Mängeln. Die genannten Produkte verwende ich selbst.

Diese Empfehlungen wurden zusammen mit einem Sport- und Ernährungsmediziner entwickelt.

Hinweise:

- Kein Präparat ersetzt eine ausgewogene abwechslungsreiche Ernährung.
- Eine Blutanalyse bei einem Facharzt ist ergänzend sinnvoll (vgl. Seite 8).

Basis-Absicherung mit Mikronährstoffen (empfohlen)

Präparat	Empfehlung
Hochwertiger Multivitalstoff-Mix für Sportler Grundversorgung mit wichtigsten Vitalstoffen	FormMed Sport-in-form multi+
Magnesium als organische Verbindung	FormMed Magnesioform 150 basisch-organisch
Omega 3 Fischöl – lebenswichtige Fettsäuren, hochwertiges schadstofffreies Präparat mit EPA & DHA	FormMed Omegaform 375 EPA-Konzentrat+
Vitamin D & K2 – Eine zusätzliche Einnahme von Vitamin D & K2 ist meist notwendig.	FormMed D-Form 2000 K2+
Greens Pulver – Natürliches Obst & Gemüse-Konzentrat	AG1 (Athletic Greens)

Protein und Creatin (optional)

Hochwertiges Proteinpulver zur Unterstützung des Muskelauf- und Fettabbaus	Whey-Isolat Edubily (für Veganer Sunwarrior)
Creatin Monohydrat – Leistungssteigerung im Kraftsport. (Wirksame Dosis: >3 g/Tag)	FormMed Creatiniform 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 sehr wenige Hersteller können diese Qualität bieten. Eine dieser Firmen ist [FormMed](#).

Diese Produkte findest Du in bestimmten Apotheken oder online unter

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

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

Kundenkonto anlegen
(nur für Privatkunden)

Mikronährstoffe wirken am besten, wenn ihre Einnahme therapeutisch begleitet wird. Daher sind FormMed Präparate nur nach medizinischer Beratung verfügbar.

Arzt oder Therapeuten angeben* 1

* Bitte geben Sie den Arzt oder Therapeuten ein, der Sie beraten hat.

Einloggen

Ihre E-Mail-Adresse / Kundennummer*

* Als Privatkunde geben Sie bitte Ihre E-Mail-Adresse ein.
Als Therapeut geben Sie bitte Ihre Kundennummer ein.

Ihr Passwort...

Passwort vergessen?

Einloggen

Bitte nennen Sie Ihren Arzt oder Therapeuten

Mikronährstoffe wirken am besten, wenn ihre Einnahme therapeutisch begleitet wird. Daher sind FormMed Präparate nur nach medizinischer Beratung verfügbar.

„Mark Maslow“ angeben.

Bitte geben Sie Ihren Arzt / Therapeuten an: 2

Mark Maslow (Winterhuder Weg 29, Hamburg)

Maslow|

Mein Therapeut ist nicht in der Liste

Mark Maslow (Winterhuder Weg 29, Hamburg)

Spezialisierte Ärzte

Für eine gezielte Blutuntersuchung auf Mikronährstoffmängel macht eine fachärztliche Beratung Sinn.

Adressen zertifizierter Ärzte für die Fachrichtung “Ernährungsmedizin” oder “Orthomolekulare Medizin” erhältst Du zum Beispiel über:

- das **Forum orthomolekulare Medizin**: www.f-o-m.de.
- das Arztbewertungsportal **Jameda.de**, indem Du gezielt nach „Ernährungsmediziner“ suchst. Ideal ist es, wenn der Arzt außerdem sportmedizinische Expertise mitbringt und Sportler betreut: www.jameda.de.

Im Raum Hamburg kooperiere ich mit dem Sport- und Ernährungsmediziner

Niels Schulz-Ruhtenberg.
www.ruhtenberg.info

Ärzte Am Kaiserkai
Am Kaiserkai 46 (HafenCity)
20457 Hamburg

Hinweis: Terminvergabe nach Verfügbarkeit.

