

# Kre-Mag<sup>®</sup> Kreatin (Creapure<sup>®</sup>) mit Magnesium

## Was ist Kreatin und welches ist seine Wirkung?

**Kre-Mag<sup>®</sup>** ist eine Kombination von reinstem Kreatin-Monohydrat (Creapure<sup>®</sup>) und Magnesium-Citrat. Zusätzlich sind die Kohlenhydrate Maltodextrin und Dextrose beigefügt. Kreatin ist eine natürliche Substanz des menschlichen Körpers, die in jeder Zelle vorkommt und als Speicher- und Transport-Molekül von Energie funktioniert. Kreatin spielt eine zentrale Rolle im Energiestoffwechsel von Muskel-, Gehirn- und Nervenzellen, die viel Kreatin benötigen. Daraus ergibt sich, dass nur mit Hilfe von Kreatin körperliche und geistige Leistung erbracht werden kann.

Bei normaler Aktivität werden täglich 2-4 g Kreatin verbraucht. Jedoch können eine starke körperliche Tätigkeit und eine hohe geistige Belastung einen Kreatinbedarf von bis zu 5 g pro Tag bedingen. Die Hälfte des täglichen Kreatinbedarfs produziert der Körper selber, der Rest muss über die tägliche Ernährung aufgenommen werden. Kreatin kommt fast ausschliesslich in Fleisch und Fisch vor. Der gleichzeitige Verzehr von Kohlenhydraten (z.B. Maltodextrin, Dextrose, Brot, Teigwaren) fördert die Aufnahme des Kreatins im Körper.

Magnesium ist für eine normale Muskelfunktion und für den Energiestoffwechsel unerlässlich und spielt eine wichtige Rolle bei der Reizübertragung des Nervensystems für die Muskelkontraktion. Die beiden Substanzen Kreatin und Magnesium ergänzen sich gegenseitig.

Zusätzliche Informationen sind auf der Faltschachtel, oder im Internet.

## Qu'est-ce que c'est la créatine et quelle est son importance?

**Kre-Mag<sup>®</sup>** est une combinaison de monohydrate de créatine (Creapure<sup>®</sup>) et de citrate de magnésium, enrichie des glucides maltodextrine et dextrose. La créatine est présente dans chaque cellule de l'organisme humain. Elle a une fonction de réserve d'énergie. La créatine joue un rôle particulièrement important dans le métabolisme énergétique des cellules cérébrales, nerveuses et musculaires. Les activités mentales et physiques dépendent donc de la présence de quantités suffisantes de créatine.

En situation d'activité normale, les besoins journaliers sont de 2-4 g par jour. En cas d'activités mentales ou physiques intenses, les besoins en créatine peuvent atteindre jusqu'à 5 g par jour. Le corps produit la moitié des besoins journaliers en créatine et le reste doit être fourni par l'alimentation. La créatine provient presque exclusivement de la viande et du poisson. La consommation simultanée de glucides (p.ex. maltodextrine, dextrose, pain, pâtes) favorise l'assimilation de la créatine par l'organisme.

Le magnésium est indispensable au bon fonctionnement des muscles et du métabolisme énergétique. Le magnésium joue un rôle important dans la conduction nerveuse et la contraction musculaire. La créatine et le magnésium sont complémentaires.

Des informations plus détaillées figurent sur l'emballage du produit et peuvent être consultées sur Internet.

## Che cosa è creatina e che cosa è sua importanza?

**Kre-Mag®** è una combinazione di creatina monoidrato (Creapure®) e citrato di magnesio. In aggiunta sono inclusi i carboidrati maltodestrina e destrosio. La creatina è una sostanza prodotta dal corpo, presente in ogni cellula umana e ha rilevanza come risorsa energetica. La creatina svolge un ruolo chiave nel metabolismo energetico delle cellule muscolari, cerebrali e nervose, che hanno bisogno di molta creatina. Di conseguenza solo con il supporto della creatina si possono effettuare attività fisiche e mentali.

Durante un'attività normale si consumano quotidianamente 2-4 g di creatina. Allenamenti e attività mentali molto intensi possono causare un fabbisogno di creatina fino a 5 g al giorno. La metà della dose giornaliera di creatina viene prodotta dal corpo stesso, il resto deve essere assunto con l'alimentazione quotidiana. La creatina è contenuta principalmente nella carne e nel pesce. L'assunzione contemporanea di carboidrati (p.e. maltodestrina, destrosio, pane, pasta) avvantaggia l'assorbimento di creatina nel corpo.

Il magnesio è indispensabile per le normali funzioni muscolari e per il metabolismo energetico. Il magnesio svolge un ruolo importante nella trasmissione degli impulsi del sistema nervoso e nella contrazione muscolare. Le due sostanze creatina e magnesio si completano a vicenda.

Informazioni supplementari si trovano sulla confezione o su internet.

## What is Creatine and its Impact?

**Kre-Mag®** consists of a combination of creatine monohydrate (Creapure®) and magnesium citrate. Additionally, the carbohydrates maltodextrin and dextrose are added. Creatine is a natural substance of the human body that occurs in every cell and functions as an energy reservoir and energy transport molecule. Creatine plays an important role in the energy supply of cells with high and variable demand for energy and thus is absolutely necessary for optimal physical and mental performance.

Under normal activity, about 2-4 g creatine are utilized daily. However, strong physical demand and high mental stress can cause a creatine turnover of up to 5 g per day. Half of the daily requirement for creatine is produced endogenously by the body's own synthesis, the other part has to be absorbed from daily nutrition. Creatine occurs almost exclusively in meat and fish. The simultaneous intake of carbohydrates (e.g. maltodextrin, dextrose, bread, pasta) improves the absorption of creatine into the body.

Magnesium is absolutely necessary for normal function of muscles and turnover of energy. Magnesium plays an important role in impulse transmission of nerves during contraction of muscles. Thus, creatine and magnesium both complement one another.

Please, find additional information on the label and on the website.