

KONZEPT DER KREATINSUPPLEMENTATION

Grundlage für einen aktiven und leistungsfähigen Körper ist eine gesunde Ernährung. Gut zwei Drittel der Nahrung sollte aus **Kohlehydraten** wie Kartoffeln, Reis, Brot, Teigwaren oder Getreide bestehen, das restliche Drittel aus **Eiweisslieferanten** wie Fisch, Fleisch, Milchprodukten oder Eiern. Öle und Fette sollen nur mässig eingesetzt werden.

Der Körper produziert zwar in gewissen Mengen selbst Kreatin, er ist aber auf zusätzliches Kreatin aus der Nahrung angewiesen. **Kreatinlieferanten** sind Fisch, Geflügel, sowie Schweine- und Rindfleisch. Gemüse, Früchte und Getreide enthalten nur sehr wenig Kreatin. Um die täglich notwendige Kreatin-Aufnahme (ca. 2g) durch Fleisch und Fisch abzudecken, müsste man pro Tag mindestens 500 g Fleisch oder 250 g Fisch essen.



Die **Kreatin-Supplementation** bietet eine ideale Nahrungsergänzung, wenn dem Körper nicht genug Kreatin aus der Nahrung (Vegetarier) zugeführt wird oder ein erhöhter Energiebedarf besteht (Körperliche Anstrengung, Stress, Rekonvaleszenz,...)

Positive Aspekte der zusätzlichen Kreatineinnahme

- Steigert die allgemeine Leistungsfähigkeit
- Verbessert die Energieverwertung
- Verbessert die Erholungsfähigkeit der Zelle
- Erhöht die Stresstoleranz
- Erhöht die geistige Aktivität
- Unterstützt die Neuroprotektion
- Unterstützt die Immunabwehr
- Hilft bei chronischer Müdigkeit
- Fördert die Kraft
- Fördert den Aufbau der Muskulatur
- Erhöht die Laktattoleranz
- Unterstützt die Rehabilitation
- Schützt vor Abnützungserscheinungen

Was ist Kreatin?

Kreatin ist eine körpereigene Substanz, welche die Energieversorgung verschiedener Körperzellen und den Muskelaufbau fördert. Kreatin kommt vor allem in der Skelettmuskulatur sowie im Gehirn und der Herzmuskulatur vor.

Wieviel Kreatin braucht der Körper?

Im Körper eines Erwachsenen sind ca. 100-120g Kreatin vorhanden. Der Tagesbedarf an Kreatin ist bei normaler Aktivität ca. 2-5g. Der Körper produziert ca. 1g Kreatin pro Tag und nimmt zusätzlich ca. 1g durch die Nahrung auf.

Wie wirkt Kreatin?

Kreatin ist eine körpereigene Substanz, welche die Energieversorgung verschiedener Zellen fördert. Die Kreatineinnahme unterstützt vor allem den Energiestoffwechsel von Muskel- und Nervenzellen und ermöglicht somit eine erhöhte Leistungs- Konzentrations- und Lernfähigkeit.

Wann soll Kreatin eingenommen werden?

Die Einnahme von Kreatin ist besonders dann sinnvoll, wenn dem Körper aus natürlichen Quellen nicht genug Kreatin zugeführt wird (Vegetarier, Senioren) oder infolge körperlicher oder geistiger Beanspruchungen ein besonders grosser Energiebedarf besteht. Die Positive Wirkung einer Kreatin-Supplementation zeigt sich auch bei Rekonvaleszenz und Rehabilitation.

Hilft Kreatin beim Muskelaufbau?

Grundvoraussetzung für Muskelwachstum ist natürlich regelmässiges Training. Die zusätzliche Einnahme von Kreatin unterstützt jedoch den Muskelaufbau. Dieser Effekt ist nicht nur für Sportler interessant, sondern wird auch in der Rehabilitation erfolgreich eingesetzt.

Woraus wird Kreatin hergestellt?

Das Kreatin in unseren Produkten wird chemisch synthetisiert. Im Gegensatz zu der herkömmlichen Kreatinquelle Fleisch ist man somit weder der Gefahr von BSE noch den Auswirkungen der Antibiotika- und Hormonbehandlung in der Rindermast ausgesetzt.

Ist Kreatin ein Medikament?

Nein, da Kreatin in Lebensmitteln wie z.B. Fleisch und Fisch enthalten ist und auch vom Körper selbst produziert wird, gilt die zusätzliche Einnahme von Kreatin als Nahrungsergänzung.

Treten bei der Kreatin-Supplementation Nebenwirkungen auf?

Bedeutsame Nebenwirkungen einer zusätzlichen Kreatinzufuhr sind nicht bekannt.