



# Welche Spezialsupplemente sind wirksam?

Christof Mannhart



## Wirksamkeit gut belegt

- Warme Sportgetränke
- Regenerationsgetränke/ Mahlzeitenersatz
- Medizinische Supplemente (z. B. Eisen, Vitamin D, Probiotika)
- Eiweiss/Aminosäuren-Mixturen
- Performance Supplements (z. B. Koffein, Kreatin,  $\beta$ -Alanin)



## Wirksamkeit möglich

- Pflanzenstoffe (z. B. Beeren, Kirschen, Kurkuma)
- Antioxidantien-Mischungen (kurzfristig)
- Kollagenprodukte
- Fischöle
- Einzelne Aminosäuren (z. B. Leucin)



## Sicher nicht

- Verbotene Substanzen (Dopingliste)
- Nicht zertifizierte Supplemente aus dem Ausland
- Supplemente von unbekanntem Hersteller aus dem Internet
- Supplemente, die via Infusion/ Injektion verabreicht werden
- Snus



## Richtig eingesetzt?

- Rücksprache mit Fachperson nehmen und wirksame Mengen auswählen
- Allfällige Supplemente immer frühzeitig vor den Olympischen Spielen austesten
- Supplemente auf Reisen in Originalverpackung mitnehmen
- Neue Bidons/Shaker mitnehmen und Sauberkeit während der Olympischen Spiele gewährleisten