

Philipp Rauscher

HANDBUCH NAHRUNGS- ERGÄNZUNG

Die besten Supplements für mehr Leistung
und Energie im Sport und im Leben

riva

© des Titels »Handbuch Nahrungsergänzung« von Philipp Rauscher (978-3-7423-0046-1)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

INHALT

Vorwort

NAHRUNGSERGÄNZUNGEN SINNVOLL NUTZEN 6

Kapitel 1

NAHRUNGSERGÄNZUNGEN AUF PROTEINBASIS 9

Proteine für jeden 10 • Warum Protein? 13 • Nebenwirkungen von Proteinen 15 • Der positive Nutzen einer erhöhten Proteinzufuhr 16 • Molkenprotein 18 • Casein 22 • Hühnereiprotein 26 • Sojaprotein 28 • Reisprotein 30 • Erbsenprotein 32 • Kollagen 34

Kapitel 2

AMINOSÄUREN ALS NAHRUNGSERGÄNZUNG 37

Arginin 38 • Branched-Chain Amino Acids (BCAA) 42 • Citrullin 46 • D-Asparaginsäure 48 • Glutamin 50 • Glyzin 53 • Hydroxy-Methylbutyrat (HMB) 56 • L-Carnitin 58 • Lysin 62 • Taurin 64 • Tryptophan 66 • Tyrosin 68

Kapitel 3

MINERALSTOFFE 71

Mengenelemente und Spurenelemente 72 • Calcium 73 • Chrom 76 • Eisen 78 • Jod 80 • Kalium 81 • Magnesium 83 • Selen 86 • Zink 87

Kapitel 4

VITAMINE 91

Wasserlösliche und fettlösliche Vitamine 92 • Vitamin A 94 • Vitamin D 96 • Vitamin E 100 • Vitamin K 102 • Vitamin B1 104 • Vitamin B2 106 • Vitamin B3 108 • Vitamin B5 110 • Vitamin B6 112 • Vitamin B9 114 • Vitamin B12 116 • Vitamin C 118

Kapitel 5	
FETTSÄUREN	121
Konjugierte Linolsäure (CLA) 122 • Mittelkettige Fettsäuren (MCT) 124 • Omega-3-Fettsäuren 128	
Kapitel 6	
ADAPTOGENE	133
Ashwagandha 134 • Ginseng 136 • Phosphatidylserin 138 • <i>Rhodiola rosea</i> 140	
Kapitel 7	
NOOTROPIKA	143
<i>Bacopa monnieri</i> 144 • Citicolin 146 • <i>Ginkgo biloba</i> 148 • Piracetam 150	
Kapitel 8	
STIMULANZIEN	153
<i>Citrus aurantium</i> 154 • Grünteeextrakt 157 • Guarana 160 • Koffein 162	
Kapitel 9	
NAHRUNGSERGÄNZUNGEN ZUR VERBESSERUNG DER SCHLAFQUALITÄT	167
Gamma-Amino-Buttersäure (GABA) 168 • Melatonin 170 • <i>Valeriana officinalis</i> 172	
ANHANG	
Stichwortverzeichnis	176
Quellen	183
Über den Autor	203