DAYXSUPPLEMENT-GUIDE

Dein Supplement-Kurzguide

Klarer Fokus. Einfacher Plan. Auch unterwegs.

Ob Gym, Hotel, Roadtrip oder Flughafen: Dein 7-Tage Organizer hilft dir, deine Routine unkompliziert mitzunehmen.

Supplements können deine Ernährung und dein Training sinnvoll ergänzen. Die Basis bleibt einfach: regelmäßig essen, genug trinken, gut schlafen und konsequent trainieren. Du hast das im Griff.



SO STARTEST DU

Dein einfacher Start

Wenn du es einfach und effektiv halten willst,starte hier:

- ✓ Protein, wenn du dein Tagesziel über Essen nicht erreichst
- ✓ Kreatin, täglich für Krafttraining und Leistung
- ✓ Koffein, gezielt vor wichtigen Einheiten, wenn du es gut verträgst
- ✓ Vitamin D3 oder Omega-3, passend zu deinem Alltag und deiner Ernährung

Für lange, heiße oder besonders intensive Tage können Kohlenhydrate, Elektrolyte oder weitere gezielte Ergänzungen sinnvoll sein.



01

Proteinpulver

Für Muskelaufbau, Muskelerhalt und Regeneration



Protein ist dein tägliches Fundament, besonders wenn du regelmäßig trainierst. Ein Shake ist praktisch, wenn Frühstück, Meeting, Reise oder Hotelbuffet es schwer machen, genug Protein über Mahlzeiten zu erreichen.

PRAKTISCH FÜR DICH

- Zielbereich für viele Trainierende: ca. 1,4–2,0 g Protein pro kg Körpergewicht täglich
- Pro Shake: meist 20–40 g Protein
- Nutze ihn flexibel: nach dem Gym, zum Frühstück oder als proteinreiche Zwischenmahlzeit
- Der Zeitpunkt ist weniger wichtig als dein Tagesziel

GUT ZU WISSEN

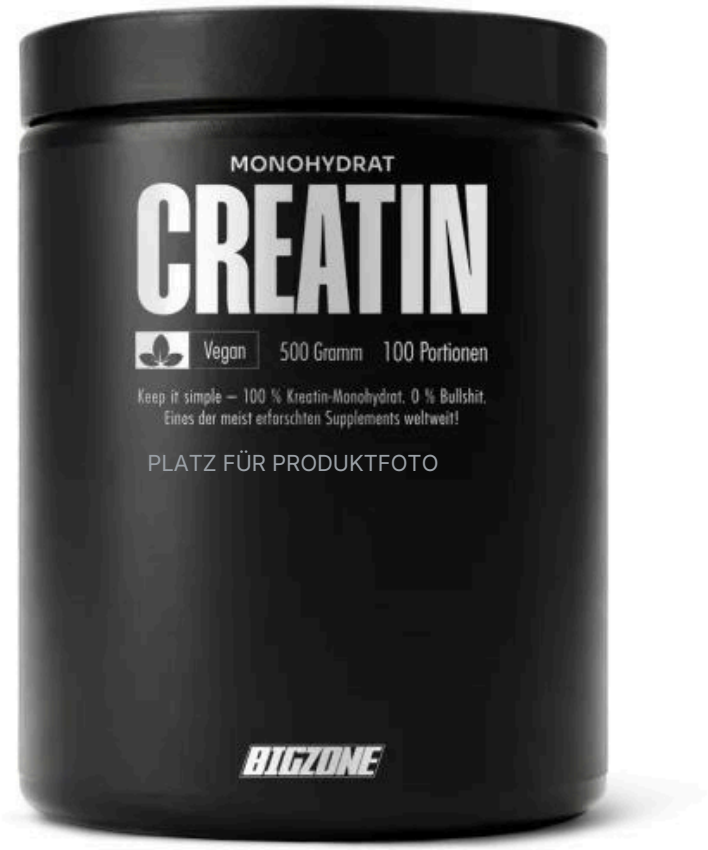
- Whey, Casein, Soja- und Erbsenprotein sind praktische Optionen
- Bei Laktoseempfindlichkeit kann Whey-Isolat besser passen
- Bei bekannter Nierenerkrankung solltest du eine hohe Proteinzufuhr vorher medizinisch abklären

Quelle: Morton et al., 2018 · Jäger et al., 2017

02

Kreatin-Monohydrat

Für Kraft, Power und Trainingsfortschritt



Kreatin ist ein unkomplizierter Alltagsbegleiter für Krafttraining, Sprint- und Intervallbelastungen. Es unterstützt dich besonders bei kurzen, intensiven Belastungen und regelmäßigen Trainingseinheiten.

