

	A	B	C	D	G	H	I	J
1								
2								
3		Stoff	Stoffkategorie	Kategorien nach Passclaim-Projekt (ILSI)	Australian Institute of Sports 2006	Schweizer Bundesamt für Sport 2003	International Society of Sports Nutrition, USA 2004	Maughan (UK) 2004
4				Die farbliche Unterlegung erfolgt nur zum Zweck der besseren Lesbarkeit	Kat. A: approved Kat. B: under consideration Kat. C: no clear proof of beneficial effects Kat. D: banned	Kat. A: direkt positiv Kat. B: indirekt positiv Kat. C: z.Zt. kontrovers diskutiert Kat. D: Dopingliste Kat. E: eher unwirksam Kat. F: negativ und NW möglich	Kat. I: apparently effective and generally safe Kat. II: possibly effective Kat. III: too early to tell Kat. IV: apparently not effective and/or dangerous Muscle Building (MB) Weight Loss (WL) Performance Enhancement (PE) Supplements to Promote General Health (SPGH)	
5	1	Aminosäuren	Aminosäuren/ Proteine		C		MB/PE / II (EAA)	no evidence
6	2	Protein Konzentrate	Aminosäuren/ Proteine	Gewebe		C / F	MB / II	
7	3	Protein Konzentrate	Aminosäuren/ Proteine	Kraft		C / F	MB / II	
8	4	Alanin	Aminosäuren/ Proteine	Gewebe				
9	5	Arginin	Aminosäuren/ Proteine	Kraft	C	C		no evidence
10	6	BCAA (verzweigt-kettige Aminosäuren)	Aminosäuren/ Proteine	Gewebe	C	C	MB/PE / II SPGH	no evidence
11	7	BCAA (verzweigt-kettige Aminosäuren)	Aminosäuren/ Proteine	Ausdauer	C	C	MB/PE / II SPGH	no evidence
12	8	Citrullin	Aminosäuren/ Proteine	Kraft				
13	9	Glutamin	Aminosäuren/ Proteine	Immun	B	C	MB/PE / II SPGH	no evidence
14	10	Glutamin	Aminosäuren/ Proteine	Kraft	B	C	MB/PE / II SPGH	no evidence
15	11	Glutamin	Aminosäuren/ Proteine	Gewebe	B	C	MB/PE / II SPGH	no evidence
16	12	Glycin	Aminosäuren/ Proteine	Gewebe		E		

	A	B	C	D	G	H	I	J
3		Stoff	Stoffkategorie	Kategorien nach Passclaim-Projekt (ILSI)	Australian Institute of Sports 2006	Schweizer Bundesamt für Sport 2003	International Society of Sports Nutrition, USA 2004	Maughan (UK) 2004
17	13	Histidin	Aminosäuren/ Proteine	Immun				
18	14	Leucin	Aminosäuren/ Proteine	Kraft				no evidence
19	15	Lysin	Aminosäuren/ Proteine	Kraft				no evidence
20	16	Lysin	Aminosäuren/ Proteine	Gewebe				no evidence
21	17	N-Acetylcystein (NAC)	Aminosäuren/ Proteine	Immun		C / F		
22	18	Ornithin-Derivate	Aminosäuren/ Proteine	Kraft				no evidence
23	19	Ornithin-Derivate	Aminosäuren/ Proteine	Gewebe				no evidence
24	20	Phenylalanin	Aminosäuren/ Proteine					
25	21	Tryptophan	Aminosäuren/ Proteine			E / F		
26	22	Tyrosin	Aminosäuren/ Proteine	Gewebe		E / F	WL / III	
27								
28								
29	23	Carotinoide	Carotinoide	antioxidativ		E / F		
30	24	Lutein	Carotinoide	antioxidativ		E / F		
31	25	Lycopin	Carotinoide	antioxidativ		E / F		
32	26	Zeaxanthin	Carotinoide	antioxidativ				
33								
34								
35	27	Beta-Sitosterol	Fettbegleitstoff	Immun			MB / III (Smilax Officinalis (SO))	

