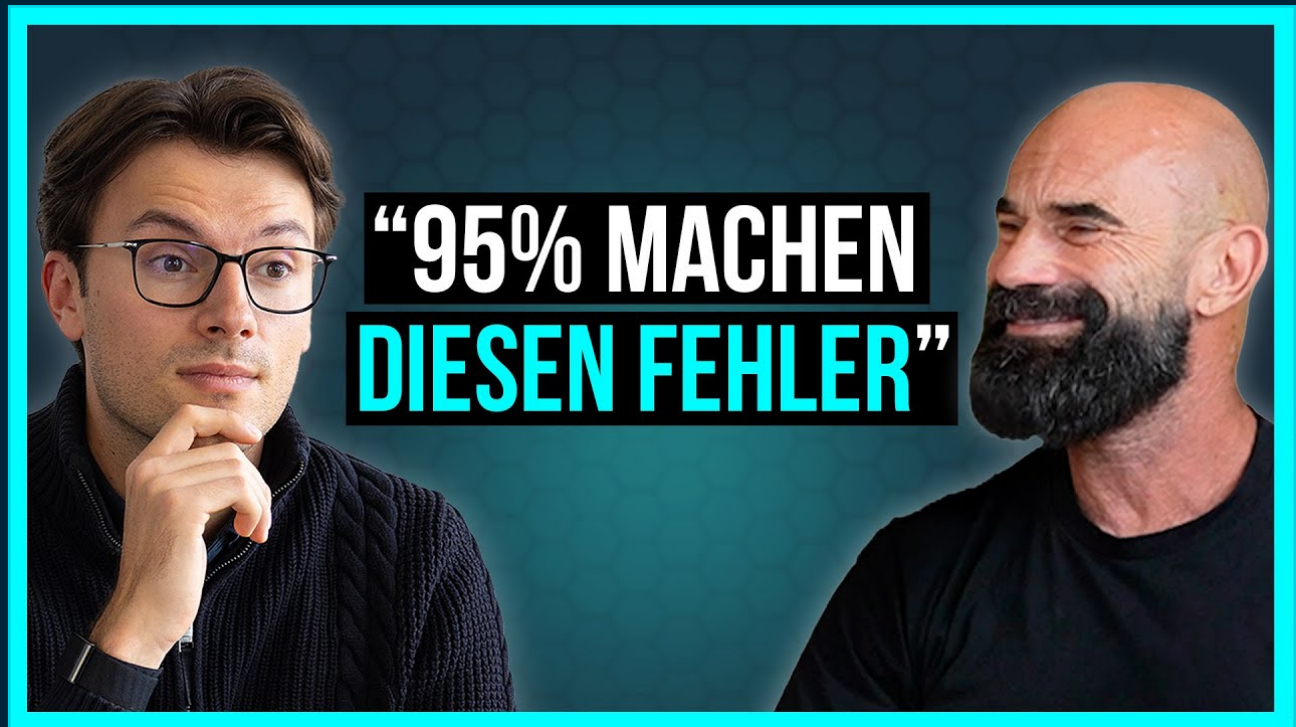




# #79

## Supplemente ohne Quatsch: Bioverfügbarkeit, Timing & Qualität – mit Andreas Breitfeld

Weniger ist mehr: So baust du eine schlanke, effektive und sichere Supplement-Routine

**WORUM GEHT'S**

In dieser Folge von Beyond Lifespan spricht Host Mario mit dem Biohacking-Experten Andreas Breitfeld über den sinnvollen und effektiven Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln. Sie diskutieren, wie man eine überladene Supplement-Routine vermeidet, die Bedeutung von Qualität, Bioverfügbarkeit und dem richtigen Timing der Einnahme im Einklang mit dem circadianen Rhythmus. Anhand von Beispielen für einen Mann und eine Frau um die 45 Jahre geben sie konkrete Empfehlungen für eine Basis-Supplementierung.

