

# Supplement Factsheet

---

## Zink

### **Wirkung & Nutzen:**

Immunsystem, Hormonproduktion, Wundheilung, antioxidativ.

### **Optimale Verbindung / Form:**

Zinkbisglycinat oder -citrat (beste Aufnahme).

### **Wann einnehmen:**

Abends oder nach einer Hauptmahlzeit.

### **Dosierung (Richtwert):**

15–25 mg/Tag.

### **Besonderheiten / Hinweise:**

Langfristig >25 mg nur mit Kupferausgleich.

## Magnesium

### **Wirkung & Nutzen:**

Muskel- & Nervenfunktion, Regeneration, Schlafqualität.

### **Optimale Verbindung / Form:**

Magnesiumcitrat (gut bioverfügbar), Magnesiumbisglycinat (verträglich, ideal abends).

### **Wann einnehmen:**

Abends oder nach Training (wirkt entspannend).

### **Dosierung (Richtwert):**

200–400 mg/Tag.

### **Besonderheiten / Hinweise:**

Nicht gleichzeitig mit Zink oder Eisen einnehmen (Konkurrenz bei Aufnahme).

# Whey Protein Isolate

## Wirkung & Nutzen:

Muskelaufbau, Regeneration, Sättigung, Unterstützung bei Gewichtsmanagement.

## Optimale Verbindung / Form:

Isolat (hoher Proteinanteil, wenig Laktose, gut verträglich).

## Wann einnehmen:

Direkt nach dem Training oder als Snack zwischendurch.

## Dosierung (Richtwert):

20–40 g pro Portion, abhängig vom Proteinbedarf.

## Besonderheiten / Hinweise:

Auf Qualität achten (rein, ohne Füllstoffe).

# Vitamin D3

## Wirkung & Nutzen:

Immunsystem, Knochengesundheit, Hormone, Stimmung.

## Optimale Verbindung / Form:

Vitamin D3 kombiniert mit K2 (MK-7) + etwas Fett.

## Wann einnehmen:

Morgens oder mittags mit einer fetthaltigen Mahlzeit.

## Dosierung (Richtwert):

1.000–4.000 IE/Tag (abhängig vom Blutwert).

## Besonderheiten / Hinweise:

Vor allem im Winter supplementieren, da Sonne fehlt.

## Kreatin Monohydrat

### **Wirkung & Nutzen:**

Schnellere Energieversorgung (ATP), mehr Kraft, bessere Regeneration, kognitive Vorteile.

### **Optimale Verbindung / Form:**

Kreatin Monohydrat (am besten untersucht, günstig & effektiv).

### **Wann einnehmen:**

Täglich, am besten nach Training mit Kohlenhydraten oder mit einer Mahlzeit.

### **Dosierung (Richtwert):**

3–5 g/Tag.

### **Besonderheiten / Hinweise:**

Keine Ladephase nötig. Viel Wasser trinken.

## Omega-3 Fettsäuren (EPA & DHA)

### **Wirkung & Nutzen:**

Entzündungshemmend, Herz-Kreislauf-Schutz, Gehirnfunktion, Regeneration.

### **Optimale Verbindung / Form:**

Triglycerid- oder Re-Ester-Form (höhere Bioverfügbarkeit als Ethylester).

### **Wann einnehmen:**

Mit einer fetthaltigen Mahlzeit (bessere Aufnahme).

### **Dosierung (Richtwert):**

1–3 g EPA + DHA/Tag.

### **Besonderheiten / Hinweise:**

Auf Schwermetall-freie Quellen achten (hochwertiges Fisch- oder Algenöl).

## Exklusiver Vorteil für PG-HM Active 360 Nutzer

Als Teil unserer Community profitieren Sie von exklusiven Rabatten bei unseren Partnern:

- [Soledor.ch](https://www.soledor.ch)
- [Nutriathletic.ch](https://www.nutriathletic.ch)

*So verbinden Sie hochwertige Supplemente mit unserem digitalen Gesundheitsprogramm für maximale Wirkung.*