

DH Proteine und Kreatin Pulver

Allgemein:

Proteinpulver

Dienen dazu, die tägliche Proteinzufuhr zu ergänzen, besonders bei Menschen mit erhöhtem Bedarf – etwa Sportler:innen, ältere Menschen oder in bestimmten Diätformen.

Die empfohlene Zufuhr der DGE bei Protein beträgt für Erwachsene ab 19 Jahren bis unter 65 Jahre 0,8 g Protein/kg Körpergewicht pro Tag. Für Erwachsene ab 65 Jahren gibt die DGE erstmals einen Schätzwert für eine angemessene Zufuhr von 1,0 g/kg Körpergewicht pro Tag an. In Hochbelastungsphasen z. B. bei Hochleistungssportlern ist der Bedarf höher. Hier werden von einigen Experten bis zu 2 g pro Kilogramm Körpergewicht empfohlen.

Proteinpulver hält aber auch zunehmend Einzug in den Alltag der Endverbraucher und entwickelt sich immer mehr zum Lifestyle-Produkt. Es wird in Form von Pulver angeboten, das in Wasser, Milch oder pflanzliche Alternativen eingerührt werden kann – meist als Shake. Auch beim Backen oder Kochen findet Proteinpulver Verwendung – einige Anbieter präsentieren dazu Rezeptideen über ihr Online-Marketing, häufig in Zusammenarbeit mit Influencern. Oft geht es dabei auch um Kalorienreduktion und Fitness. Meist kann der Großteil des empfohlenen Tagesbedarfs über die natürliche Nahrungsaufnahme gedeckt werden; beliebt ist allerdings auch der Ersatz von Mahlzeiten durch Proteinshakes.

Diese gesundheitsbezogenen Werbeaussagen (Health Claims) sind für Lebensmittel, die als Proteinquelle bezeichnet werden, erlaubt (unter bestimmten Voraussetzungen):

- "Proteine tragen zur Erhaltung von Muskelmasse bei",
- "Proteine tragen zur Zunahme an Muskelmasse bei" und
- "Proteine tragen zur Erhaltung normaler Knochen bei".

Zu unterscheiden sind vor allem tierische (aus Molkenprotein, Casein – auch aus Milch oder z. B. Eiprotein) und pflanzliche Proteinpulver (aus z. B. Soja, Erbsen, Reis, Hanf etc.).

- Whey Protein

Whey = Molke; klassische Proteinpulver (alternativ Eiweißpulver) werden häufig zum Großteil aus Molkenprotein gewonnen; Whey ist das englische Wort für Molke.

Bei der Käseproduktion werden Fett und Eiweiß von der Milch abgetrennt. Zurück bleibt die Molke-Flüssigkeit. Aufgrund des hohen Wassergehalts wird die Molke konzentriert. Aus dem Konzentrat entstehen zahlreiche Rohstoffe für die Weiterverarbeitung produziert, wie beispielsweise Molkenprotein-Isolat oder auch -Hydrolysat. Bei Letzterem ist der Eiweißgehalt am höchsten und das Molkenprotein schon in kleinste Bestandteile aufgespalten. Die Doppelherz Whey Proteine enthalten als klassische Proteinpulver das Molkenproteinkonzentrat.

- Clear Protein

Clear Whey = klare Molke; unterscheidet sich in Aussehen und Konsistenz von den cremigen Whey-Protein-Shakes. Clear Whey wird aus Molkenproteinisolat hergestellt, welches ein spezielles Filtrationsverfahren durchlaufen hat. Der Proteingehalt ist bei Molkenproteinisolat-Pulvern dadurch höher als beim Molkenprotein-Konzentrat. Im Gegensatz zu den Whey Proteinen, die klassischerweise oft mit Milch angerührt werden und dadurch sehr cremig sind, werden Clear Protein

Pulver meist mit Wasser angerührt. Sie erinnern daher eher an Fruchtsaft oder Limos, weshalb hier eher fruchtig-exotische Geschmacksrichtungen den Markt dominieren.

