

Das Wichtigste über Kreatin / Kre-Mag®

Tatsachen

- Kreatin* ist ein Nahrungsergänzungsmittel und dient bei spez. Umständen als Ergänzung zur täglichen Nahrung.
- **Kreatin ist keine Energie, sondern eine körpereigene Substanz, die in der Zelle Energie transportiert und speichert.**
- Je mehr Kreatin in der Zelle vorhanden ist, um so mehr Energie steht dem Körper zur Verfügung. **Der Organismus wird leistungsfähiger ohne zusätzliche Nahrungsaufnahme.**
- **Kreatin gilt nicht als Doping (Bestätigung des IOC) und ist deshalb auch auf keiner Dopingliste.**
- Kreatin enthält keine kJ / kcal und gelangt, per oral eingenommen, direkt in die Zellen.
- Zu viel eingenommenes Kreatin wird ungenutzt als Kreatinin über die Nieren ausgeschieden.
- Zellen und Organe, wie Muskel-, Nerven- und Gehirnzellen brauchen viel Energie und deshalb kann Kreatin dessen Leistungsfähigkeit verbessern.
- Ca. die Hälfte des täglichen Bedarfs wird über die Nahrung eingenommen (Fleisch / Fisch), die andere Hälfte Kreatin produziert der Körper selber (Leber, Nieren, Pankreas).
- Viele Leute haben zu niedrige Kreatinspiegel (intensive Leistung, Vegetarier, Muskelkranke, Stress) und diese können die Ursache von Müdigkeit, Konzentrationsschwäche etc. sein.
- Kreatin ist die am besten untersuchte Substanz der Nahrungsergänzungsmittel.
- Es sind keine gesundheitlichen Schäden bei der Einnahme von Kreatin bekannt, trotz des enormen weltweiten Konsums.
- In der Medizin gibt es viele nützliche Anwendungen.

* Das wichtigste Kreatin ist Kreatin-Monohydrat, auch in Kre-Mag® enthalten. Andere Kreatin-Derivate haben keine Vorteile.

Der Nutzen von Kreatin

- **Alle energieabhängigen Prozesse im Körper sind mit ausreichender Menge Kreatin leistungsfähiger.**
- So dürfen Schnellkraftsportler mehr Kraft und eine bessere Leistung (z.B. weniger Ermüdung bei Sprints) erwarten.
- Ausdauersportler profitieren von einer schnelleren und nachhaltigeren Erholung und bei Rhythmuswechseln.
- Kraftsportler können mit höherer Dosis und gleichzeitigem intensiverem Training das Muskelvolumen vergrössern.
- Weniger Müdigkeit, bessere Stresstoleranz, schnellere Erholung nach Krankheiten und Unfällen.
- Zellschützende Wirkung: genügend Energie, antioxidative Wirk.
- Studien belegen, dass Kreatin die Konzentration und die geistige Leistungsfähigkeit steigern kann.
- Bei fleisch- und fischarmer Ernährung (Vegetarier, ältere Leute) kann der Kreatinmangel ausgeglichen werden.
- Muskelkranke Personen bekommen oft nicht nur mehr Kraft, sondern auch ein subjektiv besseres Wohlbefinden.

Grundsätzliches zur Dosierung

- **Kreatin wirkt erst nach ca. 1-2 Wochen.**
- Nicht alle Leute sprechen auf Kreatin gleich an, z.B. wegen unterschiedlichen Essgewohnheiten, körperliche und geistige Belastungen, individuelle Veranlagung u.a.
- Als Grundlage für die Dosierung (3-5 g pro Tag) gilt das Gewicht eines 70 kg schweren Mannes. Bei grösseren Abweichungen sollte die Dosis entsprechend angepasst werden.
- Für eine schnelle Wirkung (vor allem in den Kraftsportarten) wird eine Ladedosis empfohlen.
- Die gleichzeitige Einnahme von Kohlenhydraten fördert die Aufnahme von Kreatin ins Blut.
- Wichtig bei der Dosierung sind die eigenen Erfahrungen und die Selbstbeobachtung.
- Jugendliche und Kinder sollten Kreatin nur mit Absprache eines Arztes eingenommen werden.

