

NEWSLETTER

“Mehr Power, weniger Stress“
Die Wirkung von
Nahrungsergänzungsmitteln

In diesem Monat dreht sich alles um das Thema
Ernährung & Nahrungsergänzungsmittel

TAG DER OFFENEN TÜR
&
COCF FUEL

Alle Infos ab Seite 5

Monthly Newsletter

COCF



JANUAR 2026

Supplements

Einleitung

Sinn oder Unsinn

CrossFit gilt als eine der intensivsten und vielseitigsten Trainingsformen, bei der Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und mentale Stärke gleichermaßen gefordert werden. Die hohe Belastung, die durch das tägliche Training entsteht, stellt Athletinnen und Athleten oft vor die Frage, wie sie ihre Leistungsfähigkeit steigern, ihre Regeneration beschleunigen und Verletzungen vorbeugen können. Neben Training, Schlaf und ausgewogener Ernährung greifen viele deshalb auf Nahrungsergänzungsmittel zurück.

Supplemente wie Proteinpulver, Kreatin oder Omega-3-Fettsäuren sind im CrossFit weit verbreitet, doch ihr Einsatz wirft auch Fragen auf:

- Welche Produkte sind wirklich sinnvoll?
- Welche wissenschaftlichen Erkenntnisse gibt es zu ihrer Wirksamkeit?
- Und wo liegen mögliche Risiken?

Wichtig:

Supplements (Nahrungsergänzungsmittel) sollten kein Ausgleich für eine schlechte Ernährung darstellen.

Wichtiger ist eine qualitativ hochwertige Ernährung mit unverarbeiteten Lebensmitteln und ausreichend Proteinen, gesunden Fetten und Kohlenhydraten.

Überblick der häufigsten Supplements:

- **Fischöl (Omega-3)**
- **Proteinpulver**
- **Vitamin D**
- **Kreatin**
- **Magnesium**
- **Zink**
- **Essenzielle Aminosäuren**
- **Beta Alanin**

Monthly Newsletter

COCF



Januar 2026

Überblick und Erklärung

Fischöl (Omega-3)

Omega-3 gehört zu den essenziellen Fetten. Das bedeutet, unser Körper kann diese nicht selbst herstellen und wir müssen das Fett über unsere Nahrung zu uns nehmen. Omega-3 hält unsere Zellmembranen flüssig.

Vorkommen:

- Lein-, Chia und Hanfsamen, Walnüsse
- Fettiger Fisch, Fischöl, Algenöl

Protein Pulver

Dient als zusätzliche Eiweißquelle, ist leicht verdaulich und daher gut rund um das Training geeignet. Wer sich gesund und eiweißhaltig ernährt, muss im Normalfall nicht auf Proteinpulver zurückgreifen.

Vitamin D

Dient dazu, das Immunsystem zu stärken und steht in engem Zusammenhang mit der Kalziumaufnahme, die wichtig für unsere Knochen ist. Es hilft ebenso dabei unser Herz-Kreislauf-System gesund zu halten. Dieses hat zwei Hauptfunktionen: Transport von Nährstoffen, Sauerstoff und Hormonen und den Abbau von Stoffwechselabfällen.

Kreatin

Energielieferant in den Muskelzellen. Verbessert das Muskelwachstum, Performance und die Regeneration.

Magnesium

Unterstützt Muskelkontraktion und -entspannung und kann Muskelkrämpfen vorbeugen (besonders bei starkem Schwitzen). Zudem trägt es zur Entspannung nach dem Training bei und unterstützt die Erholung der Muskulatur

Zink

Beteiligt an Proteinsynthese, die wichtig für die Muskelreparatur ist. Besonders wichtig bei hartem Training, da dieses das Immunsystem belasten kann

Hinweis:

Wir geben keine Einnahmeempfehlungen, diese sollten von einem Arzt oder einer Ernährungsberatung auf Basis z. B. eines Blutbildes ausgelegt werden!

Basis Supplemente

Protein

Kreatin

Omega-3

Magnesium



Monthly Newsletter

COCF



Januar 2026

Leistungs- & Performance-Support

Koffein

- Steigert Fokus, Kraft und Ausdauer.
- Optimal vor harten Workouts, aber individuell dosieren.

Beta-Alanin

- Verzögert Muskelermüdung bei Workouts von 1–4 Minuten Intensität („Fran-Burn“).
- Typisch für CrossFit-Workouts.

Elektrolyte

- Wichtiger bei langen Sessions, viel Schwitzen oder Hitze.
- Natrium, Kalium, Magnesium, Kalzium.

Situativ / individuell

BCAAs / EAAs

- nur sinnvoll, wenn Training nüchtern oder Eiweißzufuhr zu gering ist.

Multivitamine

- bei Mangel oder erhöhter Belastung.

Kollagen / Hydrolysiertes Eiweiß

- Unterstützung für Bänder, Sehnen und Gelenke.

Monthly Newsletter

COCF



Januar 2026

Tag der offenen Tür

Am 10.01. fand von 10:00 bis 16:00 Uhr unser zweiter Tag der offenen Tür statt – ein rundum gelungener Tag voller Inspiration, Austausch und Bewegung.