Blut-Tuning-Kits via Internet?

Falls Du in Deiner Nähe keinen Facharzt für Ernährungsmedizin findest, kannst Du die Blutuntersuchung auch mit einem *qualifizierten* Testkit durchführen, das Du online bestellst.

Eine Laboruntersuchung ergibt nur dann Sinn, wenn sie höchsten medizinischen Ansprüchen gerecht wird.

Der höchste Qualitätsstandard in der deutschen Labormedizin ist eine Akkreditierung. Wir nutzen dazu die Testkits des akkreditierten Labors [Medivere Diagnostics](#).

Die wichtigsten Marker liefern die folgenden drei Tests, von denen der erste Bluttest eine venöse Blutentnahme erfordert (kann jede Arztpraxis in wenigen Minuten durchführen). Die übrigen Tests kannst Du direkt Zuhause durchführen:

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 ist sinnvoll, 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.

Bei Bedarf kannst Du die Befunde auch im Nachgang noch mit einem Facharzt für Ernährungsmedizin besprechen.

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“?](#) , beide ebenfalls mit Niels Schulz-Ruhtenberg

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

Orthomolekular-medizinische Empfehlung

Im Internet erhältlich unter www.FormMed-Shop.de

10% Neukunden-Preisnachlass auf Deine Bestellung: **Mark Maslow** als Therapeuten angeben.

Basis-Versorgung mit Mikronährstoffen für Sportler

von: **MarathonFitness.de**

Sport-in-form multi+ (120 Kps.): 4 Kps./Tag

Frühstück	Vor-mittags	Mittag-essen	Nach-mittags	Abend-essen	Zur Nacht
2	—	—	—	2	—

Die Kapsel(n) täglich mit ausreichend Flüssigkeit zu oder direkt nach der/den Mahlzeit(en) einnehmen. Achten Sie auf die ausreichende Zufuhr der Mengenelemente Calcium und Magnesium durch Mineralwasser, Lebensmittel oder Nahrungsergänzung.

Omegaform 375 EPA+ Konzentrat (180 Kps.): 6 Kps./Tag

Frühstück	Vor-mittags	Mittag-essen	Nach-mittags	Abend-essen	Zur Nacht
3	—	—	—	3	—

Die Kapsel(n) täglich mit etwas Flüssigkeit zu oder direkt nach der/den Mahlzeit(en) einnehmen. Die Mahlzeit(en) sollten fettthaltig sein (keine reinen Obst-/Gemüsemahlzeiten).

Magnesiumform 150 basisch-organisch (180 Kps.): 2 Kps./Tag

Frühstück	Vor-mittags	Mittag-essen	Nach-mittags	Abend-essen	Zur Nacht
—	—	—	—	—	2

Die Kapsel(n) täglich über den Tag verteilt mit ausreichend Flüssigkeit zu oder direkt nach der/den Mahlzeit(en) einnehmen.

D-form 2000 K2+ (90 Kps.): 1 Kps./Tag

Frühstück	Vor-mittags	Mittag-essen	Nach-mittags	Abend-essen	Zur Nacht
—	—	—	—	1	—

Die Kapsel(n) täglich mit etwas Flüssigkeit zu oder direkt nach der/den Mahlzeit(en) einnehmen. Die Mahlzeit(en) sollten fettthaltig sein (keine reinen Obst-/Gemüsemahlzeiten).

Orthomolekular-medizinische Information

Sport

Die Ausübung von Sport führt zu einer Beschleunigung und Aktivierung zahlreicher Stoffwechselprozesse im Körper. Daher haben Sportler einen erhöhten Energie- und Flüssigkeitsbedarf sowie einen erhöhten Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Eiweiß. Das Ziel der Mikronährstofftherapie besteht darin, den erhöhten Nährstoffbedarf eines Sportlers zu decken. So kann die Gesundheit und Leistung von Sportlern aufrechterhalten werden. Beispielsweise ist Vitamin D ein wichtiger Mikronährstoff für die Muskeln, da Vitamin D die Muskelfunktion sowie die Muskelkraft stärken kann.