**AUF DEN PUNKT**

## Key Takeaways

---

- 01** Weniger ist mehr: Oft ist es sinnvoller, eine überladene Supplement-Routine zu reduzieren und gezielt auf wenige, hochwertige Produkte zu setzen.
- 02** Qualität vor Preis: Die Wirksamkeit von Supplementen hängt entscheidend von der Qualität der Rohstoffe und der gesamten Lieferkette ab. Laboranalysen und vertrauenswürdige Hersteller sind hier entscheidend.
- 03** Timing ist alles: Die Einnahme von Supplementen sollte den circadianen Rhythmus berücksichtigen. Anregende Substanzen gehören in den Vormittag, beruhigende in den Nachmittag oder Abend.
- 04** Hormesis beachten: Besonders bei sekundären Pflanzenstoffen mit geringer Bioverfügbarkeit ist es wichtig, durch spezielle Formulierungen eine Überforderung des Körpers zu vermeiden.
- 05** Individualität und Testen: Eine gute Routine ist individuell. Es ist sinnvoll, regelmäßig zu überprüfen, welche Supplemente noch benötigt werden und den Effekt neuer Substanzen gezielt zu testen.
- 06** Grundversorgung sichern: Eine Basis-Supplementierung mit Omega-3, Magnesium, Vitamin D3/K2 und Kreatin ist für die meisten Menschen sinnvoll, um Entzündungen zu managen, den Schlaf zu verbessern und die kognitive sowie körperliche Leistungsfähigkeit zu unterstützen.

**IM DETAIL**

## Die Folge in Abschnitten

---

### Häufige Fehler bei der Supplementierung

Andreas Breitfeld erklärt, dass viele Menschen zu viele, oft minderwertige Supplemente einnehmen. Ein häufiges Problem ist die "Alles auf einmal"-Mentalität, bei der unglückliche Kombinationen wie Eisen und Zink zu Nebenwirkungen führen können. Zudem wird oft der circadiane Rhythmus ignoriert, indem anregende Substanzen wie NAD-Booster abends oder beruhigende wie Ashwagandha morgens eingenommen werden, was den natürlichen Kortisol-Rhythmus stören kann.

## Der ideale Zeitpunkt für deine Supplemente

Der Tag sollte mit Elektrolyten zur Rehydrierung beginnen. Anregende Substanzen, die den Energiestoffwechsel fördern (z.B. NAD-Vorstufen), sollten am Vormittag eingenommen werden. Substanzen, die das Kortisol senken (z.B. Ashwagandha), sind für den Nachmittag oder Abend geeignet. Bei Magnesium gibt es verschiedene Salze mit unterschiedlicher Wirkung: anregende (z.B. Threonat) für den Morgen und beruhigende (z.B. Glycinat) für den Abend.

## Sinnvolle Kombinationen und absolute No-Gos

Fettlösliche Vitamine (A, D, E, K) sollten immer mit einer fetthaltigen Mahlzeit eingenommen werden, um ihre Aufnahme zu verbessern. Eine klassische Negativ-Kombination ist Eisen mit Zink. Vorsicht ist auch bei der gleichzeitigen Einnahme von hochdosiertem Vitamin D und Kalzium geboten, da dies zu einer übermäßigen Kalziumeinlagerung im Körper führen kann. Generell sollte Grapefruitsaft vermieden werden, da er die Wirkung vieler Substanzen unvorhersehbar beeinflussen kann.

## Bioverfügbarkeit und Formulierungen

Die Bioverfügbarkeit, also wie gut ein Stoff vom Körper aufgenommen wird, ist entscheidend. Liposomale Formulierungen oder die Kombination mit Phospholipiden können die Aufnahme, besonders bei schwer verfügbaren Stoffen wie Curcumin oder Glutathion, verbessern. Allerdings ist nicht jede liposomale Formulierung sinnvoll. Bei wasserlöslichen Vitaminen wie Vitamin C ist der Mehrwert oft fraglich. Manchmal reicht auch eine bessere Verkapselung oder eine Retard-Form.

## Qualität und worauf du achten musst

Ein entscheidendes Kriterium für die Qualität von Supplementen sind unabhängige Laboranalysen, die die Reinheit und den Wirkstoffgehalt bestätigen. Verbraucher sollten auf die Abwesenheit von unerwünschten Füll- und Zusatzstoffen wie Magnesiumstearat oder Siliziumdioxid achten. Andreas Breinfeld betont, dass eine vertrauenswürdige Marke in die gesamte Lieferkette investiert, von den Rohstoffen über die Rezeptur bis zur Abfüllung, um ein sicheres und wirksames Produkt zu gewährleisten.

