

Vorsicht bei Supplementen

Supplemente (<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Sind-Supplemente-sinnvoll->) (Nahrungsergänzungsmittel (<http://www.antidoping.ch/de/medizin-substanzen-und-methoden/supplemente-und-nahrungsergaenzungsmittel>)) immer nur auf Anraten eines Arztes oder Apothekers einnehmen, denn ...

1. es sind Tausende Supplemente auf dem Markt, die nichts nützen oder sogar Gesundheit und Leistungsfähigkeit beeinträchtigen,
2. nur wenige Supplemente haben einen nachweislichen Nutzen,
3. Informationen von Herstellern sind mit Vorsicht zu geniessen, denn damit soll der Verkauf angekurbelt werden.

Achtung!

- Untersuchungen haben gezeigt, dass Supplemente mit Dopingsubstanzen (<https://coolandclean.ch/de/themen/doping/Medikamente-immer--berpr-fen->) verunreinigt sein können.
- Unabhängige Informationen liefert der Supplementguide auf www.antidoping.ch (<http://www.antidoping.ch/de>).

Mehr zu diesem Thema:

Wer soll Supplemente nehmen? (<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Wer-soll-Supplemente-nehmen->)

Sind Supplemente sinnvoll? (<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Sind-Supplemente-sinnvoll->)

Dopingkontrollen (<https://coolandclean.ch/de/themen/doping/Dopingkontrollen>)

Weitere Informationen unter <https://www.coolandclean.ch>