

# SUPPLEMENT GUIDE

Meine tägliche Routine - einfach & klar erklärt.



# 01

Einleitung

# 02

Wie du diesen Guide nutzt

# 03

Die wichtigsten Supplements im Überblick

# 04

Die besten Supplement Pakete nach Budget

# 05

Meine Geheimtipps

**INHALT**

---

# 01

## EINLEITUNG

**Willkommen zu meinem Supplement Guide!** 🙌

Seit Monaten bekomme ich täglich Fragen zu meinen Supplements: was ich wirklich nehme, was sinnvoll ist und worauf man komplett verzichten kann. Deshalb wollte ich dir hier alles transparent zusammenfassen: ohne Blödsinn, ohne Marketing, einfach ehrlich und klar.

Ich nutze alle Produkte selbst. Und ja, es kostet Geld, aber Supplements können dir viel bringen, wenn du weißt, welche wirklich einen Unterschied machen.

Wenn du mich supporten willst und gleichzeitig die besten Rabatte mitnehmen möchtest:

**Mit meinem Code MICK sparst du immer extra.**

(Und ich sag's offen: damit unterstützt du direkt meinen Content und meine Arbeit. ❤️)



# 02

## WIE DU DIESEN GUIDE NUTZT

In diesem Guide findest du alle Supplements, die ich persönlich verwende, aber du sollst nicht blind alles kaufen. Jeder hat ein anderes Ziel und ein anderes Budget.

Deshalb teile ich das Ganze in drei Kategorien auf:

### **A) Wenig Budget – Die Basic Essentials**

Du willst starten, aber nicht viel Geld ausgeben?  
Hier findest du die 3–4 wichtigsten Produkte, die dir am meisten bringen.

### **B) Mittleres Budget – Der optimale Standard**

Du willst Recovery, Performance und Gesundheit maximieren, ohne zu übertreiben.  
Das ist die beste Mischung aus Preis & Ergebnis.

### **C) Höheres Budget – Die Athleten-Option**

Du trainierst viel, willst maximale Ergebnisse und möchtest die komplette Routine.  
Hier zeige ich dir alles, was ich selbst nehme.

Bei jedem Supplement erkläre ich dir:

- Warum es sinnvoll ist
- Welche Wirkung es hat
- Wann ich es einnehme
- Für wen es geeignet ist

So kannst du für dich entscheiden, was am meisten Sinn macht.

# 03 DIE WICHTIGSTEN SUPPLEMENTS IM ÜBERBLICK

## Isoclear / Designer Whey – Eiweiß für Regeneration & Muskelaufbau

Warum es sinnvoll ist:

Die allermeisten Menschen essen zu wenig Eiweiß. Egal ob Muskelaufbau, Mobility oder Fettverlust: Protein ist die Basis für Fortschritt.



Was es bringt:

- schnellere Regeneration
- unterstützt Muskelaufbau
  - weniger Heißhunger
  - stabilerer Blutzucker
- einfache Eiweißzufuhr ohne Kochen

Isoclear vs. Designer Whey:

Isoclear: ultraleicht, wie eine Limonade, perfekt im Sommer oder wenn dir Milchshakes nicht schmecken

Designer Whey: cremig, sättigend, perfekte Option nach dem Training oder als Snack

Wann ich es nehme:

Am liebsten direkt nach dem Training oder als Snack zwischendurch.

(Mir ist Isoclear etwas lieber, weil ich es einfach wie einen Saft trinken kann und ist unkompliziert)

## **Kreatin – Mehr Kraft, mehr Leistung, bessere Performance**

Warum es sinnvoll ist:

Creatin ist das am besten erforschte Supplement der Welt und bringt bei jedem messbare Verbesserungen.

Was es bringt:

- mehr Kraft im Training
- bessere Explosivität
- mehr Leistung in intensiven Belastungen
- unterstützt Regeneration
- verbessert mentale Performance



Wann ich es nehme:

Täglich 5 g, meistens am Morgen direkt nach dem Aufstehen.

## **Omega 3 – Entzündungen senken & Gelenke schützen**

Warum es sinnvoll ist:

Wir essen viel zu wenig Fisch (Omega 3) → dadurch mehr Entzündungen, schlechtere Regeneration und schwächere Gelenke.



Was es bringt:

- weniger Entzündungen
- bessere Gelenkgesundheit
- unterstützt Herz, Gehirn & Augen
- stabilere Stimmung

Wann ich es nehme:

Zu einer Hauptmahlzeit mit Fett (bessere Aufnahme).

Für wen geeignet:

Für alle, die selten Fisch essen.

