

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
- Nutriathletic.ch

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