	A	B	C	D	G	H	I	J
3		Stoff	Stoffkategorie	Kategorien nach Passclaim-Projekt (ILSI)	Australian Institute of Sports 2006	Schweizer Bundesamt für Sport 2003	International Society of Sports Nutrition, USA 2004	Maughan (UK) 2004
36	28	Guggulsteron	Fettbegleitstoff	Gewebe				
37	29	Guggulsteron	Fettbegleitstoff	antioxidativ				
38	30	Lecithin	Fettbegleitstoff	antioxidativ		C	WL / III (lipolytic)	
39	31	Phosphatidylcholin	Fettbegleitstoff	antioxidativ (?)		C	WL / III (lipolytic)	
40	32	Phosphatidylserin (PS)	Fettbegleitstoff	Gewebe		C		
41	33	Phosphatidylserin (PS)	Fettbegleitstoff	Kraft		C		
42	34	CLA (konjugierte Linolsäure)	Fette/Fettsäuren	Gewebe		C	MB/WL / IV	
43	35	MCT-Ole (mittelkettige Fettsäuren)	Fette/Fettsäuren	Ausdauer		C / F	PE / III	
44	36	MCT-Ole (mittelkettige Fettsäuren)	Fette/Fettsäuren	Gewebe		C / F	PE / III	
45								
46								
47	37	D-Ribose	Kohlenhydrate	Kraft	B	C	PE / III	
48								
49								
50	38	Bor (Boron)	Mineralstoff/ Spurenelement				MB / IV	no evidence
51	39	Calcium	Mineralstoff/ Spurenelement	Kraft		E / F	WL / II	
52	40	Calcium	Mineralstoff/ Spurenelement	Gewebe		E / F	WL / II	
53	41	Calcium	Mineralstoff/ Spurenelement	Ausdauer		E / F	WL / II	
54	42	Chromiumpicolinat/ Chrom	Mineralstoff/ Spurenelement	Gewebe	C	E	MB/WL / IV	may not be entirely safe
55	43	Eisen	Mineralstoff/ Spurenelement	Ausdauer		C / F		
56	44	Kupfer	Spurenelement	antioxidativ				some evidence
57	45	Magnesium	Mineralstoff/ Spurenelement	Kraft		C / F		
58	46	Magnesium	Mineralstoff/ Spurenelement	Gewebe		C / F		
59	47	Magnesium	Mineralstoff/ Spurenelement	Ausdauer		C / F		

	A	B	C	D	G	H	I	J
3		Stoff	Stoffkategorie	Kategorien nach Passclaim-Projekt (ILSI)	Australian Institute of Sports 2006	Schweizer Bundesamt für Sport 2003	International Society of Sports Nutrition, USA 2004	Maughan (UK) 2004
60	48	Mangan	Mineralstoff/ Spurenelement	antioxidativ				some evidence
61	49	(Natrium-)Bikarbonat	Mineralstoff/ Spurenelement	Ausdauer	A	A / B / F	PE / I	it seems reasonable
62	50	Selen	Mineralstoff/ Spurenelement	antioxidativ				no evidence; antioxidativ: some evidence
63	51	Selen	Mineralstoff/ Spurenelement	Immun				no evidence; antioxidativ: some evidence
64	52	Vanadylsulfat/ Vanadium	Mineralstoff/ Spurenelement	Kraft		E / F	MB / IV	no evidence
65	53	Vanadylsulfat/ Vanadium	Mineralstoff/ Spurenelement	Gewebe		E / F	MB / IV	no evidence
66	54	Zink	Mineralstoff/ Spurenelement	Immun		E / F	SPGH	no evidence; antioxidativ: some evidence
67	55	Zink	Mineralstoff/ Spurenelement	Kraft		E / F	SPGH	no evidence; antioxidativ: some evidence
68	56	Zink	Mineralstoff/ Spurenelement	Gewebe		E / F	SPGH	no evidence; antioxidativ: some evidence
69	57	ZMA (Zink-Magnesium- Asparat)	Mineralstoff/ Spurenelement	Kraft			MB / III	
70	58	ZMA (Zink-Magnesium- Asparat)	Mineralstoff/ Spurenelement	Gewebe			MB / III	
71								
72								
73	59	Baldrianwurzel (Valerian root)	Pflanzenstoffe					
74	60	Blütenpollen (Bee pollen)	Pflanzenstoffe	Immun	C	E / F		no evidence
75	61	Boswellia Serrata- Extrakt	Pflanzenstoffe	Beweglichkeit				
76	62	Capsaicin (Cayenne pepper)	Pflanzenstoffe	Gewebe			WL / III (Thermogenic)	
77	63	Chrysin	Pflanzenstoffe	Gewebe				no evidence
78	64	Chrysin	Pflanzenstoffe	Kraft				no evidence
79	65	Coleus forskohlii	Pflanzenstoffe	Gewebe			WL / III (Lipolytic)	