Kreatin

Kreatin ist eine Kohlenstoff-Stickstoff-Verbindung, die im Körper in Leber und Niere mithilfe mehrerer Aminosäuren gebildet wird. Es spielt eine Hauptrolle im Energiestoffwechsel der Skelettmuskulatur, vor allem bei kurzzeitiger Muskelarbeit. Kreatin wird aber auch über die Nahrung aufgenommen, besonders über Fleisch und Fisch.

Für Sportler-Produkte mit Kreatin gibt es zwei von der Europäischen Union zugelassene Health Claims, die wissenschaftlich belegt werden konnten.

- "Kreatin erhöht die körperliche Leistung bei Schnellkrafttraining im Rahmen kurzzeitiger intensiver körperlicher Betätigung". (Mit Hinweis: Nur für Erwachsene, die einer intensiven körperlichen Betätigung nachgehen. Das Produkt muss 3 g Kreatin pro Tag liefern, damit die Angabe zulässig ist.)
- Beim zweiten zugelassenen Health Claim sind die Bedingungen noch eingeschränkter. Er richtet sich an Erwachsene über 55 Jahre. Nur bei mindestens dreimaligem Krafttraining wöchentlich über mehrere Wochen in einer bestimmten Intensität soll die tägliche Einnahme von 3 Gramm Kreatin die Wirkung von Krafttraining auf die Muskelkraft steigern können.

Es gibt verschiedene Verfahren Kreatin Monohydrat herzustellen, alle bedienen sich der chemischen Synthese. Die AlzChem Trostberg GmbH (Hersteller für DH Kreatin) verwendet ein Herstellungsverfahren, bei dem Sarkosinat + Cyanamid als Rohstoffe eingesetzt werden (auf der Basis von Kohle & Kalk aus europäischer Herkunft). Dieser Produktionsweg gilt als der sicherste und hochwertigste, da er die Gefahr der Bildung unerwünschter Nebenprodukte wie Dicyandiamid (DCD) und Dihydrotriazin (DHT) minimiert. Creapure® ist zudem vegan und kosher- sowie halal-zertifiziert.

Kaufgründe:

Aus welchen Beweggründen kaufen Endverbraucher Proteine oder Kreatin:
Proteine:

- Zur Deckung des Proteinbedarfs
- Zur Unterstützung beim Muskelaufbau
- Zur Unterstützung beim Abnehmen
- Mahlzeiteratz durch einfache Zubereitung

Kreatin:

- Zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Zur Unterstützung beim Muskelaufbau und beim Muskelerhalt (auch im Alter)

USPs:

Proteine/ Kreatin von der Most Trusted Brand der letzten Jahre im OTC Bereich rückt Proteine in die Mitte der Gesellschaft

Ansprechend verpackt in Pappwickeldose für weniger Plastik

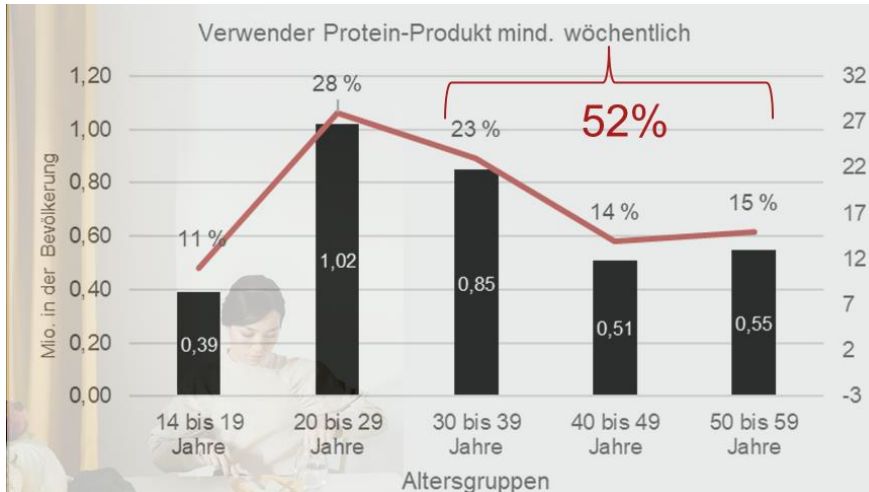
- **Proteine:**
 - o Einfache, proteinreiche Ernährung bei gleichzeitig tollem Geschmack
 - o Gute Löslichkeit, hochwertiges Molkenprotein
 - o Clear Protein: Lactosefrei (unter 0,1 g auf 100 ml)