## Essentials – Vitamine & Mineralien für Energie & Gesundheit

Warum es sinnvoll ist:

Trainierst du regelmäßig, reicht normale Ernährung oft nicht aus, um alle Mikronährstoffe abzudecken und das ist das perfekte Kombiprodukt, um paar wichtige Supplements nicht einzeln kaufen zu müssen (Omega 3, Vitamin D3/K2, Magnesium). Jedoch muss ich sagen, dass die Nährwerte nicht so hoch sind, wie wenn man die Supplements einzeln kauft (aber dazu später mehr).



Was es bringt:

- mehr Energie
- weniger Müdigkeit
- bessere Regeneration
- optimale Versorgung von Haaren, Haut & Nägeln
- stabilere Immunfunktion

Wann ich es nehme:

Mit einer Hauptmahlzeit.

Für wen geeignet:

Für alle, die 3–5x pro Woche trainieren und auch nicht viel Fisch essen.

## Athlete Stack – Alle essentiellen Vitamine & Mineralstoffe

Warum es sinnvoll ist:

Der Athlete Stack ist ein Kombiprodukt, das die wichtigsten Vitamine und Mineralstoffe in einer einzigen Formel bündelt. Ideal, wenn du deinen Mikronährstoffbedarf ohne viele Einzelprodukte abdecken willst, besonders bei hohem Trainings- oder Stresslevel.

Was es bringt:

- Unterstützt Immun- & Energiestoffwechsel
- Bessere Regeneration & Leistungsfähigkeit
- Stabile Versorgung trotz viel Training oder Schwitzen
- Praktisch: eine Portion statt viele Einzelprodukte

Wann ich es nehme:  
Morgens zu einer Mahlzeit.



Für wen geeignet:

Athleten, Vieltrainierende oder alle, die eine komplette Basisversorgung wollen, ohne 5 verschiedene Supplements zu kaufen.

## **Ashwagandha – Stress reduzieren & Schlaf verbessern**

Warum es sinnvoll ist:

Stress killt Fortschritt, Regeneration und Schlafqualität. Ashwagandha ist eines der besten natürlichen Anti-Stress-Supplements.



Was es bringt:

- weniger Stress
- ruhigeres Nervensystem
- besserer Schlaf
- höhere Belastbarkeit
- unterstützt Regeneration

Wann ich es nehme:  
Am Abend, ca. 30 Minuten vor dem Schlafen.

## Vitamin D3/K2 – Immunsystem, Energie & Stimmung

Warum es sinnvoll ist:

Besonders in Herbst/Winter ist fast jeder in Europa im Mangel und das merkt man an Energie, Stimmung und Immunsystem.



Was es bringt:

- stärkeres Immunsystem
- mehr Energie
- wichtig für Knochen & Hormonhaushalt
- unterstützt mentale Leistung

Wann ich es nehme:

Mit einer Hauptmahlzeit 1x pro Tag im Winter (sonst jeden dritten Tag ca.)

## Magnesium – Schlafqualität & Muskelentspannung

Warum es sinnvoll ist:

Training, Stress und Schwitzen erhöhen den Bedarf an Magnesium. Mangel = Verspannungen & schlechter Schlaf.

Was es bringt:

- tieferer Schlaf
- entspanntere Muskeln
- weniger Krämpfe
- bessere Regeneration



Wann ich es nehme:

Am Abend mit Ashwagandha zusammen, ca. 30 Minuten vor dem Schlafen.

## Daily – Rundum-Abdeckung für den Alltag

Warum es sinnvoll ist:

Daily kombiniert Kollagen, L-Glutamin, Kreatin und L-Leucin in einem Produkt. Die Mischung unterstützt gezielt Strukturen wie Gelenke, Sehnen, Bänder und Knorpel, also genau das, was bei intensivem Training am meisten belastet wird.

Was es bringt:

- Unterstützt Gelenke, Sehnen & Bänder
- Fördert Regeneration & Leistungsfähigkeit
- „All-in-One“ statt viele einzelne Produkte

Wann ich es nehme:

Morgens, direkt nach dem Aufstehen

Für wen geeignet:

Ideal für alle, die regelmäßig oder intensiv trainieren



## Immunity Support – Immunsystem & Schutz im Winter

Warum es sinnvoll ist:

Stress, Kälte, wenig Sonne, intensives Training → Immunsystem leidet. Immunity Support kombiniert mehrere Wirkstoffe, um das Immunsystem zu stabilisieren.



Was es bringt:

- stärkt Abwehrkräfte
- reduziert Müdigkeit
- optimal für Wintermonate

Wann ich es nehme:

Morgens oder tagsüber

# 04 DIE BESTEN SUPPLEMENT PAKETE NACH BUDGET

Damit du nicht planlos Supplements kaufst, habe ich dir drei Pakete zusammengestellt, abhängig davon, wie viel du investieren möchtest.

Alle Pakete bauen aufeinander auf. Das bedeutet:  
Die Produkte Athlete Stack, Kreatin & Isoclear sind die Grundlage und bleiben in jedem höheren Paket enthalten.