Dosierung

- **Die übliche tägliche Dosierung ist ein Beutel (Messlöffel)**
Kre-Mag® = 3,3 g Kreatin-Monohydrat, 120 mg Magnesium-Citrat und 2,7 g Kohlenhydrat (Maltodextrin / Dextrose).
- Mit einer Anfangsdosis von 2 x täglich 1 Beutel (Messlöffel) Kre-Mag® morgens und abends während 1 Woche wird eine schnellere Wirkung erzielt.
- Mit der täglichen Erhaltungsdosis von 1 Beutel (Messlöffel) bleiben die Energiereserven von Kreatin stabil und somit auch das Leistungsvermögen und die Vitalität.
- Die Einnahme von Kreatin kurz vor oder während eines einzelnen Wettkampfes bringt wenig Nutzen, da das Füllen der Kreatinspeicher vorher erfolgen sollte.
- Viele Hersteller geben max. 20 g täglich an. Studien zeigen aber, dass der Körper täglich < 5 g Kreatin aufnehmen kann. Der Rest wird ungenutzt über die Nieren / Faeces ausgeschieden.

Bei der Einnahme zu beachten

- **Die regelmässige tägliche Einnahme ist sehr wichtig.**
- Nach 3 Monaten Kreatin-Einnahme sollte eine Pause von 3-4 Wochen eingehalten werden (in der Literatur empfohlen).
- Als Alternative kann auch 1 Beutel (Messlöffel) während 5 Tagen eingenommen werden, dann 2 Tage Pause (Wochenende).
- Kreatin kann zu einer leichten Gewichtszunahme führen, d.h. es kommt zu einer grösseren Wassereinlagerung. Man sollte mit der Einnahme ca. 100 ml / g Kreatin trinken.
- Der Fettanteil bleibt unbeeinflusst (Kreatin enthält keine kcal/kJ)
- Bei Ausdauersportlern mit täglichem Lauftraining ist eine Gewichtszunahme wenig relevant.
- Mit der Einnahme von Kreatin werden Muskelkrämpfe erwähnt, die aber mit keiner klinischen Studie belegt sind.
- Magen-Darm-Störungen (Durchfall, Blähungen) sind selten.
- Leichte Schlafstörungen können wegen der stimulierenden Wirkung von Kreatin auftreten.
- Kaffee, Tee und Kolagetränke sollten frühestens nach 2 Stunden nach Kreatin-Einnahme getrunken werden.
- Ernstere Nebenwirkungen oder Organschäden sind nicht bekannt.

Vorzüge von Kre-Mag®

- **Kreatin und Magnesium ergänzen sich sinnvoll**, da beide Substanzen in den Prozess der Energiebereitstellung eingreifen:
 - Kreatin speichert und transportiert Energie in der Zelle
 - Magnesium ist an zahlreichen Stoffwechselprozessen beteiligt und spielt eine wichtige bei der Energiegewinnung in der Zelle.
- Wir garantieren beste Qualität und dokumentieren den ganzen Herstellungsablauf und die Rohstoffe mit Analysenzertifikaten.
- Mit der Einnahme von Kre-Mag® gibt es kein Doping-Risiko und auch kein Risiko durch chemische Verunreinigungen.
- Die Zusammensetzung von Kre-Mag® und die Tagesdosis in einem Beutel sind einzigartig.
- Die beiden Kohlenhydrate bewirken eine bessere Aufnahme von Kreatin ins Blut und im Körper.
- Es hat sich auch gezeigt, dass Kre-Mag® besser verträglich ist als Produkte, die nur Kreatin enthalten.
- Die Einnahme kann mit etwas Wasser oder einem anderen Getränk erfolgen. Der Geschmack von Kre-Mag® ist neutral.

Kre-Mag® gibt es in einer Packung zu 30 Beutel (204 g) oder in einer Dose zu 612 g mit Messlöffel.

Kre-Mag® ist in Apotheken, Drogerien oder beim Arzt erhältlich.

Zusätzliche Informationen im Internet oder auf Anfrage.

Herstellung und Vertrieb:

Synergen AG

CH-6312 Steinhausen, Parkstrasse 3

Tel. 041 741 54 40 Fax 041 741 54 45

www.kre-mag.com E-mail: info@kre-mag.com