



Der Fitness **Guru**

PODCAST · ZUSATZMATERIAL

Kreatin

Die legale Wunderwaffe im Kraftsport? Was wirklich dahintersteckt, plus Einnahme und Dosierung.
Zusatzmaterial zur Podcast-Folge 5.



derfitness.guru

Training. Wissen. Ergebnisse.

Ausgabe 2026 · Zur Folge „Kreatin im Kraftsport“

— GRUNDLAGEN

Was ist Kreatin, und für wen ist es sinnvoll?

Der Muskel bezieht seine Energie aus mehreren Quellen: aus Kohlenhydraten, aus Fetten und aus Adenosintriphosphat (ATP). Bei kurzen, sehr intensiven Belastungen greift er vor allem auf ATP zurück. Genau hier setzt Kreatin an, denn es hilft dem Körper, ATP schnell wieder bereitzustellen.

— Was ist Kreatin?

Kreatin ist eine körpereigene Verbindung, die aus den Aminosäuren Arginin, Glycin und Methionin gebildet wird. Über die Nahrung nehmen wir es zusätzlich auf, vor allem aus Fleisch und Fisch. In pflanzlichen Lebensmitteln kommt es praktisch nicht vor, weshalb gerade vegetarisch oder vegan lebende Sportler von einer Ergänzung profitieren.

— Für wen ist es geeignet?

Am meisten profitieren Kraftsportler und alle, die kurze, intensive Leistungen erbringen, etwa Sprinter oder Kraftdreikämpfer. Reine Ausdauersportler brauchen Kreatin dagegen nicht zusätzlich, weil bei langen Belastungen andere Energieträger im Vordergrund stehen.



Kurz gefasst: Aus Kreatin stellt der Körper **ATP** her, den Energieträger für kurze, intensive Belastungen. Wer eine Sportart betreibt, bei der die Muskulatur für kurze Zeit maximal gefordert wird, kann über eine Kreatin-Einnahme nachdenken. Kreatin steckt natürlich auch in eiweißreichen Lebensmitteln wie [Magerquark](#), allerdings in deutlich kleineren Mengen als eine gezielte Ergänzung liefert.

Hinweis: Alle Inhalte sind sorgfältig recherchiert und für gesunde Erwachsene ab 18 Jahren gedacht. Bei Vorerkrankungen gilt: Medizinischen Rat gibt ausschließlich eine Ärztin oder ein Arzt, kein Artikel, Podcast oder ePaper.

— ANWENDUNG

Einnahme, Dosierung und Timing

Kreatin wirkt unabhängig vom Trainingsstand. Anfänger schöpfen zwar zuerst ihr natürliches Potenzial aus, ein Warten über Jahre ist nach heutigem Wissen aber nicht nötig. Wichtiger als der Startzeitpunkt ist, dass du regelmäßig eine passende Menge zuführst.

— Zwei Wege, die Speicher zu füllen

Variante	Vorgehen	Wirkeintritt	Empfehlung
Ohne Ladephase	Von Beginn an täglich 3 bis 5 g	Speicher nach etwa 3 bis 4 Wochen gefüllt	bevorzugt
Mit Ladephase	5 Tage lang 0,3 g pro kg Körpergewicht (rund 20 g, in 5-g-Portionen), danach 3 bis 5 g	Speicher schon nach 4 bis 5 Tagen gefüllt	optional

— Zeitpunkt der Einnahme

Der genaue Zeitpunkt ist zweitrangig. Entscheidend ist die tägliche Einnahme. Praktisch ist eine feste Portion morgens oder rund um das Training. Traubensaft oder etwas Traubenzucker kann die Aufnahme leicht unterstützen, ist aber kein Muss.

— Dauer der Einnahme

Langzeitstudien zeigen: Kreatin kann bei richtiger Dosierung dauerhaft eingenommen werden. Ein Zyklus aus Kur und Pause ist nicht erforderlich. Wer möchte, kann eine 6- bis 8-wöchige Kur mit anschließender Pause fahren, ein Vorteil gegenüber der dauerhaften Einnahme ist daraus aber nicht belegt.



Die Ladephase füllt die Speicher nur **schneller**, das Endergebnis ist identisch. Viele vertragen die Einnahme **ohne Ladephase** besser, weil die hohen Einzeldosen der Aufladung bei manchen Menschen Blähungen oder einen weichen Stuhl auslösen. Für die meisten ist die einfache Variante mit 3 bis 5 g pro Tag daher die bessere Wahl.

— WIRKUNG & QUALITÄT

Effekt, Sicherheit und Produktwahl

— Was du merkst

- Kurzfristig **1 bis 2 kg** mehr Körpergewicht durch Wasser in den Muskelzellen
- Mehr **Maximalkraft** und mehr mögliche Wiederholungen je Übung
- Höhere Trainingsgewichte setzen neue Reize und fördern langfristig den **Muskelaufbau**

— Sicherheit

Kreatin gilt als eines der am besten untersuchten und sichersten Supplemente. Nebenwirkungen sind selten und betreffen meist die hoch dosierte Ladephase. Wer eine Nieren- oder Stoffwechselstörung hat oder in der Familie kennt, klärt die Einnahme vorher ärztlich ab.



Zur Produktwahl: Lass dich nicht von geheimnisvollen Versprechen auf bunten Dosen locken. **Kreatin-Monohydrat** enthält reines Kreatin, ist am besten erforscht und schont den Geldbeutel. Speziell gepufferte oder „veredelte“ Produkte bringen keinen belegten Zusatznutzen.

Fazit

- ✓ Eine Kreatin-Einnahme wirkt bei den meisten Kraftsportlern spürbar und steigert Kraft sowie Leistung.
- ✓ Als Anfänger zuerst das **natürliche Potenzial** ausschöpfen, warten musst du aber nicht.
- ✓ Eine **Ladephase ist nicht nötig**: täglich 3 bis 5 g Monohydrat reichen aus.
- ✓ Ohne Vorerkrankung ist die **dauerhafte Einnahme** sicher, ein Kur-Pause-Zyklus ist nicht erforderlich.



Hör dir die ganze Folge an

Kreatin, Wirkung und die richtige Einnahme im Gespräch: Folge 5 des Der-Fitness-Guru-Podcasts.

derfitness.guru/der-fitness-guru-podcast

Passende Produkte findest du in unserem [Sportnahrungs-Shop](#). Transparenzhinweis: Einige dieser Verweise sind Affiliate- bzw. Partnerlinks. Kaufst du darüber, erhalten wir eine kleine Provision, für dich ohne Aufpreis. Empfohlen werden nur Produkte, von denen wir selbst überzeugt sind.

© 2026 Patric Remus, derfitness.guru. Zusatzmaterial zum Der-Fitness-Guru-Podcast. Die Nutzung erfolgt auf eigene Verantwortung.