- **Kreatin:**

- Kreatin aus hochwertigem Creapure® ohne Zusatzstoffe
- Kreatin Monohydrat aus besonders sicherem Herstellungsverfahren für ein hochreines Endprodukt aus nachvollziehbarer Quelle
- Gute Löslichkeit

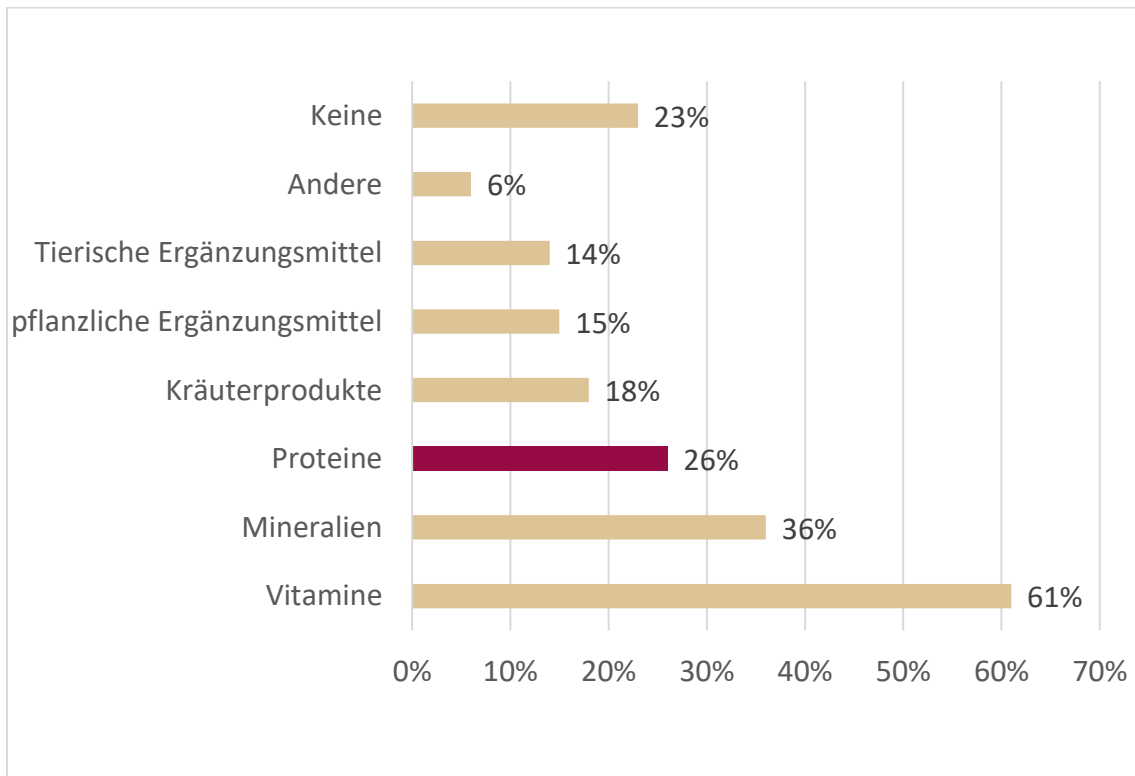
Marktdaten:

52% der Verwender von Protein-Produkten sind 30 bis 60 Jahre alt.



Quelle: b4p 2022 III - Grundgesamtheit: Deutsche Bevölkerung + EU-Ausländer ab 14 Jahre - Potenzial: 93,8 %, 28.890 Fälle, 66,20 Mio

Anteil der Befragten, die in den letzten 12 Monaten „Nahrungsergänzungsmittel“ o. Ä. konsumiert haben. Jeder vierte nimmt Proteine ein.

