

SUPPLEMENTS - GAMECHANGER ODER GELDVERSCHWENDUNG

Basierend auf den klinischen Erkenntnissen von Dr. Lutz Graumann.

**„Eine gute
Ernährung
reicht heute
oft nicht
mehr aus.“**

DIE ILLUSION DER PERFEKTEN ERNÄHRUNG

Studien der Blue Zones (z. B. Sardinien, Okinawa) zeigen: Menschen können isoliert in der Natur, ohne Supplements, gesund über 100 Jahre alt werden.

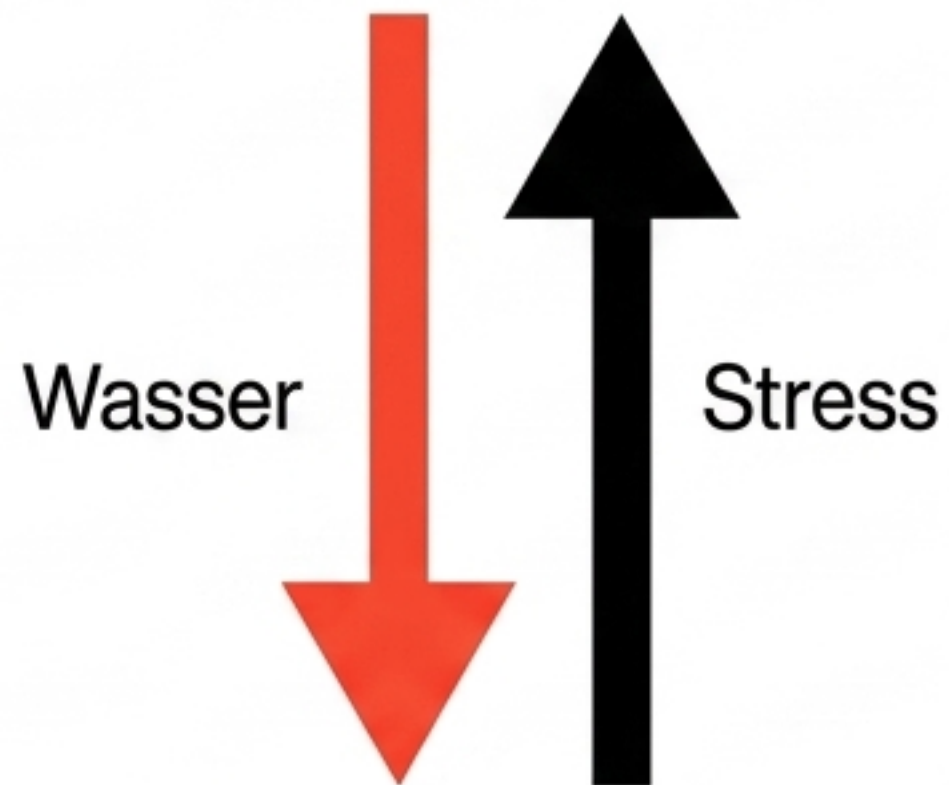
Die moderne Realität sieht anders aus: Geografisch getrennte Leben, lange Transportwege, ausgelaugte Böden und chronischer Stress verursachen Nährstofflücken, die selbst mit regionaler Ernährung schwer zu schließen sind.

< 2%

Nur unter 2 Prozent der Bevölkerung weisen ohne Supplementierung optimale Omega-3-Werte auf.

Die unsichtbare Basis: Hydration Management

Bevor wir über Pillen reden, müssen wir über Wasser reden. Die Zellen müssen wassergefüllt und stoffwechselaktiv sein (messbar über den Bioimpedanz-Phasenwinkel).



- 2 % Dehydratation = + 10 % Cortisol
(Der Körper schüttet Stresshormone aus, um lebensnotwendiges Wasser zu speichern).

DIE MITTAGS-REGEL: Der Urin sollte bis mittags klar sein. Die morgendliche Entgiftungsfunktion (Zellabbau) färbt den Urin gelb; mittags muss das System durchspült sein.

