

BIOLOGIK

DAS FUN SPORTS MAGAZIN

AUSGABE
1.2026

WARUM BIOLOGIK?

Die Zukunft im Training

BIOHACKING BASICS

Was ist ein Hack?

ARGININ & CO.

Die Logik hinter Deinem ersten Stack

DER MYTHEN-CHECK

„Macht Kreatin dick?“
und andere Irrtümer

LONGEVITY-TIPP

REGENERATION
WICHTIGER ALS
TRAINING





INHALT

Der Bio-Logik-Code	Seite 3
Biohacking Basics	Seite 4
Synergie statt Zufall	Seite 5
Der Biologik Mythen-Check	Seite 6
Fokus Longevity – Dein Körper in 20 Jahren	Seite 6
Werde Teil der Biologik-Community	Seite 7



IMPRESSUM

**Inhaltlich Verantwortlicher gemäß §55 Absatz 2 RStV,
Verantwortlicher gem. § 10 abs. 3 MStV / DDG**

Fun Sports GmbH
Duisburger Str. 5
46446 Emmerich am Rhein

Tel: 0 28 21 / 9772280
Email: info@funsports-fitness.de
Internet: www.funsports-fitness.de

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer gemäß
§ 27a Umsatzsteuergesetz: DE 313353827
Amtsgericht Kleve HRB 14795

Bilder / Bildrechte: © Pixabay · www.pixabay.com
Unseren herzlichen Dank!

Autor(en): F. Schumacher



DER BIO-LOGIK-CODE

Warum „Biologik“?

Liebe Mitglieder, Freunde und Gesundheitsbegeisterte in Goch, Kleve und Emmerich, wer mich kennt, weiß: Fitness ist für mich kein kurzfristiger Trend, sondern eine lebenslange Leidenschaft. Seit vielen Jahrzehnten stehe ich für Bewegung und Gesundheit. Doch die Welt dreht sich weiter. Wir wissen heute mehr über den menschlichen Körper als jemals zuvor. Wir wissen, dass Training allein oft nur die halbe Miete ist.

Vielleicht haben Sie den Begriff „Biohacking“ schon einmal gehört. Für viele klingt das nach Science-Fiction oder komplizierten Laborversuchen. Doch ich möchte Ihnen heute eine andere Perspektive zeigen. **Ich nenne sie: Biologik.**

Was bedeutet Biologik? Unser Körper ist ein Wunderwerk, das nach logischen Gesetzen funktioniert. Wenn wir verstehen, wie unsere Zellen, unsere Hormone und unser Stoffwechsel zusammenarbeiten, können wir aufhören, gegen unseren Körper zu kämpfen – und anfangen, mit ihm zu arbeiten. Ein „Hack“ ist in diesem Zusammenhang nichts anderes als eine intelligente Abkürzung.

Es geht nicht darum, die Natur zu überlisten, sondern ihre Mechanismen gezielt zu nutzen. In diesem Magazin möchten wir Ihnen zeigen, wie Sie mit kleinen, logischen Anpassungen in Ihrem

Training, Ihrer Ernährung und Ihrer Supplementierung Ergebnisse erzielen, die Sie früher für unmöglich gehalten haben.

Ob es um schnellere Regeneration, den Schutz Ihrer Gelenke oder einfach um mehr Energie im Alltag geht – wir bei Fun Sports begleiten Sie auf diesem Weg. Wir kombinieren jahrelange Erfahrung mit den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Ich lade Sie ein, mit uns gemeinsam das nächste Level zu betreten. Lassen Sie uns die Logik Ihres Körpers entschlüsseln.

Herzlichst,

Ferdi Schumacher

BIOHACKING BASICS

Keine Science-Fiction, sondern die Rückkehr zum Ursprung

Vielleicht denken Sie bei dem Wort „Hacking“ an Computer-Experten, die sich in fremde Systeme einschleusen. Beim Biohacking sind Sie selbst der Experte – und das System ist Ihr eigener Körper. In der Welt von BIOLOGIK bedeutet ein „Hack“ nichts anderes, als eine intelligente Stellschraube zu finden, um ein biologisches Ziel schneller und effizienter zu erreichen. Wir nutzen die Erkenntnisse der modernen Wissenschaft, um die Natur optimal zu unterstützen.