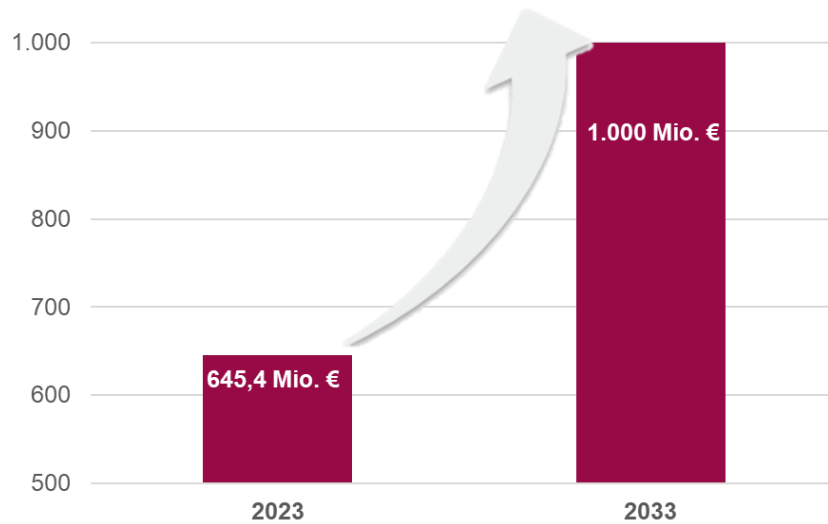


*1 Quelle: Statista Consumer Insights, Basis: 5.991 Befragte (18-64 Jahre) in Deutschland; Mehrfachantworten möglich; Okt 2022 – Sep 2023

Der deutsche Markt für Sport- und Nahrungs-ergänzungsmittel wird voraussichtlich eine jährliche Wachstumsrate von 5,3 % verzeichnen.

(Quelle: Quelle: Mordor Intelligence | industry-reports/germany-sports-nutrition-market)

Der Markt für **Protein / Eiweiß in DEU** wird voraussichtlich bis 2033 bei 1 Mrd. € liegen



Quelle: <https://www.sphericalinsights.com/de/reports/germany-protein-market>

Produktabbildungen und Dosierungen:

Art. Nr.: 57213 DH Whey Protein **Schoko**-Geschmack Pulver 300 g

PZN 19861756, GTIN 4009932135725

Steuer: 7% laut Zolltarifauskunft

Proteine: Dose mit 300 g Inhalt; 150 mm Höhe, Durchmesser 99 mm

Verkehrsfähig in Österreich.

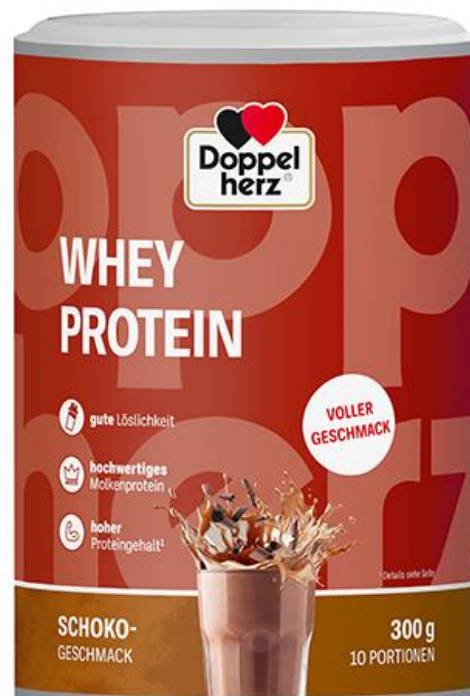
Durchschnittliche Nährwerte	pro 100 g	Pro 30 g*	Pro 30 g**
Energie	1490 kJ 352 kcal	447 kJ 106 kcal	851 kJ 202 kcal
Fett davon gesättigte Fettsäuren	5,4 g 2,4 g	1,6 g 0,7 g	5,0 g 3,0 g
Kohlenhydrate davon Zucker	7,7 g 6,4 g	2,3 g 1,9 g	12 g 12 g
Ballaststoffe	2,7 g	0,8 g	1 g
Eiweiß	67 g	20 g	27 g
Salz	0,28 g	0,08 g	0,32 g