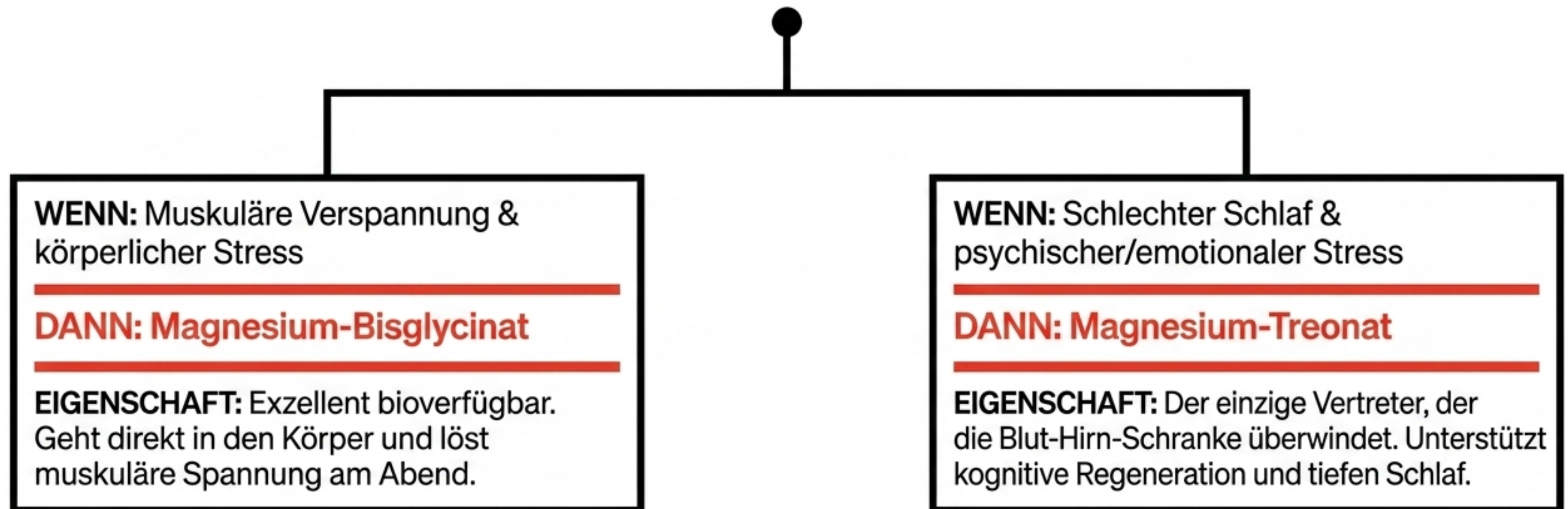
Das medizinische Dogma: Test, don't guess.

Bevor blinde Supplementierung stattfindet, müssen die Basiswerte stimmen.

MARKER	FOKUS	BEDEUTUNG
hsCRP (Hochsensitives CRP)	Stille Entzündungen	Entzündung ist massiv an den 12 Hallmarks of Aging beteiligt. Der wichtigste Hebel in der Longevity-Medizin.
HbA1c	Langzeitblutzucker	Weit aussagekräftiger als der Nüchternblutzucker. Zeigt den wahren metabolischen Gesundheitszustand.
Bauchumfang	Der physische Warnmelder	> 102 cm (bei Männern ü40) korreliert extrem mit Stoffwechselstörungen, Blutfett-Problemen und Bluthochdruck.

Die Magnesium-Matrix: Nicht jedes Salz kommt an.

Serumwerte im Blut sind bei Magnesium oft nicht aussagekräftig. Brausetabletten aus dem Supermarkt (Magnesium-Oxid, -Citrat) haben eine schlechte Bioverfügbarkeit und erzeugen meist nur teuren Urin oder Durchfall. Die Lösung liegt im richtigen Molekül:



Die 2-Prozent-Krise: Das Omega-Defizit

Die westliche Ernährung ist stark Omega-6-lastig (entzündungsfördernd).