	A	B	C	D	G	H	I	J
3		Stoff	Stoffkategorie	Kategorien nach Passclaim-Projekt (ILSI)	Australian Institute of Sports 2006	Schweizer Bundesamt für Sport 2003	International Society of Sports Nutrition, USA 2004	Maughan (UK) 2004
80	66	Cordyceps sinensis	Pflanzenstoffe	Immun	C			no evidence
81	67	D-Pinitol	Pflanzenstoffe					
82	68	Ecdysterone (aus Leuza rhaptoniticum sp., Rhaponticum carthamoides, Cyanotis vaga, Pfaffia paniculata (Suma, brasil.Ginseng))	Pflanzenstoffe	Kraft			MB / III	
83	69	Echinacea	Pflanzenstoffe	Immun	B	E / F	SPGH	no evidence
84	70	Ephedra	Pflanzenstoffe	Gewebe	D	D / F	WL/PE / II - low doses (banned now) WL/PE / IV - high doses	health risks/doping
85	71	Ephedra	Pflanzenstoffe	Ausdauer	D	D / F	WL/PE / II - low doses (banned now) WL/PE / IV - high doses	health risks/doping
86	72	Ephedra + Koffein (ECA)	Pflanzenstoffe	Gewebe			PE / II (low doses, banned) WL/PE / IV (high doses)	effective health risks/doping
87	73	Ephedra + Koffein (ECA)	Pflanzenstoffe	Ausdauer			PE / II (low doses, banned) WL/PE / IV (high doses)	effective health risks/doping
88	74	Fenugreek-Saponine	Pflanzenstoffe	Gewebe				
89	75	Fenugreek-Saponine	Pflanzenstoffe	Ausdauer				
90	76	Ginkgo biloba	Pflanzenstoffe			E / F	WL / III	
91	77	Ginseng panax	Pflanzenstoffe		C	C / F	WL / III	no evidence
92	78	Ginseng sibirisch	Pflanzenstoffe			E / F		no evidence
93	79	Gomerols (Ingwerextrakt)	Pflanzenstoffe				WL / III (Thermogenic)	
94	80	Grüntee-Extrakt	Pflanzenstoffe	Gewebe			WL / II	
95	81	Grüntee-Extrakt	Pflanzenstoffe	antioxidativ			WL / II	
96	82	Pflanzliche Diuretika: Taraxacum officinale, Verbena officinalis, Lithospermum officinale, Equisetum arvense, Arctostaphylos uva-ursi, Arctium lappa, Silene saxifrage infusion	Pflanzenstoffe	Gewebe			WL / IV	

	A	B	C	D	G	H	I	J
3		Stoff	Stoffkategorie	Kategorien nach Passclaim-Projekt (ILSI)	Australian Institute of Sports 2006	Schweizer Bundesamt für Sport 2003	International Society of Sports Nutrition, USA 2004	Maughan (UK) 2004
97	83	Hydroxycitronensäure (HCA, Garcinia cambogia)	Pflanzenstoffe	Gewebe			WL / IV	
98	84	Isoflavone (inklusive Ipriflavin, Methoxyisoflavone)	Pflanzenstoffe	antioxidativ			MB III	
99	85	Isoflavone (inklusive Ipriflavin, Methoxyisoflavone)	Pflanzenstoffe	Kraft			MB III	
100	86	Isoflavone (inklusive Ipriflavin, Methoxyisoflavone)	Pflanzenstoffe	Gewebe			MB III	
101	87	Johanniskraut (St. John's wort)	Pflanzenstoffe			E / F	WL / III	
102	88	Kava	Pflanzenstoffe			E / F	WL / III	
103	89	Maca	Pflanzenstoffe	Kraft				
104	90	Maca	Pflanzenstoffe	Gewebe (?)				
105	91	Mariendistel (Milk thistle)	Pflanzenstoffe					
106	92	Mucuna pruriens	Pflanzenstoffe	Kraft			MB / III (Growth hormone releasing peptides (GHRP), Serotonin secretogues)	
107	93	Naringin	Pflanzenstoffe	antioxidativ				
108	94	Naringin	Pflanzenstoffe	Gewebe				
109	95	Piperin	Pflanzenstoffe	Gewebe				
110	96	Quercitin	Pflanzenstoffe	antioxidativ				
111	97	Rhodiola rosea	Pflanzenstoffe					
112	98	Sägepalme (Saw Palmetto)	Pflanzenstoffe	Kraft		E		no evidence
113	99	Silberweidenrinde (White willow bark/ Salicin)	Pflanzenstoffe	Beweglichkeit			WL / I (ECS - banned) Thermogenic	
114	100	Synephrin (Citrus aurantium, Bitter Orange)	Pflanzenstoffe	Ausdauer			WL / III	