„Ist das nicht unnatürlich?“ Ganz im Gegenteil! Biohacking ist oft der Weg zurück zum Natürlichen. In unserer modernen Welt sind wir oft weit von unserer ursprünglichen Biologie entfernt: Wir sitzen zu viel, haben künstliches Licht und essen industriell verarbeitete Lebensmittel.

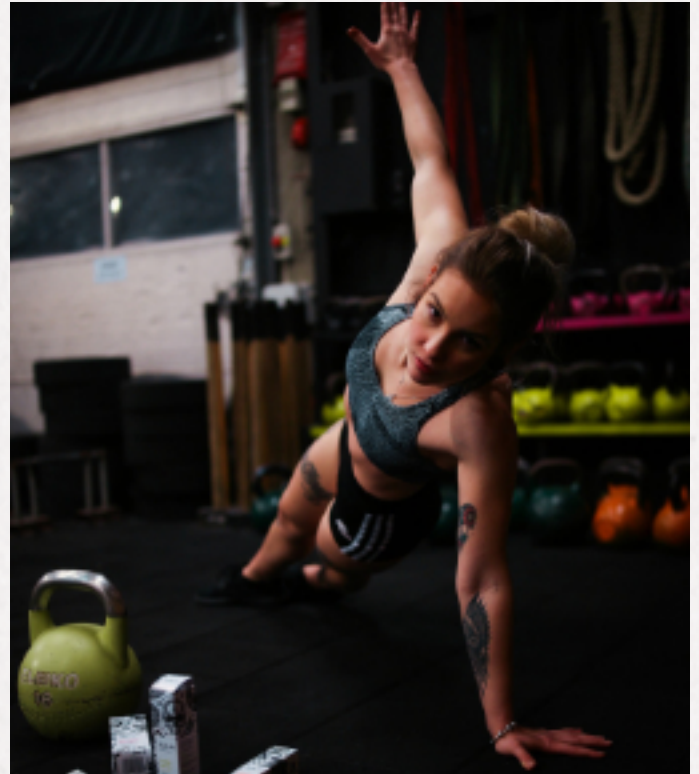
Ein Biohack kann so simpel sein wie:

- **Licht-Hacking:** Den Körper morgens direkt dem Sonnenlicht auszusetzen, um den Schlaf-Wach-Rhythmus zu kalibrieren.
- **Kälte-Hacking:** Eine kurze kalte Dusche, um das Immunsystem und den Stoffwechsel zu wecken.
- **Nährstoff-Hacking:** Gezielte Supplementierung (wie unser Performance-Stack), um Mängel auszugleichen, die durch intensives Training und Stress entstehen.

Wir haben zur Einführung extra ein Leistungs - Optimierungs - Paket zusammengestellt, so das es perfekt abgestimmt ist.

Die drei Säulen der Biologik / Biohacking bei Fun Sports basiert auf drei fundierten Säulen:

1. **Messbarkeit:** Wir schauen uns an, wie Sie sich fühlen und welche Fortschritte Sie machen. z.B. durch eine Körperanalyse.



2. **Individualität:** Was für den einen ein Durchbruch ist, kann für den anderen unwichtig sein. Wir finden Ihren persönlichen Weg.
3. **Sicherheit:** Wir nutzen nur Methoden und Produkte (wie von All Stars und Olimp), die rechtlich geprüft, sicher und wissenschaftlich belegt sind.

Fazit: Biohacking ist kein Hokuspokus. Es ist das Werkzeug, mit dem Sie die Fernbedienung für Ihre Gesundheit selbst in die Hand nehmen. Es ist die logische Antwort auf die Herausforderungen unserer Zeit.

SYNERGIE STATT ZUFALL

Die Logik hinter unserem ersten Stack

Warum empfehlen wir bei Fun Sports nicht einfach „irgendwelche“ Vitamine? Weil Ihr Körper ein Orchester ist. Wenn ein Instrument falsch spielt, leidet der ganze Klang.

Unser Performance-Protokoll ist so abgestimmt, dass die Wirkstoffe sich gegenseitig verstärken. Das ist die Essenz der Biologie: Synergie.

Die Autobahn für Nährstoffe: Arginin (All Stars)

Stellen Sie sich vor, Sie haben den besten Treibstoff der Welt, aber die Zuleitungen zum Motor sind verstopft. Die Logik: Arginin ist eine Aminosäure, die im Körper zu Stickstoffmonoxid umgewandelt wird. Das weitet die Gefäße. Der Hack: Durch die bessere Durchblutung gelangen Sauerstoff und Nährstoffe schneller in die Muskulatur und Abbauprodukte (wie Laktat) schneller hinaus. Sie sind leistungsfähiger und regenerieren schneller.