IST-ZUSTAND (Häufiger Startpunkt): 20:1 (Omega-6 zu Omega-3)



MEDIZINISCHES ZIEL: < 4:1 (Besser: < 3:1 für kardiovaskulären Schutz)



DIE QUALITÄTSFRAGE

DIE QUELLE: Algenöl ist ethisch/ökologisch überlegen, braucht aber länger für die Spiegelanpassung als Fischöl (Krill).

DER PRAXISTEST: Günstige Öle oxidieren und werden ranzig (fischiges Aufstoßen).

STRATEGIE: Test im ersten Jahr sparen. Direkt bei Marktführern kaufen und täglich supplementieren (ca. 1 g).

Vitamin D3 & K2: Die Winter-Gleichung

REGEL 01 / DER KOFAKTOR

Vitamin D3 immer mit Vitamin K2 kombinieren. Tropfen (gebunden an MCT-Öl) sind Kapseln (oft mit Sojaöl) überlegen, da sie eine perfekte Resorption und feine Dosierung ermöglichen. Hitzestabil (sogar im Kaffee).

REGEL 02 / DIE DOSIERUNG

EU-Verpackungen erlauben oft nur 1.000 IE. Therapeutische Erhaltungsdosen liegen meist gewichtsadaptiert bei ca. 1.000 IE pro 10–15 kg Körpergewicht. Blutmessung im November zeigt, wie gut der Sommer-Tank gefüllt wurde.

REGEL 03 / DIE INNERE UHR

Supplements ersetzen nicht die Chronobiologie. Im Winter sind täglich 60 Minuten an der frischen Luft essenziell, um über das Auge die innere Uhr zu regulieren.

Die Re-Evolution von Kreatin

Vom Sport-Supplement zum fundamentalen Longevity-Molekül.