	A	B	C	D	G	H	I	J
3		Stoff	Stoffkategorie	Kategorien nach Passclaim-Projekt (ILSI)	Australian Institute of Sports 2006	Schweizer Bundesamt für Sport 2003	International Society of Sports Nutrition, USA 2004	Maughan (UK) 2004
115	101	Synephrin (Citrus aurantium, Bitter Orange)	Pflanzenstoffe	Gewebe			WL / III	
116	102	Teufelskralle (Devil's claw)	Pflanzenstoffe	Beweglichkeit				
117	103	Tribulus Terrestris	Pflanzenstoffe	Gewebe	D	E	MB / IV	no evidence
118	104	Tribulus Terrestris	Pflanzenstoffe	Kraft	D	E	MB / IV	no evidence
119	105	Yohimbin-Extrakt	Pflanzenstoffe	Gewebe		E / F	MB / IV	no evidence
120	106	Yohimbin-Extrakt	Pflanzenstoffe	Kraft		E / F	MB / IV	no evidence
121	107	Zimt Extrakt (MHCP)	Pflanzenstoffe	Gewebe				
122	108	Zimt Extrakt (MHCP)	Pflanzenstoffe	Kraft				
123								
124								
125	109	Betaine	Sonstiges	Ausdauer			WL / III (Lipolytic)	
126	110	Chitosan	Sonstiges	Gewebe			WL / III (Fettblocker)	
127	111	Choline/Cholin	Sonstiges	Gewebe		C		
128	112	Chondroitin-Sulfat	Sonstiges	Beweglichkeit		E	SPGH	some degree of efficacy
129	113	Co-Enzym Q10	Sonstiges	antioxidativ	C	C		no evidence
130	114	Colostrum	Sonstiges	Immun	B			
131	115	Colostrum	Sonstiges	Kraft	B	C		
132	116	Glucoronolacton	Sonstiges	Ausdauer				
133	117	Glucosamin	Sonstiges	Beweglichkeit		E	SPGH	some degree of efficacy
134	118	Koffein	Sonstiges	Ausdauer	A	A / D / F	WL/PE / I	evidence for performance-enhancing effects
135	119	Koffein	Sonstiges	Gewebe	A	A / D / F	WL/PE / I	evidence for performance-enhancing effects

