

DEINE KOFFEIN-SENSIBILITÄT

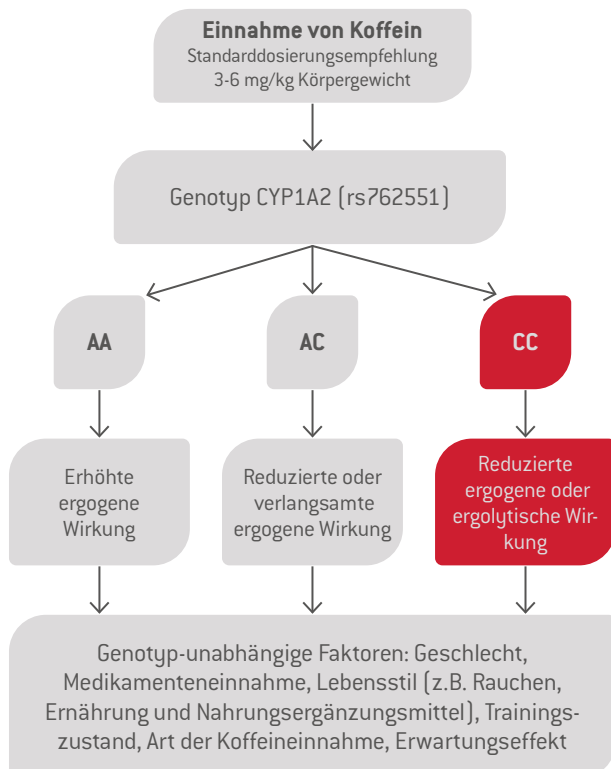
ID:	0000 0000
Vorname:	Thomas
Nachname:	Muster
Geburtsdatum:	23.06.1995
Geschlecht:	männlich

DEIN GENETISCHES PROFIL

CYP1A2 ist für 95% der Verstoffwechslung von Koffein im Körper verantwortlich. Je schneller Du Koffein (abhängig vom Genotypen) verstoffwechselst, desto größer die zu erwartenden **ergogenen Vorteile** hinsichtlich der **körperlichen Leistung, Wachheit, Konzentration und Aufmerksamkeit**.

Getestete Gene	Genort	Dein Genotyp	Wirkung
CYP1A2	rs762551	CC	Reduzierte ergogene oder ergolytische Wirkung

EMPFEHLUNG FÜR DIE KOFFEINEINNAHME



Dein genetisches Ergebnis als Genotyp CYP1A2 CC bedeutet, dass Du Koffein langsamer verstoffwechselst, was bei einer Supplementierung mit Koffein zu einer reduzierten ergogenen oder ergolytischen Wirkung führt. Wir empfehlen daher folgende Einnahme:

Experimentiere mit Dosierungen im oberen empfohlenen Bereich und einer früheren Einnahme, z.B. >60 Minuten vor sportlicher Aktivität.



Die beste Wirkung entfaltet sich bei Dir bei einer Dosierung von 5-6 mg pro kg Körpergewicht

BITTE BEACHTEN

- Der Koffeingehalt im Kaffee kann je nach Kaffeesorte, Art der Röstung der Bohnen und der Zubereitung stark variieren. Normalerweise liefert eine Tasse Kaffee oder Espresso zwischen 60–100 mg Koffein. Koffeinhaltige Nahrungsergänzungsmittel ermöglichen es Dir, die von Dir gewünschte Koffeinmenge genauer zu dosieren und zeitlich zu planen.
- Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) empfiehlt den Verzehr von nicht mehr als 400 mg Koffein pro Tag aus allen Quellen. Diese Empfehlung basiert jedoch nicht auf dem individuellen Ansprechen einzelner Personen auf Koffein, sondern ist als allgemeine Empfehlung für alle Bevölkerungsgruppen gedacht, insbesondere für diejenigen, die empfindlich auf Koffein reagieren.
- Versuche, Koffein 2–3 Stunden vor dem Schlafengehen zu vermeiden, da es den Schlaf negativ beeinflussen kann – selbst bei Personen mit schnellem Stoffwechsel.

PRODUKTEMPFEHLUNGEN

FRUIT BOOST



COLA-LEMON

 200 mg Koffein

ACTIVATOR

- ✓ Koffein-Booster, in 2 Geschmacksrichtungen erhältlich
- ✓ Verschiedene Koffeinquellen: Koffein, Guarana, Grün Tee, Mate
- ✓ Gesteigerte Ausdauerleistung 
- ✓ Erhöhte Konzentration & Aufmerksamkeit 

 Fruit Boost: 25 kcal / Cola-Lemon: 12 kcal

CAFFEINE CAPS



 50 mg Koffein (pro Kapsel)

- ✓ Dosierbare Koffeinquelle
- ✓ Magensäureresistente Kapsel, optimale Verträglichkeit
- ✓ Ideal für gestaffelte low-dose Einnahme während der Belastung
- ✓ Gesteigerte Ausdauerleistung 
- ✓ Erhöhte Konzentration & Aufmerksamkeit 

 Zero Kalorien

LIQUID ENERGY



 Koffein : 50 mg (Tube), 25 mg (Sachet)

- ✓ Koffein- und Energiequelle
- ✓ Ideal für körperliche Aktivität
- ✓ Gesteigerte Ausdauerleistung 

 200 kcal (Tube), 100 kcal (Sachet)

WEITERE PRODUKTEMPFEHLUNGEN FÜR E-SPORTS



 **200 mg Koffein** (pro Portion)

COGNIVISION BOOSTER

- ✓ Koffeinhaltiger Gaming Booster
- ✓ Ergänzt mit L-Theanin, Ginseng, Lutein, Zeaxanthin, L-Citrullin, Taurin, 10 Vitaminen
- ✓ Kombinierte Wirkfunktion: kognitive, mentale, visuelle Leistung 

 Lychee-Berry Fusion: 29 kcal / 400 ml



 **150 mg Koffein** (pro Sachet)

GUMS OF POWER

- ✓ Koffein- und Energiequelle
- ✓ 60 g Kohlenhydrate
- ✓ Ideal für geistige Leistungsfähigkeit 

 Rogue Fruitmix: 255 kcal (10 Fruchtgummi)