

16. SEPTEMBER 2019

Zusatzmaterial zum

**Der Fitness Guru – Podcast**



# CREATIN – DIE LEGALE WUNDERWAFFE IM KRAFTSPORT?

ABNEHMEN, AUSDAUER UND KRAFT AUFBAUEN MIT KÖPFCHEN

## **So hilfst Du uns!**

In manchen ePapern haben wir einen oder mehrere Produktlink(s) [Affiliate Links] aufgelistet. Wenn Du darauf klickst, hilfst Du dabei, dass wir die Seite Der Fitness Guru und den Podcast weiter betreiben können. Wenn Du unseren Empfehlungen folgst, dann zahlst Du dafür natürlich keinen Aufpreis. Wir erhalten als Amazon-Partner bei qualifizierten Verkäufen eine kleine Provision. Bei unseren Empfehlungen handelt es sich immer um Produkte, die wir selbst verwenden und von denen wir absolut überzeugt sind.

**Hinweis:** Alle Inhalte sind sorgfältig recherchiert und aufbereitet und für gesunde Erwachsene ab 18 Jahren geeignet. Die Konsultation eines Arztes sollte mindestens dann erfolgen, wenn bereits Vorerkrankungen vorliegen. Medizinischen Rat kann ausschließlich ein Mediziner geben und kein Artikel, Podcast oder ePaper von der Fitness Guru.

## Warum Creatin?

Unser Organismus kann sich, sehr grob ausgedrückt, aus drei unterschiedlichen Energiequellen bedienen. Zunächst haben wir Kohlenhydrate, dann Fette und schließlich Adenosin-Tri-Phosphat (ATP).

Creatin ist eine Aminosäure, die in der normalen Ernährung vorkommt. Sie ist in Lebensmitteln wie Fisch, Fleisch und einigen Obst-/Gemüsesorten enthalten.

Creatin ist maßgeblich an der Bildung von ATP beteiligt. Dem Energieträger also, den der Muskel bei kurzen, intensiven Belastungen heranzieht.

### **Wichtig:**

Aus Creatin kann unser Körper ATP herstellen, welches von unseren Muskeln als Energielieferant bei kurzen intensiven Belastungen herangezogen wird.

## Für wen ist Creatin geeignet?

In erster Linie ist Creatin besonders sinnvoll, wenn du im Bereich Kraftsport unterwegs bist. Allgemein kann gesagt werden, dass Creatin dir helfen kann, deine Leistung bei kurzen intensiven Belastungen zu verbessern. So kannst du beispielsweise auch als Sprinter darüber nachdenken Creatin zu supplementieren. Bist du hingegen ausschließlich leidenschaftlicher Ausdauersportler, musst du Creatin nicht zusätzlich zu dir nehmen. Bei längeren Belastungen der Muskulatur werden vorwiegend andere Energielieferanten herangezogen.

### **Wichtig:**

Solltest du eine Sportart ausüben, bei der du deine Muskulatur für einen kurzen Zeitraum intensiv beanspruchst, kannst du über eine Creatin Supplementierung nachdenken.

## Wann sollte ich eine Creatin Kur beginnen?

Im Prinzip kannst du jederzeit mit einer Creatin Kur starten. Jedoch hast du gerade als Anfänger auch ohne Creatin ein großes Potential. Wir empfehlen dir deswegen die Kur erst ab einem fortgeschrittenen Level zu beginnen, um noch mehr aus der Creatin Kur rauszuholen. Als Faustregel kannst du dir merken, dass eine Creatin Kur nach drei Jahren aktiver Trainingszeit sein volles Potential entfaltet.

### **Wichtig:**

Du kannst eine Creatin Kur jederzeit starten. Es empfiehlt sich insbesondere dann, wenn du bereits ungefähr seit drei Jahren aktiv im Training bist.

## Wie soll ich mein Creatin dosieren?

Es gibt eine Variante, die mit einer s.g. Aufladephase arbeitet. Dabei führt man dem Körper in mehreren Gaben über den Tag verteilt 0,3g Creatin pro kg Körpergewicht zu. Also etwa 20 bis 30g jeweils aufgeteilt in 5g Portionen (etwa ein Teelöffel). Nach 4-5 Tagen sind die Creatin-Speicher des Körpers gefüllt. Man geht jetzt dazu über, täglich 5 bis 10g zuzuführen.

Die Variante, Creatin-Kur ohne Ladephase, wirkt letztlich genauso. Allerdings stellt sich die Wirkung langsamer ein. Man führt dem Körper von Beginn an täglich 5-10g Creatin zu. Viele kommen mit der Creatin-Kur ohne Ladephase deutlich besser klar.

