



Creatin Monohydrate

Creatin Monohydrate ist seit langem eine der beliebtesten Nahrungsergänzungen um Kraft und Ausdauer bei sportlichen Belastungen auf natürliche Weise zu steigern.

Creatin ist eine biologische Verbindung der Aminosäuren Arginin, Methionin und Glycin. Der Organismus kann Creatin selbst in der Leber, Niere und Bauchspeicheldrüse herstellen. Außerdem ist **Creatin** in verschiedenen Lebensmitteln enthalten, besonders in Fleisch und Fisch. Der menschliche Körper hat insgesamt rund 120 g **Creatin** gespeichert. Der größte Teil hiervon befindet sich als Creatinphosphat im Muskel. Verbrauchtes **Creatin** wird als Kreatinin über den Urin ausgeschieden.

Muskeln benötigen Energie, um arbeiten zu können. Diese Energie kommt vor allem aus Fett und Kohlehydraten. Dabei werden beide in ATP (Adenosine Tri Phosphate) umgewandelt und stehen dem Muskel so als Energie zur Verfügung. Bei sportlicher Betätigung sind diese Energiequellen jedoch schnell erschöpft und müssen ersetzt werden. Hierbei helfen die Creatinspeicher im Körper. **Creatin** dient zur Creatinphosphatsynthese und steht dem Muskel so zur Verfügung sowohl während als auch nach dem Training.

Je mehr **Creatin** vorhanden ist, desto länger kann der Muskel Leistung erbringen, ohne das eine laktatbedingte Übersäuerung mit Leistungsabfall eintritt.

Dabei ist eine Creatinkur bei den Personen am wirkungsvollsten, deren Anfangscreatingehalt am niedrigsten war. Eventuell zuviel eingenommenes **Creatin** wird einfach über die Nieren wieder ausgeschieden, ohne die Creatinspeicher zusätzlich aufzufüllen. Studien haben gezeigt, daß der Körper etwa 2-4 Gramm **Creatin** am Tag verbraucht.



In der Praxis hat sich die kurmäßige Anwendung von **Creatin** über einen Zeitraum von 4-6 Wochen in den Hauptbelastungszeiten des Jahres bewährt. Danach sollte eine Pause von mindestens vier Wochen eingelegt werden.

Wie auch bei der Auffüllung der Glykogenspeicher der Muskulatur durch Kohlehydrate kann es auch bei der Auffüllung der Creatin pools durch eine Creatinkur zu einer leichten Zunahme des Körpergewichts kommen. Diese kann bis zu einem Kilo betragen.

Sie erhalten **Creatin** in den Packungsgrößen:

- 500 Gramm Dose - PZN 0272342
- 1000 Gramm Dose - PZN 1332595
- 250 Kapseln Dose - PZN 4366318
- 625 Kapseln Dose - PZN 4366301

Inhalt

Pulver:

100% reines Creatin Monohydrate

Kapseln:

800 mg reines Creatin Monohydrate pro Kapsel

Verzehrempfehlung

Pulver:

in der ersten Woche 8-10 Gramm täglich in Saft einrühren und sofort trinken. Ab der zweiten Woche 4-5 Gramm täglich in Saft einrühren und trinken.

Kapseln:

in der ersten Woche 10 - 12 Kapseln täglich über den Tag verteilt einnehmen. Ab der zweiten Woche 5-6 Kapseln täglich über den Tag verteilt einnehmen.