Multivitamin-Präparat für den Sport

Die Basis der Mikronährstoffmedizin bei Sport ist ein Multivitamin-Präparat mit **B-Vitaminen, Carnitin, Taurin, N-Acetylcholin, Carotinoiden und Coenzym Q10**. Im Optimalfall beinhaltet das Präparat alle anderen wichtigen Vitaminen und Mineralstoffe als Basisabsicherung.

Taurin optimiert die Fettverbrennung und regt das Muskelwachstum an.

Carnitin verbessert die Energieversorgung und steigert die körperliche Leistungsfähigkeit.

B-Vitamine spielen eine wichtige Rolle für die Energiegewinnung und für die Neubildung und Regeneration der (Muskel-)Zellen.

Eine ausreichende **Vitamin-D**-Versorgung mindert das Risiko für Knochenbrüche und stärkt zudem das Immunsystem.

Zink spielt eine elementare Rolle für das Immunsystem, die Schilddrüse, den Energiestoffwechsel und ist wichtig für Reparaturprozesse der Muskulatur.

Antioxidative Substanzen wie z. B. **Vitamin C, Vitamin E, Selen, Coenzym Q10 und N-Acetyl-L-Cystein** schützen den Körper vor oxidativen Stress. Eine überhöhte Aufnahme bei Sport ist jedoch nicht indiziert. Im Sport werden zwar vermehrt Radikale gebildet, jedoch werden dadurch die antioxidativen Schutzsysteme des Körpers stärker ausgebildet. Bei einer sehr hohen Zufuhr antioxidativer Substanzen findet die stärkere Ausbildung der Schutzsysteme vermindert statt. Antioxidative Substanzen sollten daher moderat dosiert werden, z. B. vor außergewöhnlichen Belastungen wie Wettkämpfen.

Ein gutes Basis-Präparat zeichnet sich dadurch aus, dass es speziell an den Bedarf wie z. B. von Sportlern angepasst ist. Hochwertige Präparate enthalten zudem neben Vitaminen und Mineralstoffen ergänzende Inhaltsstoffe wie z. B. sekundäre Pflanzenstoffe, Coenzym Q10, L-Carnitin, Taurin oder N-Acetyl-L-Cystein. Empfehlenswert sind auch besondere Vitaminformen, z. B. Folsäure als Metafolin® (für den Körper direkt verwertbar), Vitamin B6 in seiner Wirkform als P-5-P, Vitamin E aus Tocopherolen und Tocotrienolen sowie Vitamin K2 als Menachinon-7 (MK-7), besonders gut bioverfügbare Vitamin-K-Variante). Diese Vitaminformen sind in der normalen Ernährung nur in geringem Maß oder gar nicht enthalten, erfüllen aber wertvolle Funktionen im Körper. Empfehlenswert sind hypoallergene Präparate frei von Gluten, Laktose, Fruktose, Farb-, Aroma-, Fließ- oder sonstigen Hilfsstoffen.

Omega-3-Fettsäuren für den Sport

Omega-3-Fettsäuren mit hohem Anteil an DHA und EPA wirken entzündungshemmend. Im Sport kann es belastungsbedingt zu Mikro-Verletzungen in der Muskulatur kommen, die mit Entzündungen einhergehen. Omega-3-Fettsäuren können Entzündungen entgegenwirken und die Regeneration der Muskulatur fördern. Auch bei entzündlichen Gelenkerkrankungen wirken Omega-3-Fettsäuren entzündungs- und schmerzlindernd. Sportlern wird eine Aufnahme von 1-2 g EPA und DHA pro Tag empfohlen.