*Zubereitung mit 200 ml Wasser

**Zubereitung mit 200 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett)

Aminosäurenprofil	pro 100 g Protein
L-Alanin	4,9
L-Arginin	2,5
L-Asparaginsäure	10,2
L-Cystein	2,6
L-Glutaminsäure	16,9
Glycin	1,9
L-Histidin***	1,8
L-Isoleucin ***	6,3
L-Leucin ***	10,3
L-Lysin ***	8,5
L-Methionin***	2,4
L-Phenylalanin ***	3,2
L-Prolin	5,9
L-Serin	4,9
L-Threonin ***	6,7
L-Tryptophan ***	1,9
L-Tyrosin	3,2
L-Valin ***	5,8

***essentielle Aminosäuren



Verzehrempfehlung: 200 ml Wasser oder 200 ml fettarme Milch (1,5 % Fett) in einen Shaker geben, dann 30 g Pulver (ca. 2 gehäufte Messlöffel) dazu geben, gut schütteln und trinken.

Empfohlen werden 1 – 2 Portionen pro Tag. Nach dem Training oder morgens verzehren.

Art. Nr.: 55913 DH Whey Protein **Vanille**-Geschmack Pulver 300 g

PZN 19861779, GTIN 4009932135596

Steuer: 7% laut Zollltarifauskunft

Proteine: Dose mit 300 g Inhalt; 150 mm Höhe, Durchmesser 99 mm

Verkehrsfähig in Österreich.

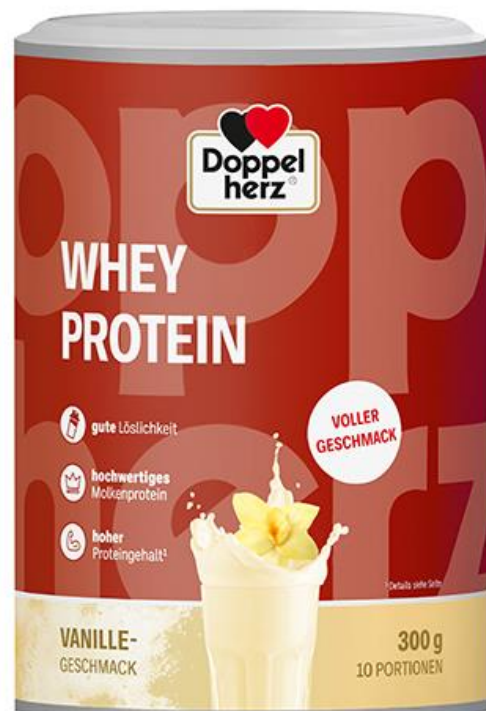
Durchschnittliche Nährwerte	pro 100 g	Pro 30 g*	Pro 30 g**
Energie	1515 kJ 358 kcal	454 kJ 107 kcal	858 kJ 203 kcal
Fett	4,9 g	1,5 g	5,0 g
davon gesättigte Fettsäuren	2,1 g	0,6 g	3,0 g
Kohlenhydrate	7,7 g	2,3 g	12 g
davon Zucker	6,8 g	2,0 g g	12 g
Ballaststoffe	0 g	0 g	0 g
Eiweiß	71 g	21 g	28 g
Salz	0,29 g	0,09 g	0,33 g

*Zubereitung mit 200 ml Wasser

**Zubereitung mit 200 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett)

Aminosäurenprofil	pro 100 g Protein
L-Alanin	4,9
L-Arginin	2,5
L-Asparaginsäure	10,2
L-Cystein	2,6
L-Glutaminsäure	16,9
Glycin	1,9
L-Histidin***	1,8
L-Isoleucin ***	6,3
L-Leucin ***	10,3
L-Lysin ***	8,5
L-Methionin***	2,4
L-Phenylalanin ***	3,2
L-Prolin	5,9
L-Serin	4,9
L-Threonin ***	6,7
L-Tryptophan ***	1,9
L-Tyrosin	3,2
L-Valin ***	5,8

***essentielle Aminosäuren



Verzehrempfehlung: 200 ml Wasser oder 200 ml fettarme Milch (1,5 %) Fett) in einen Shaker geben, dann 30 g Pulver (ca. 2 gehäufte Messlöffel) dazu geben, gut schütteln und trinken.