PRAKTISCH FÜR DICH

- 3–5 g täglich
- Nimm es jeden Tag — auch an trainingsfreien Tagen
- Mische es einfach in Wasser, Kaffee, Shake oder eine Mahlzeit
- Der genaue Einnahmezeitpunkt ist nicht entscheidend
- Eine Ladephase ist möglich, aber nicht nötig

GUT ZU WISSEN

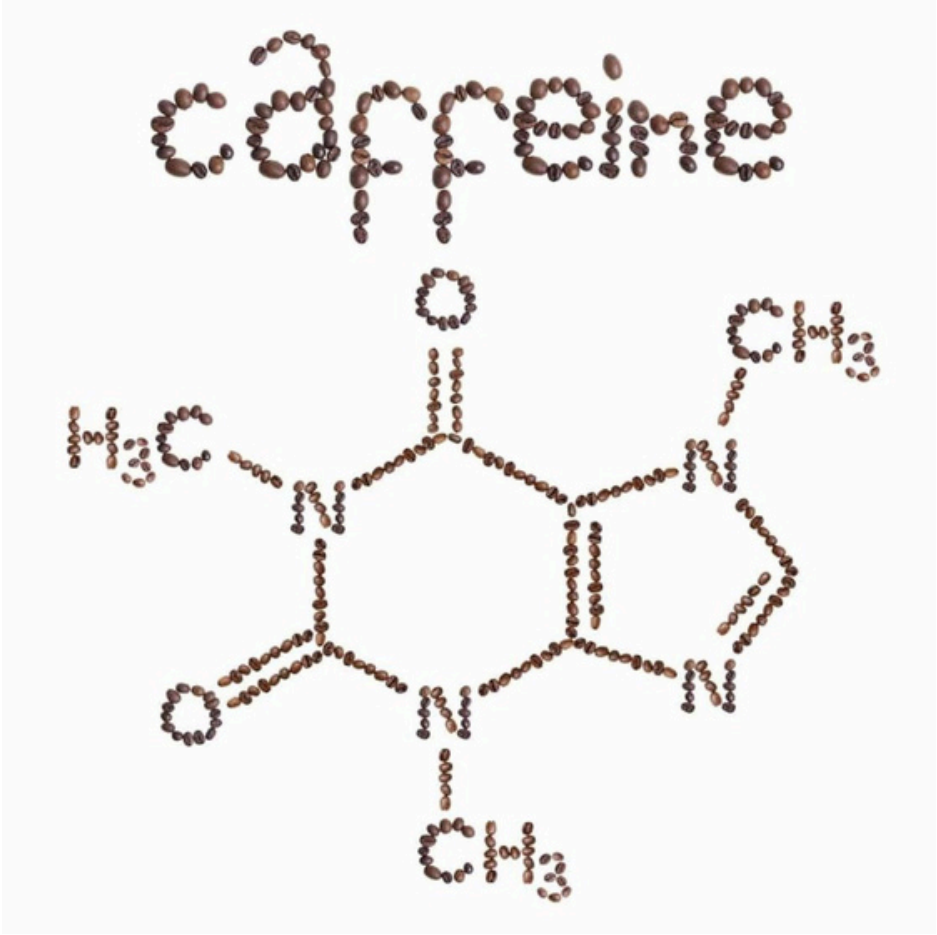
- Eine leichte Gewichtszunahme kann vorkommen, weil mehr Wasser in der Muskulatur gespeichert wird
- Reines Kreatin-Monohydrat reicht vollkommen aus
- Bei bekannter Nierenerkrankung oder unklaren Nierenwerten vorher medizinisch abklären

Quelle: Kreider et al., 2017 · Wang et al., 2024

03

Koffein

Für Fokus und Energie vor dem Training



Koffein kann dir vor wichtigen Einheiten einen klaren Fokus geben — etwa vor dem Gym, einem langen Lauf oder nach einer anstrengenden Reise. Wichtig ist nicht möglichst viel, sondern die Dosis, die für dich funktioniert.

PRAKTISCH FÜR DICH

- Starte mit 1–3 mg pro kg Körpergewicht
- Häufig genutzt: 3–6 mg pro kg Körpergewicht
- Etwa 30–60 Minuten vor dem Training
- Rechne Kaffee, Tee, Energy-Drinks und Pre-Workouts immer zusammen
- Teste Koffein zuerst im Alltag oder Training — nicht erstmals am Wettkampftag

GUT ZU WISSEN

- Für gesunde Erwachsene gelten bis zu 200 mg auf einmal und bis zu 400 mg täglich aus allen Quellen als Mengen ohne erwartete Sicherheitsbedenken
- Koffein am späten Nachmittag oder Abend kann deinen Schlaf beeinträchtigen
- Wenn du Koffein schlecht verträgst, schnell nervös wirst oder empfindlich auf Schlafmangel reagierst: kleiner dosieren oder weglassen

Quelle: Guest et al., 2021 · EFSA, 2015

04 Kohlenhydrate + Elektrolyte

Für lange, heiße und intensive Tage



Bei einem normalen Gym-Workout brauchst du meist kein Sportgetränk. Bei langen Einheiten, großer Hitze, viel Schweiss oder mehreren Sessions an einem Tag können Kohlenhydrate und Elektrolyte deine Energieversogunung unterwegs deutlich einfacher machen.