MUSKEL

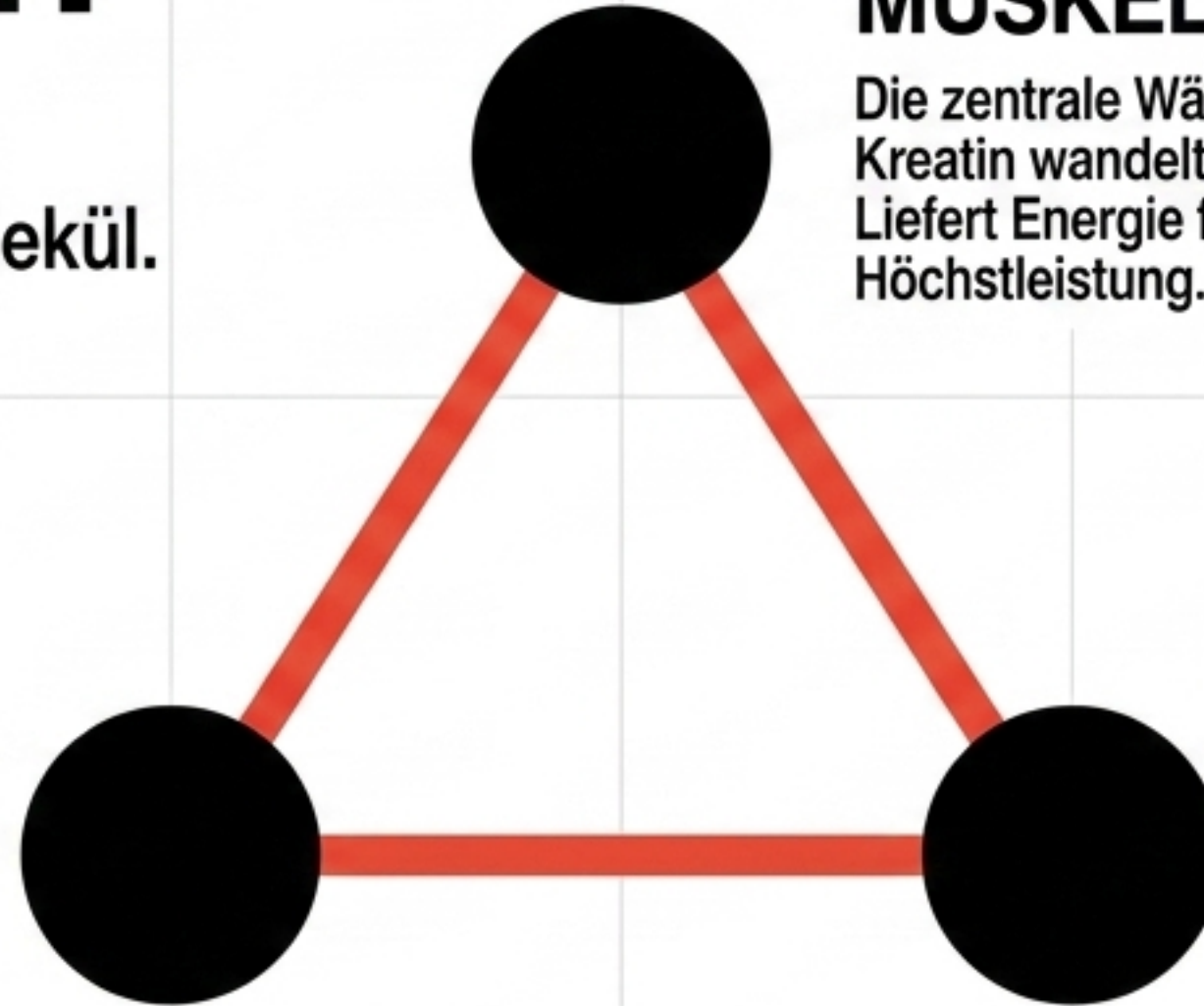
Die zentrale Währung für schnelle Energie (ATP). Kreatin wandelt sich zu Phosphokreatin. Liefert Energie für 8–9 Sekunden körperliche Höchstleistung.

STOFFWECHSEL

Stabilisiert den Blutzucker. Aktiviert Glut-4-Transporter im Muskel, wodurch Zucker auch ohne Insulin aus dem Blut abgepuffert wird.

GEHIRN

Überwindet die Blut-Hirn-Schranke. Kurbelt den Gehirnstoffwechsel an, schaufelt Adenosin-Rezeptoren frei (macht wacher) und zeigt positive Effekte bei depressiven Verstimmungen.



Mythen-Check: Haarausfall ist widerlegt. Erhöhte Kreatinin-Werte im Blut sind ein harmloses Abbauprodukt, kein Zeichen für kaputte Nieren (Besser: Cystatin C messen).

Das evidenzbasierte Kreatin-Protokoll



WELCHES KREATIN?

Reines Kreatin-Monohydrat. Qualitätssicherung: Auf die Rohstoffe etablierter Marktführer achten (z. B. Creapure / Creavitalis von AlzChem).



DOSIERUNG

3 bis 5 Gramm täglich (ab 60 Jahren tendenziell bis zu 10 Gramm).
Longevity-Regel: Eine Loading-Phase (20 g/Tag für eine Woche) ist für Nicht-Athleten unnötig und verursacht nur massive Wassereinlagerungen (ca. 2 kg).