Der Zündschlüssel: B-Complex (All Stars)

Was nützt die beste Nahrung, wenn der Körper sie nicht in Energie umwandeln kann? Die Logik: B-Vitamine sind die Co-Enzyme des Stoffwechsels. Ohne B-Vitamine gibt es keine Energiegewinnung aus Kohlenhydraten oder Fetten. Der Hack: Wir nutzen den B-Complex als „Zündschlüssel“ für Ihr Nervensystem und Ihren Energiestoffwechsel. Mehr Fokus im Training, weniger Müdigkeit im Alltag.

Die Kraft-Reserve: Creatin Kaps (Olimp)

Creatin ist eines der am besten untersuchten Supplements der Welt. Die Logik: Es erhöht die Vorräte an Kreatinphosphat in den Muskeln. Das ist der Treibstoff für die ersten Sekunden jeder schweren



Belastung. Der Hack: Es geht nicht nur um Muskelaufbau. Neuere Studien zeigen, dass Creatin auch die Gehirnleistung und die Knochenstruktur unterstützt. Ein echter Longevity-Allrounder.

Das Schutzschild: Arthroblock Forte (Olimp)

Wer hart trainiert, muss seine Strukturen schützen. Ein Haus ist nur so stabil wie sein Fundament. Die Logik: Knorpel und Gelenkschmiere brauchen spezifische Baustoffe wie Glucosamin und Hyaluronsäure, um sich zu regenerieren. Der Hack: Statt zu warten, bis es schmerzt, füttern wir das Gelenk präventiv. Arthroblock sorgt dafür, dass die „Stoßdämpfer“ Ihres Körpers geschmeidig bleiben.

Der Biologik-Tipp: „Viel hilft viel“ ist selten die Lösung. Die Kunst liegt in der Timing-Logik.

- Arginin idealerweise 30 Minuten vor dem Training.
- Creatin täglich, auch an trainingsfreien Tagen.
- B-Complex am besten morgens zum Frühstück für den Energie-Kick in den Tag.

DER BIOLOGIK MYTHEN-CHECK

Schluss mit Halbwissen – Wir klären auf!

In der Fitnesswelt halten sich hartnäckige Mythen oft über Jahrzehnte. Doch Biologik bedeutet, Fakten von Fiktion zu trennen. Wir haben die drei häufigsten Irrtümer unter die Lupe genommen.

Mythos 1: „Von Kreatin bekommt man Wasserreinlagerungen und sieht aufgeschwemmt aus.“
Der Fakt: Kreatin zieht tatsächlich Wasser – aber in die Muskelzelle, nicht unter die Haut. Die Logik: Das ist sogar ein gewünschter Effekt! Ein gut hydrierter Muskel ist stärker, praller und regeneriert schneller. Man sieht also nicht „dick“ aus, sondern muskulös und definiert. Die Angst vor dem „aufgeschwemmten Gesicht“ stammt meist aus der Zeit von minderwertigen Produkten oder massiver Überdosierung. Mit dem Olimp Creatin passiert das bei normaler Dosierung nicht.

Mythos 2: „Proteinpulver ist nur was für Bodybuilder und schadet den Nieren.“
Der Fakt: Protein ist der Grundbaustein JEDER Zelle – auch von Immunsystem, Haut und Haaren. Die Logik: Für

einen gesunden Menschen ist eine erhöhte Proteinzufuhr völlig unbedenklich. Im Gegenteil: Mit zunehmendem Alter (Stichwort Longevity) brauchen wir sogar mehr Eiweiß, um dem Muskelabbau entgegenzuwirken. Ein hochwertiges Whey oder Hypro (wie von All Stars) ist einfach eine bequeme und saubere Eiweißquelle für jedermann.

Mythos 3: „Biohacking ist nur was für Profisportler.“
Der Fakt: Gerade wer im Alltag unter Stress steht, wenig schläft oder im Job viel leisten muss, profitiert am meisten. Die Logik: Ein Profisportler hat den ganzen Tag Zeit für Regeneration. Sie vielleicht nicht. Ein „Hack“ wie unser B-Complex oder Magnesium hilft gerade dem „ganz normalen“ Menschen, trotz Stress gesund und leistungsfähig zu bleiben. Biohacking ist der Werkzeugkasten für den modernen Alltag.



