

## Supplement-Guide: Kreuzbandriss & Reha

---

### Haftungshinweis

*Dieser Guide ersetzt keine ärztliche Beratung. Supplements können Medikamente beeinflussen – bitte vor der Einnahme mit Arzt oder Apotheke sprechen, besonders wenn du Blutverdünner, Entzündungshemmer oder andere Medikamente nimmst. Die Empfehlungen hier basieren auf persönlicher Erfahrung und öffentlich verfügbaren Studien. Keine dieser Angaben ist als medizinische Diagnose oder Therapieempfehlung zu verstehen. Die genannten Dosierungen sind Orientierungswerte aus der Literatur – keine persönlichen Empfehlungen. Insbesondere fettlösliche Vitamine (D3, K2) können bei dauerhafter Überdosierung Schaden anrichten. Ohne Blutbild sollte niemand dauerhaft hochdosiert supplementieren.*

### Warum überhaupt Supplements?

Supplements lösen keine Probleme. Sie ersetzen kein Training, keine Physiotherapie, keinen Schlaf. Was sie leisten können: Defizite schließen, die durch den Unfall, die OP, die eingeschränkte Mobilität und Stress entstanden sind – und dem Körper optimale Rahmenbedingungen geben, damit er das tut, was er ohnehin tun will: heilen. Die meisten von uns essen während einer langen Reha nicht besonders gut. Wer auf Krücken ist, bewegt sich wenig, schläft schlecht und ist gestresst. In diesem Zustand fehlt es häufig an Vitamin D, Magnesium, Protein und anderen Grundbausteinen. Ein gezielter Einsatz kann das ausgleichen – mehr nicht. Wunder verspricht dieser Guide keine.

### Kern-Supplements im Überblick

Diese sieben haben den stärksten Bezug zur Kreuzbandriss-Reha: Gewebeaufbau, Muskelerhalt, Entzündungsregulation. Wer nicht viel ausprobieren will, fängt hier an.

\*\*\*\*Kollagen / Gelatine + Vitamin C\*\*\*\* Wofür: Sehnen- und Knorpelaufbau, Transplantat-Einheilung – Evidenzlage: Gut – mehrere RCTs zeigen Effekt auf Kollagensynthese in Sehnen [1] – Dosierung (Richtwert): 10–20 g Kollagen-Hydrolysat (oder 10 g Gelatine) + 50–100 mg Vitamin C, 30–60 Min. vor Belastung – Hinweis: Vitamin C ist Pflicht – ohne es keine nennenswerte Kollagensynthese. Das Timing ist entscheidend.

\*\*\*\*Kreatin\*\*\*\* Wofür: Muskelerhalt bei Inaktivität, schnellerer Muskelaufbau in Reha – Evidenzlage: Sehr gut – einer der meistuntersuchten Wirkstoffe überhaupt [2] – Dosierung (Richtwert): 3–5 g täglich (kein Ladezyklus nötig) – Hinweis: Oft vergessen, obwohl Evidenz sehr stark ist. Besonders wertvoll in der Frühphase, wenn das Bein kaum belastet werden kann.

\*\*\*\*Protein (Whey / IsoClear)\*\*\*\* Wofür: Gewebeaufbau, Muskelerhalt, Sättigungsgefühl – Evidenzlage: Sehr gut – Bedarf bei Verletzung und Reha erhöht – Dosierung (Richtwert): 1,6–2,2 g pro kg Körpergewicht täglich (Gesamtprotein aus Nahrung + Supplement) – Hinweis: Kein Zaubermittel – hilft nur, wenn Gesamtmenge stimmt. Whey, pflanzliche Alternativen oder einfach mehr Hülsenfrüchte.

\*\*\*\*Vitamin D3 + K2\*\*\*\* Wofür: Knochengesundheit, Immunfunktion, Muskelkraft – Evidenzlage: Gut – Mangel in Deutschland weit verbreitet, D3 allein gut belegt – Dosierung (Richtwert): 2.000–4.000 IE D3 täglich, K2 (MK-7) 100–200 µg – Hinweis: Zusammen nehmen – K2 steuert Kalzium in den Knochen statt in Gefäße. Blutspiegel beim Arzt checken.