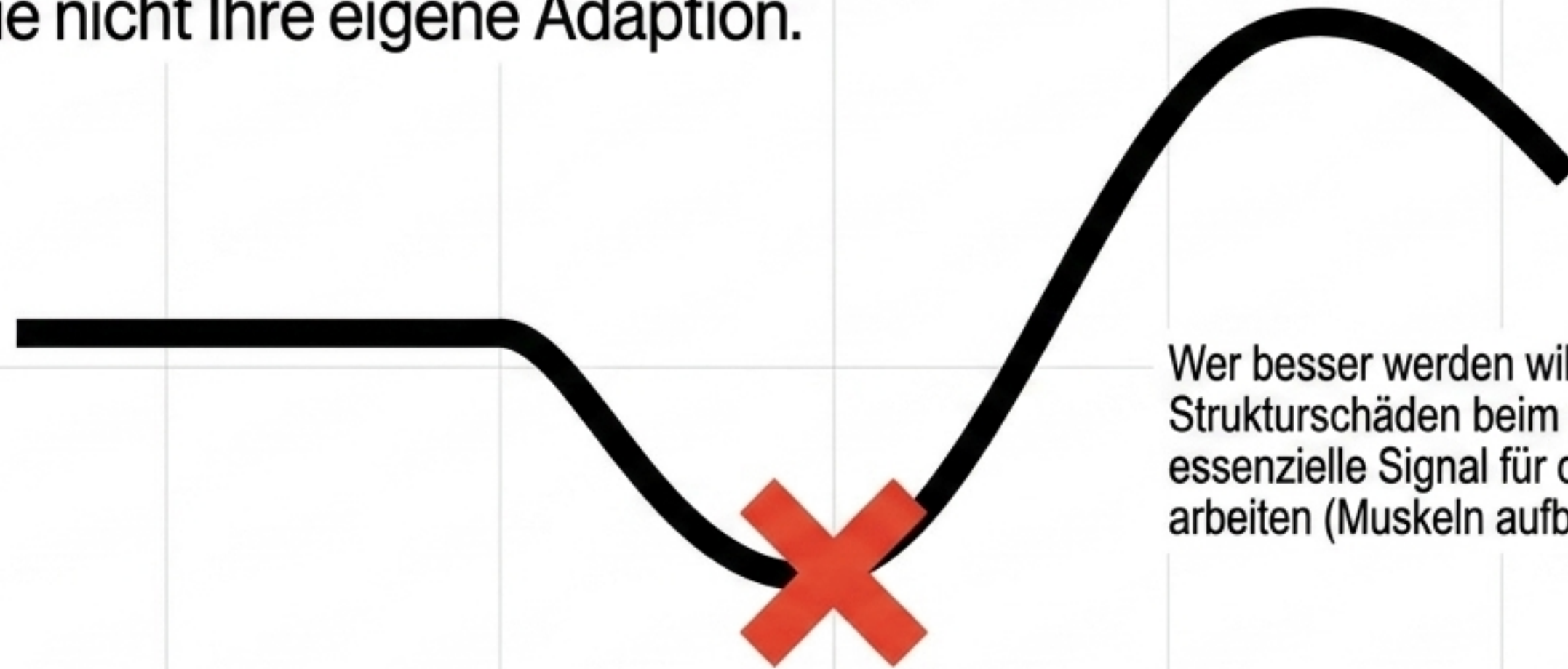


TIMING

Die Abend-Dosis. Wenn die Muskulatur ruht, gibt es weniger Abnehmer im Körper. Die Wahrscheinlichkeit steigt, dass das Molekül die Blut-Hirn-Schranke passiert und den Gehirnstoffwechsel im Schlaf optimiert.

Das Antioxidantien-Paradoxon

Blockieren Sie nicht Ihre eigene Adaption.



Wer besser werden will, braucht Entzündung. Strukturschäden beim Training sind das essenzielle Signal für den Körper, anabol zu arbeiten (Muskeln aufbauen, Gefäße trainieren).

DER FEHLER:

Antioxidantien (Vitamin C, Curcumin, Polyphenole) oder Kryo-Therapie (Kältebecken) direkt nach dem Training blockieren dieses Signal. Die Adaption fällt niedriger aus.

DIE REGEL:

Hitzereize (Sauna) stören die Anpassung nicht. Antioxidantien und Kälte sollten Spitzensportlern in kritischen englischen Wochen vorbehalten sein, nicht dem Formaufbau.