	A	B	C	D	G	H	I	J
3		Stoff	Stoffkategorie	Kategorien nach Passclaim-Projekt (ILSI)	Australian Institute of Sports 2006	Schweizer Bundesamt für Sport 2003	International Society of Sports Nutrition, USA 2004	Maughan (UK) 2004
136	120	Methylsulfonylmethan (MSM)	Sonstiges	Beweglichkeit				
137	121	Taurin	Sonstiges	Gewebe		E		
138								
139								
140	122	Acetyl-L-Carnitin	Stoffwechsel-zwischenprodukte	Ausdauer	C	E	WL / IV SPGH	no evidence
141	123	Alpha-ketoglutarat (AKG)	Stoffwechsel-zwischenprodukte	Kraft		C	MB / III	
142	124	Alpha-ketoisocaproat (KIC/Arginin KIC)	Stoffwechsel-zwischenprodukte	Kraft		C	MB / III	
143	125	Carnitin	Stoffwechsel-zwischenprodukte	Ausdauer	C	E	WL / IV SPGH	no evidence
144	126	Carnitin	Stoffwechsel-zwischenprodukte	Gewebe	C	E	WL / IV SPGH	no evidence
145	127	Carnosin	Stoffwechsel-zwischenprodukte	Gewebe		E		
146	128	Carnosin	Stoffwechsel-zwischenprodukte	Kraft		E		
147	129	Dimethylglycin (Pangamsäure)	Stoffwechsel-zwischenprodukte	Immun		E		
148	130	Dimethylglycin (Pangamsäure)	Stoffwechsel-zwischenprodukte	antioxidativ		E		
149	131	Gamma-Hydroxybutyrat (GHB)	Stoffwechsel-zwischenprodukte	Gewebe		E / F		
150	132	Gamma-Hydroxybutyrat (GHB)	Stoffwechsel-zwischenprodukte	Kraft		E / F		
151	133	Glycerin/Glycerol	Stoffwechsel-zwischenprodukte	Rehydration	A	A / F	PE / II	
152	134	HMB (β-Hydroxy-β-methylbutyrat)	Stoffwechsel-zwischenprodukte	Kraft	B	B	MB / I (untrained) MB/PE / II (trained) MB / III (trained)	some value for untrained; Immunsystem: no
153	135	Inosin	Stoffwechsel-zwischenprodukte	Immun	C	E / F	PE / IV	no evidence
154	136	Inosin	Stoffwechsel-zwischenprodukte	Kraft	C	E / F	PE / IV	no evidence

	A	B	C	D	G	H	I	J
3		Stoff	Stoffkategorie	Kategorien nach Passclaim-Projekt (ILSI)	Australian Institute of Sports 2006	Schweizer Bundesamt für Sport 2003	International Society of Sports Nutrition, USA 2004	Maughan (UK) 2004
155	137	Kreatin-Monohydrat	Stoffwechsel-zwischenprodukte	Kraft	A	B	MB/PE / I SPGH	some preliminary evidence
156	138	Kreatin-Monohydrat	Stoffwechsel-zwischenprodukte	Gewebe	A	B	MB/PE / I SPGH	some preliminary evidence
157	139	Kreatin-Variationen aus Malat, Ester, Pyruvat, gepuffert	Stoffwechsel-zwischenprodukte	Kraft				
158	140	Kreatin-Variationen aus Malat, Ester, Pyruvat, gepuffert	Stoffwechsel-zwischenprodukte	Gewebe				
159	141	Natrium-Citrat	Stoffwechsel-zwischenprodukte	Ausdauer		A / B / F		
160	142	Pyruvat	Stoffwechsel-zwischenprodukte	Kraft	C	E	WL / IV (low doses)	
161	143	Pyruvat	Stoffwechsel-zwischenprodukte	Gewebe	C	E	WL / IV (low doses)	
162								
163								
164	144	Vitamin A	Vitamine			E / F		some evidence
165	145	Vitamin B12	Vitamine			E / F		
166	146	Vitamin B-Komplex	Vitamine			E / F		
167	147	Vitamin C	Vitamine	antioxidativ		C / F	SPGH	some evidence
168	148	Vitamin D	Vitamine			E / F		
169	149	Vitamin E	Vitamine	antioxidativ		C / F	SPGH	some evidence
170								
171								
172	150	Androstendion/ Androstendiole	Dopingrelevante Substanzen	Kraft	D	D / F	MB / IV	no significant effect, poses significant health risks, doping
173	151	Dehydroepi-androsteron (DHEA)	Dopingrelevante Substanzen	Kraft	D	D / F	MB / IV (lipolytic) WL / III	no significant effect, poses significant health risks, doping
174	152	Norandrostendion/ Norandrostendiole	Dopingrelevante Substanzen	Gewebe	D	D / F	MB / IV	no significant effect, poses significant health risks, doping