FOKUS LONGEVITY – DEIN KÖRPER IN 20 JAHREN

Gelenkpflege ist kein Altersthema – sondern eine Entscheidung

Wir alle wollen alt werden, aber niemand will sich alt fühlen. In der Biologik gibt es einen entscheidenden Unterschied zwischen dem chronologischen Alter (was im Pass steht) und dem biologischen Alter (wie fit deine Zellen und Gelenke sind). Der schleichende Verschleiß Knorpelgewebe hat eine Besonderheit: Es ist nicht direkt an den Blutkreislauf angeschlossen. Es wird durch Druck und Entlastung – wie ein Schwamm – mit Nährstoffen versorgt. Wenn wir älter werden oder intensiv trainieren, nimmt die natürliche Produktion von Gelenkschmiere ab. Wer hier nicht gegensteuert, riskiert, dass der „Stoßdämpfer“ spröde wird.

Der Longevity-Hack: Prävention statt Reparatur Das Ziel von Biohacking ist es, Probleme zu lösen, bevor sie entstehen. Olimp Arthroblock Forte ist hier unser wichtigstes Werkzeug:

1. **Struktur erhalten: Glucosamin und Chondroitin liefern die Grundbaustoffe für die Knorpelmatrix.**
2. **Schmierung optimieren: Hyaluronsäure wirkt wie frisches Öl im Getriebe. Es hält die Gelenkkapsel geschmeidig.**
3. **Entzündungen vorbeugen: Mit Inhaltsstoffen wie Boswellia Serrata (Weihrauch) nutzen wir die Logik der Natur, um kleine Entzündungen im Keim zu ersticken.**

Was bedeutet das für dich? Longevity bedeutet, dass du auch mit 60, 70 oder 80 Jahren noch schmerzfrei wandern, deine Enkel hochheben oder im Studio trainieren kannst. Der Arthro-Hack heute ist deine Investition in die Freiheit von morgen.

Biologik der Bewegung:

Wusstest du, dass Krafttraining die Knochendichte erhöht?

In Kombination mit Vitamin D3/K2 und Arthroblock bildest du ein „inneres Korsett“, das dich vor den typischen Alterserscheinungen schützt.

Biologik-Fakt:

Wusstest du, dass der Körper ab dem 30. Lebensjahr ohne Training pro Jahrzehnt bis zu 5 % seiner Muskelmasse verliert?

Krafttraining und die richtige Nährstoff-Logik sind Ihre beste Versicherung gegen das Altern.

WERDE TEIL DER BIOLOGIK-COMMUNITY

Genug gelesen. Zeit für Dein persönliches Upgrade!

Wissen ist nur Potenzial. Die wahre Magie der Biologik entfaltet sich erst, wenn du sie anwendest. Wir haben dieses Magazin ins Leben gerufen, um dir die Werkzeuge an die Hand zu geben, aber den ersten Schritt musst du gehen.

Wir lassen dich nicht allein Biohacking muss nicht kompliziert sein. Du musst nicht alles auf einmal ändern.

Oft ist es eine einzige Stellschraube – der richtige Mineralstoff, eine kleine Anpassung im Trainingsplan oder die gezielte Regeneration –, die den entscheidenden Unterschied macht.

Dein persönlicher Check-up an der Theke In un-

seren Studios in Goch, Kleve und Emmerich steht unser Team bereit. Wir sind nicht nur Trainer, wir sind deine Partner für dein biologisches Upgrade.

Hast du Fragen zum Performance-Stack? Möchtest du wissen, welcher Hack für deine Gelenke der beste ist? Willst du dein Training auf ein neues Longevity-Level heben? Komm nach deinem nächsten Training einfach auf uns zu. Wir nehmen uns die Zeit, schauen uns deine Ziele an und finden die Logik, die zu deinem Körper passt.

Wir sehen uns auf der Fläche ...



FUN SPORTS

AM NIEDERRHEIN

Briener Str. 14
47533 Kleve

Tel.: 02821 / 7196668

Am Sandthof 4
47574 Goch

Tel.: 02823 / 9764771

Duisburgerstraße 5
46446 Emmerich am Rhein

Tel.: 02822 / 9755500

kontakt@funsports-fitness.de
www.funsports-fitness.de



BIOLOGIK

DAS FUN SPORTS MAGAZIN

