

Entdecken Sie die Stärke von Kreatin

Sehr reines und mikronisiertes Kreatin-Monohydrat

100% reines Kreatin,
ohne überflüssige
Zusätze

Mikronisiert, dadurch
gut löslich



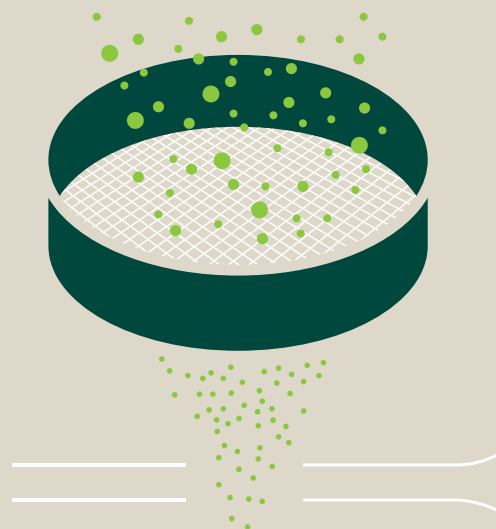
Kreatin-Monohydrat:
wissenschaftlich
erwiesene Wirksamkeit

Neutraler Geschmack

Mikronisiertes Kreatin-Monohydrat für optimale Wirkung

Kreatin-Monohydrat ist eine der am besten erforschten und wirksamsten Formen von Kreatin. Bei täglicher Einnahme von mind. 3g unterstützt Kreatin den Muskel- und Kraftaufbau bei intensiven Kraftanstrengungen, was die sportlichen Leistungen verbessern kann.* Die besten Ergebnisse werden bei täglicher Einnahme von 5g erzielt.

„Mikronisieren“ ist ein Herstellungsverfahren, bei dem Partikel sehr stark auf eine Größe von **10-25 Mikron** zerkleinert werden. Dank dieser äußerst kleinen Partikelgröße **löst sich** Kreatin **rascher auf** und **wird effizienter absorbiert**, sodass schneller Energie für Ihre Muskeln freigesetzt werden kann.



Durch „Mikronisieren“ entstehen äußerst kleine Partikel (10-25 Mikron)

Warum ist Kreatin wichtig?

Kreatin spielt eine wichtige Rolle bei der Bildung von ATP (Adenosintriphosphat), der Hauptenergiequelle für Ihre Muskeln. Bei kurzen, intensiven Anstrengungen wie Gewichtheben oder Sprinten wird ATP rasch aufgebraucht. In Ihren Muskeln wird Kreatin in Kreatinphosphat umgewandelt, das zur **schnellen Regeneration von ATP** beiträgt und so die Energiereserven wieder auffüllt. Dieser Mechanismus der Energierückgewinnung ist die Grundlage für die breite Wirkung von Kreatin in Muskel-, Herz- und Nervenzellen.

Für wen ist Kreatin geeignet?



Sportler*innen

Kreatin trägt zur Leistungsverbesserung bei explosiven Kraftanstrengungen bei, wobei eine tägliche Zufuhr von mind. 3g nötig ist. Zudem stimuliert es das Wachstum der fettfreien Masse bei hoch intensiven Übungen wie Sprinten oder Gewichtheben.* Kreatin ist daher ideal für Sportler*innen, die alles aus ihrem Training holen wollen.



Ältere Menschen

Die tägliche Einnahme von Kreatin kann die Wirkung eines Muskeltrainings bei Menschen über 55 Jahren verbessern.**



Vegetarier*innen & Veganer*innen

Kreatin in Lebensmitteln ist immer tierischen Ursprungs. Es kommt vor allem in Fleisch, Fisch und Geflügel vor. Menschen, die sich vegetarisch oder vegan ernähren, nehmen daher tendenziell geringere Mengen dieses Nährstoffs auf. Kreatin in Nahrungsergänzung stammt nicht aus tierischen Quellen und ist daher für Vegetarier*innen und Veganer*innen geeignet.

Zusammensetzung und Anwendung

Täglich 1 Messlöffel (5g) in einem Glas Wasser (250ml) oder anderen Getränk nach Wahl auflösen



in Proteinshakes



in Joghurt



in Smoothies



in Wasser

Frei von:

Soja	Künstlichen Inhaltsstoffen
Gluten	GVO
Lactose	Pestiziden
Konservierungsmitteln	Süßstoffen



Kreatin ist ein feines Pulver mit **neutralem Geschmack**, das sich leicht auflöst. Daher lässt es sich ganz einfach mit Wasser oder anderen Getränken mischen.

Sie können Ihr Kreatin auch in einem Kohlenhydrat- und/oder Proteingetränk wie einem Smoothie oder Eiweißshake auflösen, um die Absorption zu fördern.

Eine **Auffüllphase** von z. B. 5 bis 7 Tagen mit 20 g/Tag ist erwägenswert und kann während intensiver Trainingsperioden nützlich sein, um die Creatinspeicher schneller zu sättigen. Nach einer Auffüllphase reicht eine Erhaltungsdosis aus.

Zusammensetzung pro Messlöffel (5g)

Inhaltsstoff	Menge	RM %
Kreatin-Monohydrat	5g	***

***RM (Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ / 2000 kcal)) nicht festgelegt

Bestellen Sie jetzt mit dem QR-Code



Zulässige Aussagen:

* Die positive Wirkung wird bei täglicher Einnahme von 3g (= 3000mg) Kreatin in Kombination mit hoch intensivem Training erzielt.

** Die positive Wirkung wird bei täglicher Einnahme von 3g (= 3000mg) Kreatin in Verbindung mit Krafttraining mindestens drei Mal pro Woche mit einer Intensität von mindestens 65 % bis 75 % der maximalen Kraft erzielt, die eine Person bei einer einzigen Bewegung ausüben kann.