\*\*\*\*Omega-3 (EPA/DHA)\*\*\*\* Wofür: Entzündungshemmung, Wundheilung, Gelenkschutz – Evidenzlage: Gut für systemische Entzündungsmarker; bei Gelenken solide – Dosierung (Richtwert): 2–3 g EPA+DHA täglich – Hinweis: Bei Blutverdünnern Rücksprache halten. Qualität der Kapseln variiert stark – auf IFOS-zertifizierte Produkte achten.

\*\*\*\*Magnesium Bisglycinat\*\*\*\* Wofür: Muskelkrämpfe, Schlafqualität, Stressregulation – Evidenzlage: Gut für Mangelausgleich; Sportler haben erhöhten Bedarf – Dosierung (Richtwert): 300–400 mg täglich – Hinweis: Bisglycinat (Glycinat) ist sehr gut bioverfügbar und magenverträglich. Abends nehmen – unterstützt Einschlafen.

\*\*\*\*NAC (N-Acetylcystein)\*\*\*\* Wofür: Antioxidans, Glutathion-Vorstufe, Entzündungsmodulation – Evidenzlage: Solide – gut untersucht für Glutathion-Synthese; bei Heilungsprozessen zunehmend relevant – Dosierung (Richtwert): 600 mg täglich, nüchtern (20–30 Min. vor dem Essen) – Hinweis: Nüchterneinnahme verbessert die Aufnahme. Nicht dauerhaft in sehr hohen Dosen ohne ärztliche Begleitung.

## Ergänzende Supplements

Allgemeiner Mangelausgleich, Schlaf, Stress und Trainingsunterstützung. Sinnvoll je nach Situation – aber kein Muss.

\*\*\*\*Vitamin B12\*\*\*\* Wofür: Nervensystem, Blutbildung, Energiestoffwechsel – Evidenzlage: Gut bei nachgewiesenem Mangel; bei pflanzlicher Ernährung essenziell – Dosierung (Richtwert): 500–1.000 µg, 2× pro Woche – Hinweis: Methylcobalamin bevorzugen. Mangel entwickelt sich schleichend – Blutbild beim Arzt checken.

\*\*\*\*Coenzym Q10\*\*\*\* Wofür: Zellenergie (Mitochondrienfunktion), Antioxidans – Evidenzlage: Gut für Energiestoffwechsel; besonders relevant bei langer Regenerationsphase – Dosierung (Richtwert): 100–200 mg täglich – Hinweis: Fettlöslich – mit fetthaltiger Mahlzeit einnehmen. Ubiquinol (reduzierte Form) besser bioverfügbar als Ubiquinon.

\*\*\*\*Calciumcitrat\*\*\*\* Wofür: Knochengesundheit, Muskelkontraktion, Nervenfunktion – Evidenzlage: Gut – Calcium essenziell für Knochenremodeling nach Verletzung – Dosierung (Richtwert): 300–600 mg täglich (mit Mahlzeit) – Hinweis: Citrat-Form besser bioverfügbar als Carbonat. Zusammen mit D3 und K2 nehmen, nicht als Einzelsubstanz.

\*\*\*\*Kalium\*\*\*\* Wofür: Elektrolythaushalt, Muskelkontraktion, Blutdruck – Evidenzlage: Gut für Elektrolytausgleich bei Sportlern und nach salzhaltiger Ernährung – Dosierung (Richtwert): 400 mg, alle 2–3 Tage oder nach stark salzigem Essen – Hinweis: Bei Nierenproblemen Rücksprache halten. Nicht dauerhaft hochdosiert supplementieren.