In spannenden Vorträgen gab unter anderem unsere Trainerin Theresa wertvolle Einblicke in das prä- und postnatale Training, während COCF Fuel mit einem informativen Vortrag zum Thema Ernährung überzeugte.

Volker und Pat nahmen die Besucher mit in die Welt von CrossFit und HYROX und erklärten anschaulich, was diese Trainingsformen ausmacht und warum sie so effektiv sind.

Bei Kaffee und Kuchen entstanden wertvolle Gespräche, viele schöne Momente und echte Verbindungen. Besonders schön war es, so viele neue Gesichter begrüßen zu dürfen – und noch schöner, dass einige davon nun Teil unserer Coburg-CrossFit-Familie geworden sind. Denn Coburg CrossFit ist kein Fitnessstudio, sondern ein Ort, an dem man sich zuhause fühlt.

Ein großes Dankeschön gilt unseren Mitgliedern, die den neuen Besuchern während der Workouts den Einstieg erleichtert und das besondere Coburg-CrossFit-Feeling mit so viel Herz weitergegeben haben.

Unser Event-Team hat mit der ersten Veranstaltung im Jahr 2026 wieder einmal gezeigt, wie wertvoll es für unsere Gemeinschaft ist. Ein besonderes Dankeschön geht auch an Marleen, die das Event mit ihrer Leidenschaft begleitet und mit ihrer Kamera die richtigen Momente eingefangen hat.



Monthly Newsletter

COCF



Januar 2026



Warum Training allein nicht reicht

Mehr Gewicht auf der Bar, schnellere Zeiten oder einfach ein besseres Körpergefühl im Alltag? All das entsteht nicht nur im Training, denn Ernährung ist der unsichtbare Teil deiner Performance. Sie entscheidet darüber, wie leistungsfähig du bist, wie gut du regenerierst und wie konstant du Fortschritte machst.

Gerade im CrossFit, wo Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Fokus zusammenkommen, ist eine gezielte Ernährungsstrategie kein „Nice-to-have“, sondern ein echter Leistungsfaktor.

Mit einer individuellen Ernährung auf deinen Trainingsplan und deine Ziele angepasst:

- hast du während des Trainings deutlich mehr Energie zur Verfügung.
- verbessert sich die Leistungsfähigkeit in intensiven Einheiten spürbar.
- verläuft die Regeneration nach dem Training schneller und effektiver.
- werden Muskelaufbau und Krafterhalt durch eine ausreichende Nährstoffversorgung gezielt unterstützt.
- verbessert sich die Ausdauerleistung sowohl im Training als auch im Wettkampf.
- treten Heißhungerattacken und Energietiefs seltener auf.
- wird das Körpergefühl im Alltag insgesamt positiver und ausgeglichener.
- werden Fortschritte nachhaltiger erzielt, ohne den Körper unnötig zu überfordern.

Zwei Coaching-Modelle stehen zur Auswahl

Performance Basic

richtet sich an ambitionierte Hobby-Athleten, die ihre Ernährung gezielt auf Training und Regeneration abstimmen möchten. Über einen Zeitraum von mindestens drei Monaten erhältst du eine klare Struktur, regelmäßiges Feedback und eine individuell angepasste Ernährungsstrategie.

Alle vier Wochen findet ein persönlicher Check-in per Zoom statt, ergänzt durch wöchentliches Text-Feedback zu Training und Ernährung. Auf Basis deiner Körperzusammensetzung, deines Trainings und Zielen werden Makro- und Kalorienbedarf berechnet und eine periodisierte Ernährung für zwölf Wochen erstellt. Zwei individualisierte Ernährungstage sowie ein Supplement-Guide sorgen für zusätzliche Orientierung im Trainingsalltag.

Das Programm ist ideal für Athleten, die eine klare Linie, professionelle Begleitung und nachhaltige Fortschritte suchen.

Performance Elite

richtet sich an wettkampf- und leistungsorientierte Athleten, die ihre Ernährung präzise auf Trainingsbelastung, Wettkämpfe und Regeneration abstimmen möchten. Die Betreuung ist engmaschig, individuell und flexibel, um auch bei hohem Trainingsumfang konstante Leistungsfähigkeit sicherzustellen.

Tipp: Sollte eine Erkrankung bestehen, kannst du dir das Geld für eine Ernährungsberatung von deiner Krankenkasse erstatten lassen. Komm bei Fragen gerne auf mich zu!

Jennifer Schneider: (COCF Fuel Ernährungsberaterin)

Ich bin studierte Ernährungstherapeutin mit langjähriger Erfahrung in der individuellen Ernährungsberatung. Ich arbeite seit mehreren Jahren selbstständig und begleite Menschen dabei, ihre Ernährung nachhaltig und alltagstauglich zu gestalten, mit dem Fokus auf langfristige Gewohnheiten und echter Lebensqualität.

Die Kombination aus wissenschaftlicher Ausbildung (B.Sc. Diätetik, M.Sc. Public Health) und Ernährungspraxis ermöglicht es mir, maßgeschneiderte Strategien zu entwickeln, die auf deine Ziele abgestimmt sind – sei es Leistungssteigerung im Sport, verbesserte Regeneration oder Ernährungsmanagement bei Erkrankungen.