## Low Budget – Die Essentials für jeden

Perfekt für dich, wenn du maximalen Nutzen willst, ohne viel Geld auszugeben.

Enthaltene Produkte:



Warum dieses Paket stark ist:

Hier bekommst du die komplette Grundversorgung für Performance, Regeneration, Muskelerhalt und allgemeine Gesundheit. Alles, was du täglich brauchst, ohne viel Schnickschnack.

## Mittleres Budget – Optimale Rundumversorgung

Dieses Paket ist ideal, wenn du etwas mehr machen willst, ohne zu übertreiben.

➔ Die Basics (Athlete Stack, Kreatin & Isoclear)



Zusätzliche Produkte zu den Basics:



Warum dieses Paket Sinn ergibt:

Du erweiterst deine Basis um hochwertige Einzelprodukte für:

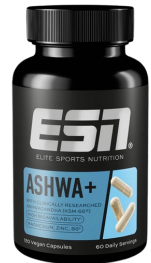
- bessere Regeneration
- Gelenk- & Sehnen-Support
- optimale Nährstoffversorgung
- Entzündungsmanagement
- Energiestoffwechsel
- Immunsystem

## Höheres Budget – Das volle High-Performance Paket

Für alle, die wirklich alles rausholen wollen und bereit sind, dafür etwas mehr zu investieren.

➔ Die selben Basics (Athlete Stack, Kreatin & Isoclear)

Zusätzliche Produkte zu den Basics:



Warum dieses Paket brutal effektiv ist:

Hier bekommst du alles, was deine Leistung, Regeneration, Hormone, Stresslevel & Gelenkgesundheit komplett optimiert. Das Paket ist perfekt für Athleten, Vieltrainierer und alle, die 100 % geben wollen.

# 05

## MEINE GEHEIMTIPPS

### HydroLoad

Warum es sinnvoll ist:

HydroLoad sorgt dafür, dass dein Körper Flüssigkeit besser speichert und Elektrolyte optimal nutzt. Vor allem an Trainingstagen oder wenn du viel schwitzt, merkst du sofort, dass du dich leistungsfähiger fühlst, weniger Kopfschmerzen hast und nicht „entwässert“ wirkst.

Was es bringt:

- bessere Hydratation
- stabileres Energielevel
- besseres Muskelgefühl im Training
- weniger Müdigkeit am Nachmittag
- sinnvoll vor oder während intensiven Sessions



Wann ich es nehme:

→ immer während dem Training



### Testo Support

Warum es sinnvoll ist:

ESN Testo Support kombiniert Ashwagandha, Zink, Shilajit und weitere essentielle Mikronährstoffe. Es geht nicht darum „Testosteron künstlich zu pushen“, sondern darum, deinen Hormonhaushalt zu optimieren, Stresshormone zu reduzieren und deine Regenerationsfähigkeit zu verbessern.

Was es bringt:

- besserer Schlaf
- weniger Stress
- mehr Energie & Fokus
- stabileres Libido- & Hormonlevel
- bessere Regeneration nach harten Trainings

Wann ich es nehme:

→ am Abend vor dem Schlafen (perfekte Wirkung mit Ashwagandha).

Für Männer & Frauen – kein „Pro-Hormone“-Bullshit.

## **Shilajit+**

Warum es sinnvoll ist:

Shilajit ist ein adaptogenes Naturprodukt, das in der Fitnesswelt oft übersehen wird. ESN kombiniert Shilajit mit Vitamin B-Komplex & weiteren Nährstoffen → das sorgt für mehr Fokus, mentale Klarheit und Erholung.

Was es bringt:

- deutlich mehr Energie über den Tag
- besserer Fokus
- weniger Brain Fog
- unterstützt Stoffwechsel
- fördert Regeneration & Vitalität



Wann ich es nehme:

→ am Morgen, direkt nach dem Aufstehen.

Perfekt vor Arbeit, Uni oder Training. Du merkst auf jeden Fall den Unterschied.

**Danke, dass du meinen Supplement Guide gelesen hast! 🙌**

Ich hoffe wirklich, dass dir diese Übersicht dabei hilft, smarter zu supplementieren, Geld zu sparen und deinem Körper genau das zu geben, was er braucht.

Ich nehme all diese Produkte selbst, nicht wegen Marketing, sondern weil sie mir jeden Tag helfen, besser zu performen, schneller zu regenerieren und gesünder zu bleiben.

Wenn du mich supporten willst und gleichzeitig die besten Rabatte mitnimmst:

**Mit meinem Code MICK sparst du immer extra und unterstützt meine Arbeit direkt. ❤️**

Danke für dein Vertrauen und viel Spaß beim Ausprobieren!

Liebe Grüße,  
Mick