Bei der Präparatewahl ist es empfehlenswert, auf eine hohe Konzentration der Fettsäuren EPA und DHA in kleinen, leicht schluckbaren Kapseln zu achten. So müssen weniger Kapseln eingenommen werden und unnötige Kalorien werden eingespart. Gute Präparate sind mit einem patentierten Herstellungsverfahren produziert, die eine hohe Reinheit und Stabilität sicherstellen. Ein hoher Triglycerid-Anteil ist wichtig für die optimale Bioverfügbarkeit der Omega-3-Fettsäuren. Um die Fettsäuren vor Oxidation zu schützen, ist eine Kombination mit antioxidativen Substanzen wie z. B. Tocotrienolen von Vorteil. Empfehlenswert sind Präparate frei von Gluten, Laktose, Fruktose, Farb-, Aroma-, Fließ- oder sonstigen Hilfsstoffen.

Basisches, organisch gebundenes Magnesium für den Sport

Magnesium ist wichtig für Leistungsfähigkeit und Ausdauer. Es spielt eine zentrale Rolle im Energiestoffwechsel des Körpers und wirkt zudem erfolgreich gegen Muskelkrämpfe. Sport erhöht den Magnesiumbedarf. Ein Mangel an Magnesium geht einher mit vermehrten Muskelkrämpfen, Leistungsabfall sowie längeren Regenerationszeiten.

Besonders geeignet sind basisch-organische Magnesiumverbindungen als 4-fach-Komplex (Kombination aus Magnesiumcitrat, -taurat, -bisglycinat und -gluconat): Sie werden vom Körper besser aufgenommen als normale Magnesiumverbindungen und wirken gleichzeitig entsäuernd. Empfehlenswert sind hypoallergene Präparate frei von Gluten, Laktose, Fruktose, Farb-, Aroma-, Fließ- oder sonstigen Hilfsstoffen.

Vitamin D in Kombination mit Vitamin K2 für den Sport

Eine ausreichende **Vitamin-D**-Versorgung mindert das Risiko für Knochenbrüche und stärkt das Immunsystem.

90 % der Deutschen haben einen Vitamin-D-Mangel. Die Deckung des Vitamin-D über die Nahrung ist schwierig, da nur in wenigen Lebensmitteln höhere Mengen enthalten sind, z. B. fettem Fisch oder Avocado. Auch die körpereigene Produktion über die Haut reicht häufig nicht aus. Insbesondere Sportler, die vorwiegend in der Halle trainieren, tragen ein erhöhtes Risiko für einen Vitamin-D-Mangel.

Hochwertige Präparate enthalten Vitamin D in Form von D3. Dies ist die physiologisch aktive Form, die der Körper direkt verwerten kann.

Vitamin D sollte zudem in Kombination mit **Vitamin K2** gegeben werden: Vitamin D erhöht die Calcium-Aufnahme. Vitamin K2 sorgt dafür, dass das Calcium richtig verwertet wird. Zusätzliche Pantothenensäure kann die körpereigene Synthese von Vitamin D unterstützen. Empfehlenswert sind hypoallergene Präparate frei von Gluten, Laktose, Fruktose, Farb-, Aroma-, Fließ- oder sonstigen Hilfsstoffen.

Eiweißreiche Präparate für den Sport

Eiweiß ist notwendig für den Aufbau der Muskeln und für ihre Regeneration nach intensiven Belastungen. Leistungs- und Kraftsport erhöhen den Bedarf an Eiweiß. Der Verzehr eiweißreicher Präparate sollte nach Möglichkeit bald nach den Trainingseinheiten erfolgen, da die Muskeln Eiweiß dann "aufsaugen".

Hochwertige Eiweißpräparate weisen eine hohe biologische Eiweißwertigkeit CS (Chemical Score) auf. Gut geeignet sind Shakes auf Milch- oder Sojaeiweißbasis. Optimalerweise sind diese zusätzlich mit Vitaminen angereichert, die im Eiweißstoffwechsel benötigt werden.

