athleticasyn AHA-MOMENT #1

HANDOUT ZUR FOLGE · ZUM AUSDRUCKEN UND MITNEHMEN

KREATIN

Der Akku in deinen Muskeln



DEIN AHA-MOMENT

„Kreatin ist kein Doping, sondern ein Akku. Und den Rest macht dein Training."

DEIN WERKZEUG ZUR FOLGE

Woran du ein gutes Kreatin erkennst

Nahrungsergänzungsmittel sind in Deutschland keine Medikamente und werden vor dem Verkauf nicht so streng geprüft. Mit diesen Punkten findest du ein sauberes Produkt.

Kreatin wirkt nicht von allein. Es hilft dir, ein bisschen härter zu trainieren, und das Training baut die Muskeln auf.

Checkliste für den Einkauf

- [ ] Auf der Packung steht „Kreatin-Monohydrat" und sonst möglichst wenig.
- [ ] Das Produkt steht auf der Kölner Liste (kostenlos im Internet, Suchbegriff „Kölner Liste"). Dort stehen Produkte, die ein unabhängiges Labor auf verbotene Stoffe getestet hat.
- [ ] Keine Mischung mit vielen Zusatzstoffen, Aromen oder Booster-Versprechen.
- [ ] Keine Heilversprechen auf der Packung. Seriöse Anbieter brauchen so etwas nicht.
- [ ] Ein Hersteller mit Adresse und Ansprechpartner in der EU.

Drei Dinge zum Merken

1 **Training ist der Partner.** Ohne Training ist Kreatin ein voller Tank in einem Auto, das in der Garage steht.

2 **Wassergewicht ist kein Aufschwemmen.** Das bisschen Wasser landet in der Muskelzelle, nicht unter der Haut.

3 **Für alle, nicht nur für Bodybuilder.** Die Studien zeigen Effekte bei Frauen und Männern, bei Jüngeren und Älteren.

Verantwortlich nach § 18 Abs. 2 MStV: Nils Jansen, Rummelsburger Str. 58, 44581 Castrop-Rauxel

Ob und in welcher Menge ein Nahrungsergänzungsmittel für dich passt, besprichst du mit deiner Ärztin, deinem Arzt oder in der Apotheke. Das gilt besonders bei Erkrankungen der Nieren, in der Schwangerschaft und wenn du Medikamente nimmst.

Kurzer Selbsttest

1. **Wofür ist Kreatin im Muskel da?**
   Antwort: Als schneller Akku, als Powerbank für kurze, harte Belastungen.
2. **Musst du Kreatin nur an Trainingstagen nehmen?**
   Antwort: Nein. Jeden Tag, damit der Tank voll bleibt.
3. **Dein Kumpel sagt: „Von Kreatin fallen die Haare aus." Was antwortest du ihm?**
   Antwort: Dass das aus einer einzigen Studie stammt, in der nicht mal die Haare angeschaut wurden, und dass das nie bestätigt wurde.

Studien und Quellen zum Nachlesen

- Kreider RB et al. (2017): International Society of Sports Nutrition position stand: safety and efficacy of creatine supplementation. Journal of the International Society of Sports Nutrition 14:18. Link
- Antonio J et al. (2021): Common questions and misconceptions about creatine supplementation. Journal of the International Society of Sports Nutrition 18:13. Link
- Avgerinos KI et al. (2018): Effects of creatine supplementation on cognitive function of healthy individuals: a systematic review. Experimental Gerontology 108:166 bis 173. Link
- van der Merwe J et al. (2009): Three weeks of creatine monohydrate supplementation affects dihydrotestosterone to testosterone ratio in college-aged rugby players. Clinical Journal of Sport Medicine 19(5):399 bis 404. Link
- Chilibeck PD et al. (2017): Effect of creatine supplementation during resistance training on lean tissue mass and muscular strength in older adults: a meta-analysis. Open Access Journal of Sports Medicine 8:213 bis 226. Link
- Smith-Ryan AE et al. (2021): Creatine supplementation in women's health: a lifespan perspective. Nutrients 13(3):877. Link
- Benton D, Donohoe R (2011): The influence of creatine supplementation on the cognitive functioning of vegetarians and omnivores. British Journal of Nutrition 105(7):1100 bis 1105. Link



ÜBER MICH

Nils Jansen

Gesundheits- und Präventionscoach
examinierter Pflegefachmann

Ich habe jahrelang am falschen Ende gearbeitet.

Erst auf der Intensivstation, wo man sieht, wie es endet. Dann dort, wo über die Fälle entschieden wird, und wo man sieht, warum es danach oft nicht besser wird. Beides ist wichtig. Beides kommt zu spät.

Der Punkt, an dem man wirklich etwas ändern kann, liegt Jahre davor.

athleticasyn.de

Newsletter abonnieren

Dieses Handout ist keine individuelle Gesundheitsberatung und ersetzt keine ärztliche Untersuchung. Was für dich passt, besprichst du mit deiner Ärztin, deinem Arzt oder deiner Physiotherapie.

Verantwortlich nach § 18 Abs. 2 MStV: Nils Jansen, Rummelsburger Str. 58, 44581 Castrop-Rauxel