PRAKTISCH FÜR DICH

- Besonders passend bei Belastungen über ca. 60–90 Minuten
- Richtwert: 30–60 g Kohlenhydrate pro Stunde
- Elektrolyte passt du an Dauer, Hitze und deinen Schweßverlust an
- Ideal für lange Läufe, Radteuren, Teamsport, Wandern, Festivals oder heiße Reisetage

GUT ZU WISSEN

- Starte mit einer gut verträglichen Menge und teste sie im Training
- Kohlenhydrat- und Natriummenge pro Portion prüfen
- Bei Diabetes, Stoffwechselerkrankungen oder bestimmten Blutdruck-/Nierenmedikamenten individuell abklären

Quelle: Pöchmüller et al., 2016 • Ramos-Campo et al., 2024

05

Beta-Alanin

Für intensive Intervalle und wiederholte Sprints



Beta-Alanin passt zu Training, das richtig fordert: intensive Intervalle, wiederholte Sprints, HIIT, Kampfsport oder Belastungen im Bereich von wenigen Minuten.

PRAKTISCH FÜR DICH

- 4–6 g täglich
- Auf mehrere kleine Portionen verteilen
- Täglich einnehmen — nicht nur direkt vor dem Training
- Plane mindestens 2–4 Wochen ein, bevor du den Effekt beurteilst

GUT ZU WISSEN

- Ein Kribbeln auf der Haut kann auftreten und ist bei kleineren Einzelportionen meist geringer
- Praktisch sind Portionen von etwa 1,6 g, zwei-bis viermal am Tag
- Nutze es gezielt, wenn deine Trainingsform dazu passt

Quelle: **Saunders et al., 2015 - Saunders et al., 2020**

06

Nitrat / Rote-Bete-Pulver

Für Ausdauer und Belastungstoleranz



Rote-Bete-Produkte können dich bei passenden Ausdauer- und Intervallbelastungen unterstützen. Sie passen besonders gut zu Einheiten, bei denen du über mehrere Minuten ein hohes Tempo halten willst.

PRAKTISCH FÜR DICH

- Achte auf den deklarierten Nitratgehalt, nicht nur auf die Grammzahl des Pulvers
- Häufig genutzt: ca. 5–8 mmol Nitrat
- Etwa 2–3 Stunden vor dem Training
- Alternativ: über mehrere Tage vor einem wichtigen Belastungstag nutzen

GUT ZU WISSEN

- Roter Urin oder Stuhl kann vorkommen und ist bei Rote-Bete-Produkten möglich
- Antiseptische Mundspülungen können die Wirkung beeinträchtigen
- Bei niedrigem Blutdruck oder passender Medikation vorher abklären

Quelle: Poon et al., 2025 · McMahon et al., 2017

07

Omega-3 EPA + DHA

Für deine Ernährung und Regeneration



Wenn fetter Fisch bei dir selten auf dem Teller landet, kann Omega-3 eine praktische Ergänzung sein. Es ist kein Akutprodukt vor dem Training, sondern ein Baustein für deine regelmäßige Ernährung.

PRAKTISCH FÜR DICH

- Häufig genutzt: 1–2 g EPA + DHA täglich
- Mit einer Mahlzeit einnehmen, die etwas Fett enthält
- Auf dem Etikett die Menge an EPA + DHA prüfen — nicht nur die Gesamtmenge Fischöl
- Vegane Alternative: Algenöl

GUT ZU WISSEN

- Regelmäßiger fetter Fisch kann eine Ergänzung überflüssig machen
- Bei Blutverdünnern, Gerinnungsproblemen oder vor Operationen vorher abklären
- Qualität zählt: klare EPA-/DHA-Angabe und unabhängige Qualitätsprüfung bevorzugen

Quelle: McGlory et al., 2021 · ISSN Position Stand, 2025

08

Vitamin D3

Für Tage mit wenig Sonne



Wenn du viel drinnen arbeitest, im Winter wenig Sonne bekommst oder häufig unterwegs bist, kann Vitamin D3 ein Thema sein. Es passt am besten zu deinem persönlichen Bedarf — nicht nach dem Motto „viel hilft viel“.