### **Wichtig:**

Eine Creatin Kur mit Ladephase bringt keine direkten Vorteile mit sich. Wir empfehlen eine Creatin Kur ohne Ladephase, so wirst du mit Sicherheit keine Nebenwirkungen spüren.

# Wie lange sollte meine Creatin Kur dauern?

Heute ist bekannt, dass du eine Creatin Kur langfristig ohne Nebenwirkungen durchführen kannst – solange du dich an die richtige Dosierung hältst. Der Nachteil an einer Dauerhaften Supplementierung ist, dass du die positiven Effekte des Creatins nicht mehr wahrnimmst. Aus diesem Grund sind wir Freunde einer beschränkten Kur, die etwa 6-8 Wochen andauert. Anschließend machst Du zwischen 3 und 6 Monaten Pause. Je länger die Pause, desto größer ist der Effekt bei der nächsten Kur wieder.

## **Merke:**

Creatin ist bei richtiger Einnahme nicht schädlich, weswegen du durchaus eine dauerhafte Kur durchführen könntest. Wir empfehlen dir trotzdem eine Creatin Pause einzulegen, um bei einer erneuten Kur, die positiven Effekte deutlicher zu spüren.

# Effekte durch die Creatin Einnahme

Die künstliche Zufuhr von Creatin kann zu einer Körpergewichtszunahme von 1 bis 2 kg innerhalb weniger Tage führen. Primär entsteht die Gewichtszunahme durch die Einlagerung von Wasser in die Muskelzellen.

Studien belegen, dass sich bei einem Krafttraining sowohl die Maximalkraft als auch die maximale Wiederholungszahl einer Übung durch die Zufuhr von Creatin erheblich erhöhen lassen.

Längerfristig trägt so auch der Muskelzuwachs zur Erhöhung des Körpergewichts bei.

## **Fakt:**

Für die Praxis bedeutet das, dass Creatin ein Training mit höheren Gewichten ermöglicht. Dadurch kann man neue und bessere Trainingsreize setzen, was in höherem Muskelwachstum resultiert.

## Nebenwirkung durch Creatin

Falls Du eine Stoffwechselstörung, insbesondere eine Nierenfunktionsstörung hast, solltest Du auf die künstliche Zufuhr von Creatin verzichten. Im Wesentlichen ist die Creatin-Supplementierung nebenwirkungsfrei. In Einzelfällen wurde berichtet, dass in der „Aufladephase“ (hochdosierte Phase mit 20-30g) eine erhöhte Neigung zu Muskelkrämpfen auftrat. Es wird von Personen berichtet die bei diesen hohen Konzentrationen mit Blähungen und/oder Durchfall reagieren.

### **Empfehlung:**

Wir empfehlen dir eine Creatin Kur ohne Aufladephase, um Nebenwirkungen zu vermeiden.

### **Wichtig:**

Solltest du oder ein Familienmitglied an einer Nierenstörung leiden, sprich deine Creatin Einnahme mit einem Arzt ab, um auf Nummer sicher zu gehen.

## Welche Creatin Produkte sind die Besten?

Manche Athleten schwören auf bestimmte Produkte, die mit geheimen und mystischen Versprechungen auf der Packung werben. Wir empfehlen dir Creatin Monohydrat, da dieses Produkt reines Creatin enthält und zugleich den Geldbeutel schont. Möchtest du sicher gehen, dass dein Creatin bestmöglich aufgenommen wird, kannst du zur Einnahme Traubensaft oder Traubenzucker verwenden.

### **Empfehlung:**

Creatin Monohydrat:  
Schont nicht nur den Geldbeutel, sondern wirkt wahre Wunder.

Passende Produkte findest Du bei uns im [Sportnahrungsshop](#)

## Fazit

Eine Creatin Kur wirkt bei den meisten Athleten sehr gut. Es kommt zu einem spürbaren Anstieg der Kraft (bis 20%). Durch die Fähigkeit, höhere Gewichte bewegen zu können, setzt man neue Wachstumsreize in der Muskulatur, man baut hervorragende Muskeln auf.

Als Anfänger sollte man erst einmal seine natürlichen Potenziale ausschöpfen, bevor man auf eine Creatin-Einnahme zurückgreift. Eine Creatin-Kur mit Ladephase ist nach neusten Forschungsergebnissen nicht mehr nötig und bereitet eher Probleme. Langzeitstudien haben zudem gezeigt, dass man Creatin dauerhaft einnehmen kann, sofern keine gesundheitlichen Vorerkrankungen bestehen. Man nimmt also dauerhaft 3-5g Creatin als Einzelportion morgens oder 30 Minuten vor dem Training zu sich. Man benötigt nicht unbedingt speziell gepufferte Produkte, sondern gelangt auch mit qualitativ hochwertigem Creatin Monohydrat ans Ziel.