	A	B	C	D	G	H	I	J
3		Stoff	Stoffkategorie	Kategorien nach Passclaim-Projekt (ILSI)	Australian Institute of Sports 2006	Schweizer Bundesamt für Sport 2003	International Society of Sports Nutrition, USA 2004	Maughan (UK) 2004
175	153	Norandrostendion/ Norandrostendiole	Dopingrelevante Substanzen	Kraft	D	D / F	MB / IV	no significant effect, poses significant health risks, doping
176								
177								
178	154	Alpha-Liponsäure (ALA)		Immun		C		
179	155	Antioxidantien		antioxidativ				

	K	L
1	Bewertung durch die Arbeitsgruppe Fragen der Ernährung der LChG	
2		
3	Bewertung nach Kategorien 1-5	Kommentar
4	<p>Bei geeigneter Anwendung und Dosierung bei gesunden, trainierten und nicht mangelernährten Menschen...</p> <p>1 = ... ist eine positive Leistungsbeeinflussung belegt oder sehr wahrscheinlich; 2 = ... gibt es Hinweise auf eine positive Leistungsbeeinflussung, die jedoch noch wissenschaftlich abgesichert werden müssen; 3 = ... ist eine positive Leistungsbeeinflussung nicht ausreichend belegt und/oder eine negative Leistungsbeeinflussung oder gesundheitliche Risiken und Nebenwirkungen können nicht ausgeschlossen werden; 4 = Die o.g. Institutionen/Autor haben keine Einstufung oder Bewertung vorgenommen und/oder die wissenschaftliche Datenlage ist insgesamt gering; 5 = Die Anwendung der Substanzen ist von der WADA verboten und/oder kann zu positiven Ergebnissen bei Doping-Kontrollen führen.</p>	
5	3	Es gibt keinen Hinweis, dass die isolierte Gabe einen Vorteil gegenüber konventionellen Lebensmitteln bietet (<i>Konvenience</i>)
6	2	Es gibt keinen Hinweis, dass die isolierte Gabe einen Vorteil gegenüber konventionellen Lebensmitteln bietet (<i>Konvenience</i>)
7	2	Es gibt keinen Hinweis, dass die isolierte Gabe einen Vorteil gegenüber konventionellen Lebensmitteln bietet (<i>Konvenience</i>)
8	4	
9	3	
10	3	Es gibt keinen Hinweis, dass die isolierte Gabe einen Vorteil gegenüber konventionellen Lebensmitteln bietet (<i>Konvenience</i>)
11	3	
12	4	
13	2	
14	2	
15	2	
16	4	

	K	L
3	Bewertung nach Kategorien 1-5	Kommentar
17	4	
18	4	Es gibt keinen Hinweis, dass die isolierte Gabe einen Vorteil gegenüber konventionellen Lebensmitteln bietet (<i>Konvenience</i>)
19	4	
20	4	
21	2	Die erwünschte bzw. unerwünschte Wirkung ist abhängig von der Dosierung
22	4	
23	4	
24	4	
25	3	Die erwünschte bzw. unerwünschte Wirkung ist abhängig von der Dosierung
26	3	Die erwünschte bzw. unerwünschte Wirkung ist abhängig von der Dosierung
27		
28		
29	3	Die erwünschte bzw. unerwünschte Wirkung ist abhängig von der Dosierung
30	3	Die erwünschte bzw. unerwünschte Wirkung ist abhängig von der Dosierung
31	3	Die erwünschte bzw. unerwünschte Wirkung ist abhängig von der Dosierung
32	4	
33		
34		
35	4	

	K	L
3	Bewertung nach Kategorien 1-5	Kommentar
36	4	
37	4	
38	2	
39	2	
40	2	
41	2	
42	3	
43	2	Die erwünschte bzw. unerwünschte Wirkung ist abhängig von der Dosierung
44	2	Die erwünschte bzw. unerwünschte Wirkung ist abhängig von der Dosierung
45		
46		
47	2	
48		
49		
50	3	
51	2	
52	2	
53	2	
54	3	
55	2	Da eine pro-oxidative Wirkung möglich ist, sollte die Dosierung individuell und nur unter ärztlicher Aufsicht erfolgen.
56	4	
57	2	Die erwünschte bzw. unerwünschte Wirkung ist abhängig von der Dosierung
58	2	Die erwünschte bzw. unerwünschte Wirkung ist abhängig von der Dosierung
59	2	Die erwünschte bzw. unerwünschte Wirkung ist abhängig von der Dosierung