\*\*\*\*Jod\*\*\*\* Wofür: Schilddrüsenfunktion, Energiestoffwechsel – Evidenzlage: Gut belegt für Schilddrüsenhormone; Mangel in Deutschland verbreitet – Dosierung (Richtwert): 150–200 µg täglich (alle 2–3 Tage möglich) –

Hinweis: Nicht bei Schilddrüsenerkrankungen ohne Abklärung. Bereits in jodiertem Salz und Milchprodukten enthalten.

\*\*\*\*Selen\*\*\*\* Wofür: Antioxidans, Schilddrüsenfunktion, Immunsystem – Evidenzlage: Gut für Mangelausgleich; Selengehalt europäischer Böden gering – Dosierung (Richtwert): 55–100 µg täglich (alle 2–3 Tage möglich) – Hinweis: Nicht überdosieren – Toxizität möglich ab ca. 400 µg täglich dauerhaft. Organisches Selen (Selenomethionin) bevorzugen.

\*\*\*\*Glycin\*\*\*\* Wofür: Schlafqualität, Kollagen-Aminosäure, Nervensystem-Regulation – Evidenzlage: Gut für Schlafverbesserung; wichtige Baustein-Aminosäure im Kollagen – Dosierung (Richtwert): 3–5 g abends (vor dem Schlafen) – Hinweis: Süßlicher Geschmack – lässt sich gut in Wasser oder Tee auflösen. Synergistisch mit Magnesium.

\*\*\*\*Ashwagandha\*\*\*\* Wofür: Stressreduktion, Cortisolregulation, Schlafqualität – Evidenzlage: Gut – mehrere RCTs zeigen Reduktion von Cortisol und Verbesserung der Stressresistenz – Dosierung (Richtwert): 300–600 mg Extrakt, 5× pro Woche, abends – Hinweis: KSM-66 oder Sensoril bevorzugen (standardisierte Extrakte). Nicht dauerhaft ohne Pause nehmen – alle 2–3 Monate eine Woche aussetzen.

\*\*\*\*Curcumin (Kurkuma-Extrakt)\*\*\*\* Wofür: Entzündungshemmung, Schmerzreduktion – Evidenzlage: Gemischt – Studien positiv, aber Bioverfügbarkeit problematisch – Dosierung (Richtwert): 500–1.000 mg Curcumin-Extrakt + Piperin – Hinweis: Bei reinem Kurkuma-Pulver kaum Wirkung zu erwarten. Nur Extrakt mit definiertem Curcumin-Gehalt.

\*\*\*\*L-Tyrosin\*\* (*Training-Booster*)\*\* Wofür: Fokus und mentale Belastbarkeit vor dem Training – Evidenzlage: Solide für kognitive Leistung unter Stress; bei körperlicher Leistung weniger eindeutig – Dosierung (Richtwert): 950 mg, 30–60 Min. vor dem Training – Hinweis: Auf leichtem Magen effektiver. Nicht mit MAO-Hemmern kombinieren. Nur an Trainingstagen relevant.

\*\*\*\*Zink\*\*\*\* Wofür: Wundheilung, Immunsystem, Eiweißsynthese – Evidenzlage: Gut bei nachgewiesenem Mangel; Überdosierung kontraproduktiv – Dosierung (Richtwert): 15–25 mg täglich, möglichst nicht nüchtern – Hinweis: Nicht dauerhaft hochdosiert – Zink verdrängt Kupfer. Über 40 mg täglich dauerhaft kann zu Kupfermangel führen. 8–12 Wochen ausreichend.