Empfohlen werden 1 – 2 Portionen pro Tag. Nach dem Training oder morgens verzehren.

Art. Nr.: 58313 DH Clear Whey Iso Protein **Pfirs.-Eistee**-Gesch. Pulv. 300 g

PZN 19874799, GTIN 4009932135831

Steuer: 7% laut Zolltarifauskunft

Proteine: Dose mit 300 g Inhalt; 150 mm Höhe, Durchmesser 99 mm

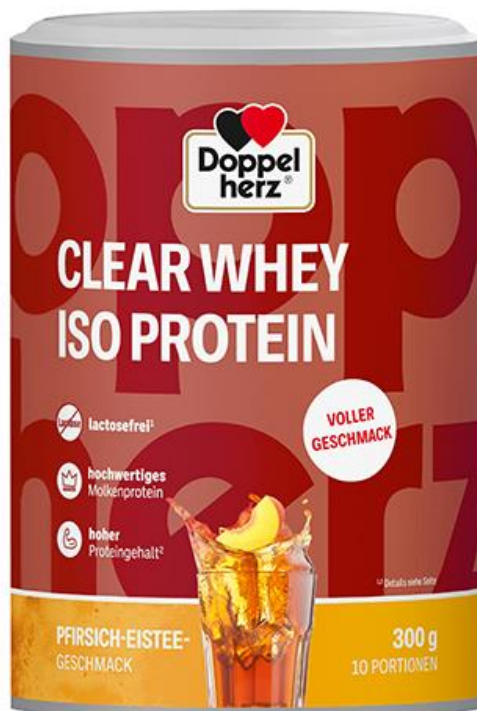
Verkehrsfähig in Österreich.

Durchschnittliche Nährwerte	pro 100 g	Pro 30 g*
Energie	1389 kJ 327 kcal	417 kJ 198 kcal
Fett	0,1 g	0 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,1 g	0 g
Kohlenhydrate	2,9 g	0,9 g
davon Zucker	1,1 g	0,3 g
Ballaststoffe	0,1 g	0
Eiweiß	79 g	24 g
Salz	0,10 g	0,03 g

*Zubereitung mit 400 ml Wasser

Aminosäurenprofil	Pro 100 g Protein
L-Alanin	5,4 g
L-Arginin	1,9 g
L-Asparaginsäure	10,3 g
L-Cystein	2,1 g
L-Glutaminsäure	17,7 g
Glycin	1,5 g
L-Histidin**	1,5 g
L-Isoleucin**	6,6 g
L-Leucin**	10,0 g
L-Lysin**	9,3 g
L-Methionin**	2,2 g
L-Phenylalanin**	2,6 g
L-Prolin	6,3 g
L-Serin	4,9 g
L-Threonin**	7,6 g
L-Tryptophan**	1,6 g
L-Tyrosin	2,5 g
L-Valin**	6,0 g

** essentielle Aminosäuren



Verzehrempfehlung: 400 ml Wasser in einen Shaker geben, dann 30 g Pulver (ca. 3 gestrichene Messlöffel) dazu geben, gut schütteln und trinken.

Empfohlen werden 1 – 2 Portionen pro Tag. Nach dem Training oder morgens verzehren.

Art. Nr.: 58213 DH **Creatine** Monohydrate mit Creapure® Pulver 250 g

PZN 19874782, GTIN 4009932135824

Steuer: 19% laut Zolltarifauskunft

Kreatin: Dose mit 250 g Inhalt; 80 mm Höhe, Durchmesser 90 mm

Verkehrsfähig in Österreich.

Zusammensetzung	pro Tagesportion
Kreatin-Monohydrat	3,5 g
davon Kreatin	3,0 g

* Portionsgröße: 3,5 g Pulver in 150 ml Wasser