	K	L
3	Bewertung nach Kategorien 1-5	Kommentar
60	4	
61	1	
62	4	
63	4	
64	3	
65	3	
66	3	Die erwünschte bzw. unerwünschte Wirkung ist abhängig von der Dosierung
67	3	Die erwünschte bzw. unerwünschte Wirkung ist abhängig von der Dosierung
68	3	Die erwünschte bzw. unerwünschte Wirkung ist abhängig von der Dosierung
69	4	Die erwünschte bzw. unerwünschte Wirkung ist abhängig von der Dosierung
70	4	Die erwünschte bzw. unerwünschte Wirkung ist abhängig von der Dosierung
71		
72		
73	4	
74	3	
75	4	
76	4	
77	4	
78	4	
79	4	

	K	L
3	Bewertung nach Kategorien 1-5	Kommentar
80	4	
81	4	
82	4	
83	3	
84	5	Kann zu positiven Dopingbefunden führen
85	5	Kann zu positiven Dopingbefunden führen
86	5	
87	5	
88	3	siehe Literaturstelle 30
89	3	siehe Literaturstelle 30
90	3	
91	3	
92	3	
93	4	
94	2	
95	2	
96	4	

	K	L
3	Bewertung nach Kategorien 1-5	Kommentar
97	4	
98	4	
99	4	
100	4	
101	3	
102	3	
103	3	siehe Literaturstelle 30
104	3	siehe Literaturstelle 30
105	4	
106	3	siehe Literaturstelle 30
107	4	
108	4	
109	4	
110	4	Die erwünschte bzw. unerwünschte Wirkung ist abhängig von der Dosierung
111	5	
112	3	siehe Literaturstelle 30
113	4	
114	4	

	K	L
3	Bewertung nach Kategorien 1-5	Kommentar
115	4	
116	4	
117	3 + 5	Kann zu positiven Dopingbefunden führen
118	3 + 5	Kann zu positiven Dopingbefunden führen
119	3	
120	3	
121	4	
122	4	
123		
124		
125	4	
126	4	
127	2	
128	2	Die für Lebensmittel übliche Dosierung ist zu gering.
129	3	
130	2	Die Wirkung hängt von der genauen Zusammensetzung und der Dosierung ab
131	2	Die Wirkung hängt von der genauen Zusammensetzung und der Dosierung ab
132	4	
133	3	Die erwünschte bzw. unerwünschte Wirkung ist abhängig von der Dosierung
134	1	
135	1	

	K	L
3	Bewertung nach Kategorien 1-5	Kommentar
136	4	
137	3	
138		
139		
140	3	
141	2	
142	2	
143	3	
144	3	
145	3	
146	3	
147	3	
148	3	
149	3	
150	3	
151	1+ 5	Kann zu positiven Ergebnissen bei Doping-Kontrollen führen, unerwünschte Wirkungen sind nicht auszuschließen
152	2	Die Wirkung ist abhängig von Trainingsstatus.
153	3	
154	3	

	K	L
3	Bewertung nach Kategorien 1-5	Kommentar
155	1	
156	1	
157	1+ 4	Ein Vorteil gegenüber Kreatin-Monohydrat ist nicht erkennbar
158	1+ 4	Ein Vorteil gegenüber Kreatin-Monohydrat ist nicht erkennbar
159	1	
160	3	
161	3	
162		
163		
164	3	Die erwünschte bzw. unerwünschte Wirkung ist abhängig von der Dosierung
165	3	
166	3	
167	2	Die erwünschte bzw. unerwünschte Wirkung ist abhängig von der Dosierung; siehe auch Literaturstelle 10
168	3	
169	2	Die erwünschte bzw. unerwünschte Wirkung ist abhängig von der Dosierung; siehe auch Literaturstelle 10
170		
171		
172	3 + 5	siehe Literaturstelle 30
173	3 + 5	siehe Literaturstelle 30
174	3 + 5	siehe Literaturstelle 30

	K	L
3	Bewertung nach Kategorien 1-5	Kommentar
175	3 + 5	siehe Literaturstelle 30
176		
177		
178	2	
179	4	Die erwünschte bzw. unerwünschte Wirkung ist abhängig von der Dosierung