PRAKTISCH FÜR DICH

- Nimm Vitamin D3 mit einer Mahlzeit ein, die Fett enthält
- Orientierung geben deine Ernährung, Sonnenexposition und bei Bedarf ein Laborwert
- Bei einem festgestellten Mangel gehört die Dosierung in medizinische Hand

GUT ZU WISSEN

- Vitamin D3 ist kein Sofort-Booster vor dem Training
- Dauerhaft hohe Dosierungen sind keine gute Idee
- Bei Nieren- oder Nebenschilddrüsenerkrankungen, erhöhtem Calciumwert oder regelmäßiger Medikamenteneinnahme vorher abklären

Quelle: Farrokhyar et al., 2017 · Koundourakis et al., 2019

09 Kollagenpeptide

Für Sehnen und Bindegewebe



Kollagen kann eine sinnvolle Ergänzung sein, wenn deine Sehnen regelmäßig gefordert werden — etwa durch Krafttraining, Laufen, Sprünge oder intensive Belastungsphasen.

PRAKTISCH FÜR DICH

- Häufig genutzt: 10–15 g Kollagenpeptidefordernden Einheit
- Wird häufig zusammen mit Vitamin C verwendet
- Gib dem Ganzen Zeit: Veränderungen sind ein Thema von Wochen bis Monaten

GUT ZU WISSEN

- Kollagen ersetzt kein vollwertiges Protein für Muskelaufbau
- Achte auf die Herkunft, besonders bei Allergien
- Nicht vegan

Quelle: **Konopka et al., 2024**

10 Magnesium

Für deine tägliche Versorgung



Magnesium passt in deinen Alltag, wenn deine Ernährung wenig magnesiumreiche Lebensmittel enthält oder du durch Schwitzen viel verlierst. Für viele ist der Abend ein unkomplizierter Zeitpunkt.

PRAKTISCH FÜR DICH

- Starte bei Bedarf mit etwa 100–250 mg elementarem magnesium täglich
- Prüfe auf dem Etikett den Wert für elementares Magnesium
- Praktische Formen: Magnesiumcitrat oder Magnesiumbisglycinat
- Nimm es zu einer Mahlzeit oder abends, wenn du es gut verträgst

GUT ZU WISSEN

- Eine zu hohe Menge kann den Darm reizen
- Magnesium aus Nüssen, Hülsenfrüchten, Vollkorn und grünen Gemüse bleibt eine starke Basis
- Bei Nierenerkrankungen nur nach medizinischer Rücksprache nutzen
- Halte Abstand zu bestimmten Medikamenten, zum Beispiel Antibotika oder Schilddrüsenhormonen

Quelle: Warden et al., 2019 • Nieisen & Lukaski, 2006

EINFACH PACKEN. KLAR PLANEN.

Dein Reise-Plan

Situation	Praktische Ergänzung
Frühstück im Hotel ist proteinarm	Proteinpulver
Krafttraining im Gym oder Hotel	Kreatin täglich, Protein nach Bedarf
Frühes Workout oder langer Reisetag	Koffein gezielt und mit Blick auf deinen Schlaf
Lange Wanderung, Radtour oder Hitze	Kohlenhydrate + Elektrolyte
HIIT, Sprint oder intensive Intervalle	Beta-Alanin täglich über mehrere Wochen
Ausdauer- oder Intervalltag	Nitrat/Rote-Bete rechtzeitig vorher
Wenig Fisch im Alltag	Omega-3 EPA + DHA
Wenig Sonne / viel Indoor-Alltag	Vitamin D3 passend zu deinem Bedarf
Hohe Belastung für Sehnen	Kollagen vor der Einheit
Ernährung mit wenig magnesiumreichen Lebensmitteln	Magnesium nach Bedarf



KURZ UND WICHTIG

Bevor du startest

- Starte nicht mitallem gleichzeitig.
- Teste neue Produkte zuerst im Alltag oder Training.
- Packe nur ein, was du wirklich nutzt.
- Nutze deinen Organizer für eine klare Wochenroutine statt für unnötig viele Kapseln.

Wenn du Wettkampfsport betreibst, wähle Produkte mit unabhängiger Chargenprüfung und prüfe die aktuelle WADA-Verbotsliste.

> HINWEIS
> Dieser Guide dient der allgemeinen Information für gesunde Erwachsene und ersetzt keine medizinische Beratung. Bei Schwangerschaft oder Stillzeit, bekannten Herz-, Nieren- oder Lebererkrankungen, regelmäßiger Medikamenteneinnahme, auffälligen Laborwerten oder Unsicherheiten sprich vor der Einnahme mit einer ärztlichen Praxis oder Apotheke.

