



#90

So erstellst du deine perfekte Supplement-Routine – Der ultimative Guide

Wie du mit klaren Zielen, Blutwerten und Lebensstil-Faktoren deine Supplement-Routine smart aufsetzt – statt nur Huberman & Co. zu kopieren

WORUM GEHT'S

In dieser Folge erörtern Mario und Max, wie du eine individuell angepasste Supplement-Routine entwickelst. Sie betonen, wie wichtig es ist, klare Ziele zu definieren, die eigenen Lebensumstände zu analysieren und auf Basis von Blutwerten zu handeln, anstatt blind Trends zu folgen. Die Episode bietet einen Leitfaden, um Defizite auszugleichen, therapeutisch zu unterstützen oder die eigene Leistungsfähigkeit zu optimieren.

AUF DEN PUNKT

Key Takeaways

- 01** ****Problemdefinition als erster Schritt:**** Bevor du Supplemente nimmst, frage dich, welches spezifische Problem du lösen möchtest (z.B. Stress reduzieren, Energie steigern, Haut verbessern). Ohne klares Ziel wird deine Routine schnell unübersichtlich und ineffektiv.
- 02** ****Analyse der Lebensumstände:**** Berücksichtige deine aktuelle Lebenssituation. Faktoren wie Ernährung (z.B. vegan, viel Fast Food), Wohnort (Stadt vs. Land), besondere Lebensphasen (z.B. Schwangerschaft, Wechseljahre) und Medikamenteneinnahme beeinflussen deinen Nährstoffbedarf.
- 03** ****Drei Anwendungsbereiche für Supplemente:**** Supplemente können drei Hauptzwecken dienen: 1. Defizite ausgleichen (z.B. Vitamin D, Omega-3), 2. therapeutisch unterstützen (z.B. Berberin bei hohem Blutzucker) und 3. die Leistung optimieren (z.B. Kreatin, NAD-Booster).
- 04** ****Messen statt Raten:**** Um Defizite gezielt auszugleichen, ist die Messung von Blutwerten unerlässlich. Das gilt insbesondere für Vitamin D, Omega-3 oder Eisen. So kannst du die Dosierung individuell anpassen und Überdosierungen vermeiden.
- 05** ****Basis-Supplemente ohne Messung:**** Es gibt einige Supplemente, die für die meisten Menschen sinnvoll sind und oft ohne vorherige Messung genommen werden können. Dazu gehören Omega-3, Magnesium und Kreatin. Bei Vitamin D wird jedoch eine Messung dringend empfohlen.
- 06** ****Achtung vor Überdosierung:**** Sei dir bewusst, dass viele Produkte Zink oder Magnesium als Füllstoff für Health Claims enthalten. Addiere die Mengen aus all deinen Supplementen, um eine unbemerkte Überdosierung, insbesondere bei Zink, zu vermeiden, die zu anderen Mängeln (z.B. Eisenmangel) führen kann.
- 07** ****Fettlösliche vs. wasserlösliche Vitamine:**** Achte darauf, wann du deine Supplemente einnimmst. Fettlösliche Vitamine (wie A, D, E, K) sollten immer zu einer Mahlzeit eingenommen werden, um ihre Aufnahme zu verbessern.

IM DETAIL

Die Folge in Abschnitten

Schritt 1: Problem und Ziel definieren

Der erste und wichtigste Schritt zu einer sinnvollen Supplement-Routine ist die klare Definition deines Ziels. Anstatt einfach Supplemente zu nehmen, weil bekannte Persönlichkeiten es tun, solltest du dich fragen: Welches Problem möchte ich lösen? Mögliche Ziele sind die Reduzierung von Stress, die Steigerung der Energie, die Verbesserung der Haut oder die Optimierung der sportlichen Leistung. Ohne ein definiertes Ziel und messbare Ergebnisse verliert man schnell den Überblick und die Routine wird ineffektiv.

Schritt 2: Lebensumstände analysieren

Deine individuellen Lebensumstände sind entscheidend für deinen Nährstoffbedarf. Analysiere deine Ernährungsgewohnheiten (z.B. vegan, ketogen, viel verarbeitete Lebensmittel), deinen Wohnort (Luftverschmutzung in der Stadt vs. Landleben), besondere Lebensphasen (Schwangerschaft, Menopause/Andropause) und die Einnahme von Medikamenten (z.B. Statine, Magensäureblocker). Jede Ernährungsform oder Lebenssituation bringt spezifische Mängel oder erhöhte Bedarfe mit sich, die du gezielt ausgleichen kannst.

Schritt 3: Anwendungsbereiche von Supplementen

Supplemente lassen sich in drei Kategorien einteilen. Erstens können sie **Defizite ausgleichen**, was oft messbar ist (z.B. bei Vitamin D, Omega-3, Selen). Zweitens können sie **therapeutisch** eingesetzt werden, um bestimmte Zustände zu beeinflussen, beispielsweise Berberin zur Stabilisierung des Blutzuckers. Drittens dienen sie der **Optimierung und Leistungssteigerung**, indem sie den Körper über den Normalzustand hinaus verbessern, etwa durch Kreatin für mehr Kraft oder NAD-Booster für mehr Energie.