Creatin für den Sport

Durch die Einnahme von **Creatin** nimmt die Energiebereitstellung in Form von Creatin-Phosphat zu. Dadurch verbessert sich die Leistungsfähigkeit insbesondere bei kurzzeitigen, anaeroben, sich wiederholenden Belastungen. Dadurch kann eine größere Zunahme der Muskelmasse beim Training erreicht werden.

Hochwertige Präparate enthalten die hochreine Marken-Rohware Creapure®. Empfehlenswert sind hypoallergene Präparate frei von Gluten, Laktose, Fruktose, Farb-, Aroma-, Fließ- oder sonstigen Hilfsstoffen.

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 wir Deutsche 15 % unseres 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 Sport-in-form® multi+	120 Kapseln	1,33 €
FormMed Magnesioform 150 basisch-organisch	180 Kapseln	0,38 €
FormMed Omegaform 375 EPA-Konzentrat+	180 Kapseln	1,50 €
FormMed D-Form 2000 K2+	90 Kapseln	0,24 €
AG1 (Athletic Greens)	1 Monat (Abo)	2,90 €
	Gesamt:	6,35 €

Ich habe entschieden, diesen Betrag in meinen Körper zu investieren und verwende die genannten Produkte selbst.

Woran Du einen guten Arzt erkennst

Ein guter Arzt hat viel mit einem guten Fitness Coach gemein. An erster Stelle steht das Vertrauen – das Urvertrauen. Ein warmes, natürliches Gefühl, in den richtigen Händen zu sein. Verstanden zu werden.

Ist das bei einem Arzt zu viel verlangt?

Für einige Ärzte gilt das, aber nicht für alle. Tatsächlich halten die meisten Ärzte auch heute noch immer den Eid in Ehren, den sie einmal geschworen haben: „Mein Leben für meinen Patienten...“

So erkennst Du einen guten Arzt:

- Du wartest (normalerweise) nicht lange im Wartezimmer.
- Er nimmt sich ausreichend Zeit für Dich (Du musst aber seine Grenzen akzeptieren). In jedem Fall fühlst Du Dich nicht „abgefertigt“.
- Er spricht mit Dir – und hört Dir zu.
- Er berührt Dich mit seinen Händen. Abtasten gehört immer noch zur Medizin.
- Er tut nicht so, als ob er alles weiß. Er scheut sich nicht, in Deinem Beisein ins Internet zu gucken – oder greift auch zum Hörer und ruft einen Facharzt an. Zu dem er Dich auch überweist, wenn er's nicht kann ...
- Er sagt nicht: „Vitamintabletten brauchen Sie nicht.“
- Er redet Dir gewohnte alte Medikamente nicht aus – außer es gibt ein wirklich besseres. Das kann ruhig auch günstiger sein.
- Er kümmert sich um Deine Gesundheit (nicht nur um die Krankheit). Wenn er Dich nicht selbst an die Hand nimmt und mit Dir Sport macht, dann gibt er Dir Tipps, wo und wie Du selbst präventiv tätig werden kannst.
- Er schaut Dir in die Augen – und nimmt auch Deine Seele ernst.
- Er gibt Dir Tipps fürs Internet, nennt Dir Selbsthilfe-Gruppen, wo Du Dich selbst schlauer machen kannst.
- Er gibt Dir Hoffnung.
- Er fragt nach Deinen finanziellen Möglichkeiten. Und bevor er eine Leistung mit Zusatzkosten verschreibt, sucht er nach Möglichkeiten, wie man eine Leistung vielleicht doch ganz legal über die Kasse abrechnen kann.
- Kurz und gut: Der gute Arzt ist für Dich da.

(Quelle: U. Strunz, „[Frohmedizin](#)“, Heyne Verlag)

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

