

Kreatin

Mit Strategie Gesund

Dr. Mosetter
PRINZIP

Kreatin kann die muskuläre Leistung steigern und gleichzeitig Muskelabbau reduzieren, was vor allem die Möglichkeit für intensivere Trainingseinheiten maßgeblich unterstützt.

Nährwerte im Überblick



Nährstoff	je 100g	je 3g
Energie	0,0 kJ / 0,0 kcal	0,0 kJ / 0,0 kcal
Gesamtblet	0,0 g	0,0 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,0 g	0,0 g
Kohlenhydrate	0,0 g	0,0 g
davon Zucker	0,0 g	0,0 g
Eiweiß	0,0 g	0,0 g
Salz	0,16 g	0,005 g
Wasser	12,5 g	0,37 g



Besonders wenn der Körper kurzzeitig richtig gefordert wird, brauchen die Muskeln schnell Energie. Kreatin kann die körperliche Leistungsfähigkeit beim Schnellkrafttraining im Rahmen kurzzeitiger intensiver körperlicher Betätigung steigern und so Schnellkraft und Ausdauer erhöhen.

Kreatin kann die Leistung der Muskulatur verbessern und Muskelschäden hemmen. Es unterstützt dadurch höhere Trainingsintensitäten über einen kurzen Zeitraum.

Bei Erwachsenen über 55 Jahren kann die tägliche Einnahme von Kreatin die Wirkung von Widerstandstraining auf die Muskelkraft verbessern. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 3 g Kreatin in Verbindung mit regelmäßigem Krafttraining ein.

Verzehrempfehlung:

Soweit nicht anders empfohlen, 3g Kreatin (1 leicht gehäufte Teelöffel) täglich. Die empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.

Sollte nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung verwendet werden. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern und kühl und trocken lagern.