Schritt 4: Messen, um den Bedarf zu kennen

Die Hosts betonen die Wichtigkeit von Labortests, um den tatsächlichen Bedarf zu ermitteln. "Messen statt Raten" lautet die Devise. Insbesondere bei Defiziten wie Vitamin D oder Omega-3 ist eine Messung die Grundlage für eine korrekte und sichere Dosierung. Ein Blutbild hilft dir, deine Ausgangslage zu kennen, den Erfolg deiner Supplementierung zu überprüfen und eine Erhaltungsdosis zu finden. So vermeidest du Unter- und Überdosierungen.

Basis-Supplemente und ihre Dosierung

Für Einsteiger oder Personen, die nicht sofort messen wollen, gibt es einige "No-Brainer"-Supplemente. Dazu zählen **Omega-3** (ca. 2-3g EPA/DHA täglich), **Magnesium** (ca. 300-400mg elementar) und **Kreatin** (3-5g täglich). Bei **Vitamin D** wird eine Messung dringend empfohlen; ohne Messung sollte die Dosis niedrig gehalten werden (bis 2.000 IE). Die Hosts warnen davor, die Dosierungsempfehlungen auf den Verpackungen unkritisch zu übernehmen, da diese oft durch gesetzliche Vorgaben und nicht durch wissenschaftliche Evidenz limitiert sind.

PRAXIS

Was du konkret tun kannst

- ****Definiere dein persönliches Gesundheitsziel:**** Formuliere klar und präzise, was du mit der Einnahme von Supplementen erreichen möchtest. Schreibe dieses Ziel auf und überprüfe regelmäßig, ob deine Routine dich diesem Ziel näher bringt.
- ****Überprüfe deine Ernährung und deinen Lebensstil:**** Analysiere ehrlich, wo mögliche Nährstofflücken in deiner Ernährung (z.B. durch vegane Ernährung, viele Fertiggerichte) oder deinem Lebensstil (z.B. wenig Sonne, viel Stress) entstehen könnten.
- ****Beginne mit einer Blutwertmessung:**** Lass wichtige Basis-Werte wie Vitamin D (25-OH), den Omega-3-Index und ggf. Ferritin und Selen messen. So erhältst du eine objektive Grundlage für deine Supplement-Entscheidungen.
- ****Prüfe deine Supplemente auf die Gesamtdosis an Zink:**** Addiere den Zinkgehalt all deiner Supplement-Produkte. Liegt die tägliche Gesamtdosis dauerhaft über 40-50 mg, solltest du prüfen, ob du auf zinkfreie Alternativen umsteigen kannst, um einem Kupfer- und Eisenmangel vorzubeugen.
- ****Nimm fettlösliche Supplemente zu den Mahlzeiten ein:**** Um die Aufnahme von fettlöslichen Nährstoffen wie Vitamin D, E, K und A sowie Coenzym Q10 oder Omega-3-Fettsäuren zu maximieren, solltest du sie immer zusammen mit einer fetthaltigen Mahlzeit einnehmen.

NACHSCHLAGEN

Erwähnt in dieser Folge

Vitamin D	Ein sehr häufiger Mangel in Deutschland, da die Sonneneinstrahlung oft nicht ausreicht. Essentiell für Immunsystem und Knochen. Eine Messung des Blutwerts wird dringend empfohlen, um die richtige Dosis zu finden.
Omega-3-Fettsäuren	Wichtige Fettsäuren (v.a. EPA und DHA), die entzündungshemmend wirken. Ein Mangel ist weit verbreitet. Der Omega-3-Index im Blut sollte idealerweise über 8% liegen.
Magnesium	Ein Schlüsselmineral für Muskel- und Nervenfunktion sowie Energiestoffwechsel. Ein erhöhter Bedarf besteht bei Stress und sportlicher Aktivität. Am besten über den Tag verteilt einnehmen.
Kreatin	Gut erforschte Substanz zur Steigerung der körperlichen und kognitiven Leistungsfähigkeit. Eine tägliche Einnahme von 3-5 Gramm ist eine effektive und sichere Dosis.
Zink & Selen	Wichtige Spurenelemente für das Immunsystem und die Schilddrüsenfunktion. Deutschland ist ein Selenmangelgebiet. Bei Zink ist auf die Gesamtdosis aus allen Supplementen zu achten, um eine Überdosierung zu vermeiden.

B-Komplex

Eine Gruppe von Vitaminen, die für den Energiestoffwechsel und bei Stress eine wichtige Rolle spielen. Besonders relevant bei vegetarischer/veganer Ernährung und in Phasen erhöhter Belastung.

Berberin

Ein Pflanzenstoff, der therapeutisch zur Unterstützung eines gesunden Blutzuckerstoffwechsels eingesetzt werden kann.

Beyond Lifespan erscheint jeden Donnerstag um 7:00 Uhr. Alle Folgen, Themen und der Newsletter: beyond-lifespan.com. Diese Zusammenfassung wurde automatisch aus dem Folgentranskript erstellt und dient der Orientierung – sie ersetzt keine medizinische Beratung.