## Supplement-Empfehlungen für Männer und Frauen (ca. 45 Jahre)

Für einen Mann um die 45 empfiehlt Andreas Breinfeld eine Basis aus Omega-3, Magnesium, Vitamin D3/K2 und Kreatin. Ergänzend können Zink zur Unterstützung des Testosteronspiegels, Kollagen für Gelenke und Haut sowie Lithium-Orotat für die kognitive Funktion und Stimmung sinnvoll sein. Bei Frauen in dieser Altersgruppe, insbesondere mit Symptomen der Wechseljahre, liegt der Fokus ebenfalls auf der Basisversorgung. Zusätzlich sind das Cortisol-Management (z.B. mit Ashwagandha) und die Unterstützung des Hormonsystems, eventuell durch bioidentische Hormone oder pflanzliche Mittel wie DIM (Diindolylmethan), besonders wichtig.

### PRAXIS

## Was du konkret tun kannst

- Reduziere deine Supplement-Liste auf das Wesentliche und investiere lieber in die Qualität weniger, aber dafür hochwertiger Produkte.
- Achte auf das richtige Timing deiner Supplemente: Nimm anregende Stoffe am Vormittag und beruhigende am Nachmittag oder Abend.

- Nimm fettlösliche Vitamine (A, D, E, K) immer zusammen mit einer Mahlzeit ein, die etwas Fett enthält, um die Aufnahme zu verbessern.
- Überprüfe regelmäßig deine Supplement-Routine und sei bereit, sie anzupassen. Ein "Supplement-Fasten" kann helfen herauszufinden, was du wirklich brauchst.
- Bevor du über eine Basis-Supplementierung hinausgehst, ziehe eine Blutanalyse in Betracht, um gezielt Mängel auszugleichen. Suche dir dafür einen Arzt oder Heilpraktiker, der sich mit dem Thema auskennt.

## NACHSCHLAGEN

## Erwähnt in dieser Folge

|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ashwagandha</b>                           | Ein Adaptogen, das helfen kann, Stress zu reduzieren und das Cortisol zu senken. Sollte am besten am Nachmittag oder Abend eingenommen werden, um den morgendlichen Cortisol-Peak nicht zu unterdrücken.                                             |
| <b>NAD</b><br>(Nicotinamidadenindinukleotid) | Ein zentrales Coenzym im Energiestoffwechsel. NAD-Booster oder -Vorstufen wirken anregend und sollten daher nur am Vormittag eingenommen werden.                                                                                                     |
| <b>Magnesium-Salze</b>                       | Es gibt verschiedene Formen mit unterschiedlicher Wirkung. Magnesiumthreonat kann anregend wirken (morgens), während Magnesiumglycinat eher beruhigend ist und den Schlaf fördern kann (abends). Ein Komplex aus mehreren Formen kann sinnvoll sein. |
| <b>Kreatin</b>                               | Unterstützt nicht nur den Muskelaufbau, sondern auch die kognitive Funktion. Sollte durchgehend eingenommen werden, da es dem Körper bei unzureichendem Schlaf helfen kann und die geistige Leistungsfähigkeit unterstützt.                          |
| <b>Fisetin</b>                               | Ein Senolytikum, das den Zelltod alter Zellen anregen kann. Andreas Breitfeld nimmt es zyklisch nur an wenigen Tagen im Monat in einer höheren Dosierung ein.                                                                                        |
| <b>Lithium-Orotat</b>                        | Kann stimmungsaufhellend wirken und laut neuen Studien den kognitiven Abbau im Alter verlangsamen. Derzeit in der EU nicht als Nahrungsergänzungsmittel zugelassen.                                                                                  |
| <b>Curcumin</b>                              | Der Wirkstoff aus Kurkuma mit sehr schlechter Bioverfügbarkeit. Hier sind spezielle Formulierungen (z.B. mit Phospholipiden) entscheidend, um eine Wirkung zu erzielen, wobei auf eine angemessene Dosierung geachtet werden sollte.                 |

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