### Timing: Wann was nehmen

\*\*\*\*Morgens, nüchtern\*\*\*\* Was passt: NAC – Warum: Absorption verbessert sich auf leeren Magen – 20–30 Min. vor dem Essen

\*\*\*\*Morgens (mit Frühstück)\*\*\*\* Was passt: Vitamin D3 + K2, Omega-3, Zink – Warum: Fettlösliche Vitamine mit einer fetthaltigen Mahlzeit besser aufgenommen; Zink nicht nüchtern

\*\*\*\*30–60 Min. vor Training\*\*\*\* Was passt: Kollagen / Gelatine + Vitamin C, L-Tyrosin – Warum: Kollagen stimuliert Kollagensynthese im trainierten Gewebe – Timing entscheidend; L-Tyrosin als mentaler Booster

\*\*\*\*Mit einer Mahlzeit (flexibel)\*\*\*\* Was passt: Protein, Kreatin – Warum: Kreatin ohne festes Timing, Protein wann immer die Gesamtmenge fehlt

\*\*\*\*Abends\*\*\*\* Was passt: Magnesium Bisglycinat, Glycin, Ashwagandha – Warum: Entspannung, Schlaf, Cortisolregulation

\*\*\*\*Bei Bedarf / täglich\*\*\*\* Was passt: Curcumin + Piperin – Warum: Kann morgens oder mittags genommen werden, mit Mahlzeit

## Was ich persönlich genommen habe

Ich war kein Supplement-Fan vor meinem Kreuzbandriss. Danach habe ich angefangen, genauer hinzuschauen – nicht aus Überzeugung, sondern aus dem Gefühl heraus, alles tun zu wollen, was vernünftig ist.

Was ich täglich hatte: Kollagen-Pulver – zusammen mit einem Schluck Orangensaft oder einem Vitamin-C-Supplement, 30–60 Minuten vor dem Training. Am Anfang hab ich es einfach morgens in den Kaffee gerührt, inzwischen nehme ich es konsequent vor der Physio oder dem Training. Das klingt nach Placebo, aber die Studien dahinter sind real genug, dass ich es beibehielt. Dazu Vitamin D3 und K2, weil mein Blutspiegel im Keller war (wie bei den meisten in Deutschland im Winter). Magnesium abends, weil die Nächte unruhig waren und die Muskelspannung im operierten Bein mich wachgehalten hat. Das hat spürbar geholfen.

Kreatin habe ich erst nach ein paar Wochen angefangen – zu spät, würde ich heute sagen. Der Muskelabbau in der Frühphase ist brutal schnell. Wer Kreatin kennt, nimmt es von Anfang an.

Omega-3 und Zink hatte ich für eine begrenzte Phase. Curcumin habe ich probiert – subjektiv keine Wirkung, also wieder gelassen. Was sich bewährt hat, ist jetzt mein fester Stack – den findest du im nächsten Abschnitt.

## Mein aktueller Stack – Tagesprotokoll

Das hier ist kein allgemeines Supplement-Programm, sondern mein konkreter Tagesplan – so wie er sich nach vielen Monaten Reha und persönlichem Ausprobieren herauskristallisiert hat. Nicht jedes Supplement ist für jeden sinnvoll. Aber wenn du einen Anhaltspunkt willst, wie ein durchdachtes Protokoll aussieht, ist das hier meins.

### *Morgens (nach dem Aufstehen / zum Frühstück)*

- **NAC (600 mg)** – nüchtern, 20–30 Min. vor dem Essen
- **Vitamin D3 + K2**
- **Omega-3**
- **Jod** (alle 2–3 Tage)
- **Selen** (alle 2–3 Tage)
- **Vitamin B12** (2× pro Woche)
- **Coenzym Q10**

### *Mittags*

- **Calciumcitrat (300–600 mg)**
- **Kalium (400 mg)** – alle 2–3 Tage oder nach stark salzigem Essen

**Pre-Workout (nur Trainingstage, 30–60 Min. vor dem Training)**

- L-Tyrosin (950 mg)
- Kollagen 10 g + Vitamin C (50–100 mg)

**Nach dem Training**

- Kreatin (3–5 g)
- Whey / IsoClear

**Abends (1–2 Stunden vor dem Schlafen)**

- Magnesium Bisglycinat
- Glycin (3–5 g)
- Ashwagandha (5× pro Woche)