Die Longevity-Frontier: Mitochondrien-Tuning

NAD+ Booster (NMN & NR)

- FOKUS: Anhebung des zellulären NAD-Spiegels zur Verjüngung des Energiestoffwechsels (messbare Steigerung der VO2 Max).
- DOSIERUNG: ca. 1 g NMN oder 300 mg NR (Nicotinamid-Ribosid) täglich.
- STATUS: Erste Pharmastudien laufen. (Aktuell in der EU oft noch als Chemikalie deklariert, NR ist bereits patentiert zugelassen).

Taurin

- FOKUS: Massiv unterschätzte Aminosäure, isoliert erforscht (u.a. Prof. Wackerhage). Hochinteressant für zelluläre Energie.
- DOSIERUNG: 1 g pro Tag.
- STATUS: Weit entfernt von den homöopathischen Dosen in Energy-Drinks. Sehr sicher, hocheffektiv und extrem kostengünstig in Pulverform.

STOP DOING STUPID THINGS.

Schlaf-Architektur ist in erster Linie Verhaltenstherapie, keine Pharmakologie.

01 // **ROUTINE:** Gleiche Zeit ins Bett, gleiche Zeit aufstehen.

02 // **HYGIENE:** Kein Alkohol. Letzte Mahlzeit 2,5h vor dem Schlaf. Digitaler Sonnenuntergang.

03 // **MELATONIN-REGEL:** Keine Alltagspille. Ausschließlich bei Jetlag (ab > 3 Stunden Zeitverschiebung nach Osten) nutzen, um psychische Abhängigkeiten zu vermeiden.

DAS KOHLENHYDRAT-KOMA: Bei massivem psychischen Stress hilft abends gezielt ein Blutzucker-Spike (z.B. Grießbrei / Milchreis). Der Crash danach provoziert extreme Müdigkeit und lässt gestresste Menschen tief schlafen.

Qualitätskontrolle: Sauberkeit ist nicht verhandelbar.

GEFAHR AUS DEM NETZ:

Viele frei im Internet bestellte Nahrungsergänzungen (besonders über große Übersee-Häfen wie Rotterdam) weisen massive Verunreinigungen auf.

DER GOLDSTANDARD: DIE KÖLNER LISTE

Die Positivliste der Deutschen Sporthochschule Köln und der Nationalen Anti-Doping Agentur. Jedes Produkt auf dieser Liste ist von unabhängigen Laboren auf Verunreinigungen und Dopingsubstanzen getestet.

DIE REGEL FÜR NOVEL FOOD (NMN/NR):

Bei neuen Molekülen, die noch nicht gelistet sind, ausschließlich bei großen Marktführern kaufen und stets deutsche Laborzertifikate (Batch-Testing) einfordern.



Synthese: Das evidenzbasierte Tagesprotokoll

MORGENS

- Wasser-Karaffe in Sichtfeld stellen (Hydration-Management).
- Mitochondrien-Booster: NMN (1 g) oder NR (300 mg) + Taurin (1 g).
- Vitamin D3/K2 (Gewichtsadaptiert, an Fett/MCT gebunden).

MITTAGS

- Urin-Check: Muss zwingend klar sein. (Cortisol-Schutz).

ABENDS

- Kreatin-Monohydrat: 3–5 g (Fokus: Gehirnstoffwechsel in der Ruhephase).
- Magnesium: Bisglycinat (Muskelentspannung) ODER Treonat (Schlaf).
- Bei Stress: Kohlenhydrat-Koma (Grießbrei-Hack).

BASIS (TÄGLICH)

- Omega-3 Algenöl (ca. 1 g, Ziel: Index < 4:1).

RESPEKTIEREN SIE IHRE BIOLOGIE.

Messen Sie Ihre Basiswerte. Schließen Sie Defizite mit molekularer Präzision.
Fordern Sie Ihren Körper durch Training – aber stören Sie ihn nicht bei der
Anpassung. Lassen Sie das Gehirn unangetastet von Psychedelika.

TEST, DON'T GUESS.