

Wissenswertes für die Selbstbeobachtung

Denkanstoss: Grosse Energiequellen sind Emotionen (z.B. Liebe), psychisches Wohlbefinden, Motivation und Ehrgeiz, positive Einstellung, mentales und körperliches Training, ausgewogene Ernährung.

Drei wichtige Punkte über Kreatin

1. **Kreatin ist keine Energie, sondern eine körpereigene Substanz, die in der Zelle Energie transportiert und speichert. Je mehr Kreatin in den Zellen vorhanden ist, um so mehr Energie steht dem Körper zur Verfügung. Der Organismus wird leistungsfähiger ohne zusätzliche Nahrungsaufnahme.** – Siehe auch Blatt „Essenz der Wirkungsweise“.
2. Kreatin wirkt nicht so schnell wie eine Kopfwheatablette. Kreatin ist nach 1-2 Woche spürbar. Die regelmässige Einnahme ist aber wichtig.
3. Personen mit einem Mangel an Kreatin und Leute, die viel Energie benötigen, haben den grössten Nutzen von der zusätzlichen Einnahme von Kreatin (Kre-Mag®).

Wer kann einen Mangel an Kreatin haben?

- Der Körper produziert ca. die Hälfte des täglichen Bedarfs selber, der Rest muss mit Fleisch oder Fisch eingenommen werden.
- **Vegetarier oder Leute, die wenig Fleisch / Fisch essen, haben deshalb sehr oft zu wenig Kreatin.**
- Sportler und Berufstätige, die Höchstleistungen erbringen und sich nicht optimal ernähren.
- Leute, die oft am psychisch-körperlichen Limit sind, sind müde und haben oft tiefe Kreatinspeicher.
- Die Gewichtsabnahme kann die Energieversorgung stören und man fühlt sich schlapp.
- Das Gehirn der gestresste Denkarbeiter, die sich zu wenig Erholung gönnen, hat oft zu wenig Kreatin.
- Bei älteren Leute ist die tiefere Menge an Kreatin biologisch bedingt. (ca. 8 % weniger Kreatin alle 10 Jahre nach dem 30. Altersjahr).
- Angeborene Fehler in der Energieversorgung (z.B. Muskelkrankheiten).

Wie beobachtet man die Wirkung von Kreatin?

- Körperliche und sportliche Anstrengungen können besser und länger erbracht werden.
- Die Erholung nach Sprints im Sport, nach dem Wandern ist schneller.
- Die Übersäuerung der Muskel ist geringer und man ist schneller wieder fit.
- Die geistige Konzentration hält länger an.
- Das kurzfristige Schlafmanko kann besser überwunden werden.
- Eine allgemeine Müdigkeit kann behoben werden.
- Stress und psychische Belastungen werden besser toleriert.
- **Leute berichten immer wieder, dass sie sich einfach besser fühlen und mehr innere Kraft haben.**
- **Wichtig sind die eigenen Erfahrungen und die Selbstbeobachtung.**

Die oben gemachten Aussagen stützen sich auf publizierten Untersuchungen und klinischen Studien. **Die Wirkung von Kreatin ist wissenschaftlich belegt und bewiesen.** Wie die meisten Stärkungsmittel wirken, ist wissenschaftlich nicht bewiesen und die Wirksamkeit basiert i.d.R. auf Beobachtungen. Der psychologische Einfluss ist enorm.

Die richtige Anwendung von Kreatin wird auf dem Blatt „Das Wichtigste über Kreatin und Kre-Mag®“ beschrieben.

Kre-Mag® bringt Vorteile

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 wichtig Funktion bei der Energiegewinnung in der Zelle

Herstellung und Vertrieb:

Synergen AG, Parkstrasse 3, CH-6312 Steinhausen, Tel. 041 741 54 40, Fax 041 741 54 45 www.kre-mag.com