**Was ich nicht empfehle**

- **“Reha-Supplement-Pakete” aus dem Fachhandel.** Teuer, überdosiert in manchen Bereichen, unterdosiert in anderen. Fast immer günstiger, die Einzelkomponenten gezielt zu kaufen.
- **Testosteron-Booster und hormonelle Präparate ohne klare ärztliche Indikation.** Das Versprechen ist groß, die Evidenz klein, das Risiko für Nebenwirkungen oder Interaktionen real.
- **Alles, was “sofortige Heilung” oder “beschleunigten Heilungsprozess” verspricht.** Sehnen heilen langsam. Das ist Biologie, kein Marketingproblem.
- **Hohe Dosen einzelner Vitamine ohne Blutbild.** Vitamin D zum Beispiel kann man überdosieren – ein einfacher Bluttest schafft Klarheit und kostet fast nichts.
- **Supplements als Ausrede, beim Schlafen, Essen oder Trainieren nicht sorgfältig zu sein.** Kein Kollagen-Pulver ersetzt eine Nacht mit sieben Stunden Schlaf.

Mehr zum Thema Ernährung: *Im [Ernährungsplaner](#) findest du einen Wochenplan, Meal-Prep-Ideen und den interaktiven [Proteinrechner](#).*

**Produkte, die ich selbst nutze**

Die Links unten sind Affiliate-Links – wenn du darüber bestellst, bekomme ich eine kleine Provision ohne Mehrkosten für dich. Ich verlinke nur Produkte, die ich selbst genommen habe.

**Organisation**

- [AUVON Tablettenbox – 7 Tage, 3 Fächer \(Wochendispenser\)](#)

**Morgens**

- NAC 600 mg – 180 Kapseln, 6 Monate Vorrat (WeightWorld)
- Vitamin D3 + K2 – 2000 IE D3, >99,7 % all-trans MK-7, 240 Tabletten (natural elements)
- Omega 3 Kapseln – 365 Stück, 1000 mg Fischöl mit EPA & DHA, aus nachhaltigem Fischfang
- Jod 150 µg – Tabletten ohne Zusatzstoffe
- Selen Komplex 200 µg – 365 Tabletten, Natriumselenit + Selenomethionin
- Vitamin B12 1A Aktiviert – 90 Kapseln
- Coenzym Q10 200 mg – 130 Kapseln, hochdosiert, aus Fermentation

**Mittags**

- Calciumcitrat 300 mg – 90 Tabletten, vegan (Warnke)
- Kalium Kapseln 240x – Kaliumcitrat, 800 mg elementares Kalium, laborgeprüft

**Pre-Workout (nur Trainingstage)**

- L-Tyrosin Ultra Caps 950 mg – 365 Kapseln, aus pflanzlicher Fermentation
- Kollagen Hydrolysat Pulver 500 g – Typ 1, 2 & 3, geschmacksneutral (Wehle Sports)
- Vitamin C 1000 mg – Tabletten, hochdosiert

**Nach dem Training**

- Kreatin Monohydrat Creapure – 500 g, ultrafein (Mesh 200), geschmacksneutral, vegan
- ESN Designer Whey Protein – 1000 g, hochwertige Aminosäurenversorgung

**Abends**

- Magnesium Bisglycinat 1422 mg + B6 – 180 Kapseln, 3 Monate Vorrat
- Glycin Pulver 1 kg – >99,9 % Reinheit, ohne Zusatzstoffe, laborgeprüft
- Ashwagandha KSM-66 5 % Withanolide – 180 Kapseln, bio, vegan

**Training & Zubehör**

- VELOMIX Protein Shaker – 2er Pack, 828 ml, auslaufsicher
- Starvortex Gewichthebehaken – Zughilfen mit 8 mm Neopren-Polsterung

**Quellen**

1. Shaw, G. et al. (2017): Vitamin C-enriched gelatin supplementation before intermittent activity augments collagen synthesis. *American Journal of Clinical Nutrition*, 105(1), 136–143.
2. Kreider, R. B. et al. (2017): International Society of Sports Nutrition Position Stand: Safety and Efficacy of Creatine Supplementation. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 14, 18.