



Creatin – für schnelle Erfolge

Früher der „Geheimtipp“, heute in aller Munde, zumindest bei den Kerlen, die richtig Muskeln draufpacken wollen: Creatin – für schnelle Erfolge. Wie funktioniert es?

Creatin hat eine wichtige Aufgabe im Muskelkontraktionsprozess. Je mehr Creatin in der Muskelzelle eingelagert wird, desto mehr Kraft kann im hohen Belastungsbereich (Krafttraining) entwickelt werden. Creatin ist in der herkömmlichen Ernährung z.B. in rotem Fleisch zu finden. Eine zusätzliche Zufuhr kann den Anteil des Creatins in der Muskelzelle jedoch beträchtlich erhöhen. Das hat zwei erwünschte Folgen:

Da Creatin Wasser bindet, erhöht sich der Wasseranteil IN der Muskelzelle. Der Muskel gewinnt somit an Gewicht. In sechs Wochen sind bis zu 5 Kilogramm Gewichtszunahme möglich, Muskelmassezuwachs, nicht Fettzuwachs! Da spannt das enge T-Shirt noch mehr! Doch eine gewöhnliche Creatinkur dauert ca. sechs Wochen. Danach erfolgt wieder ein Rückgang des Gewichts. Erfahrungen zeigen, dass ca. 40 bis 50 Prozent des gewonnenen Gewichts nach dem Rückgang erhalten bleiben können.

Durch den erhöhten Creatingehalt in der Muskelzelle steht mehr Energie zur Verfügung. Dadurch ist ein härteres Training möglich, was bei zeitgleich proteinreicher Ernährung zum verbesserten Muskelwachstum führen kann. Damit nach dem Absetzen der Kur mehr „hängen bleibt“.

Die Zufuhrempfehlung

Für den Zeitraum von sechs Wochen täglich drei Gramm Creatin zuführen. Nach dieser Kur erfolgt eine mehrwöchige Pause. Empfohlen wird die Durchführung einer solchen Kur im Muskelaufbauzyklus (fragen Sie hierzu Ihren Trainer). Somit sind beste Ergebnisse möglich.



Pure Creatine ist reinstes Creatin und sollte zusammen **Creapure™** mit Wasser, besser aber einem süßen Saft, z.B. Traubensaft getrunken werden. Grund: Damit möglichst viel Creatin in die Muskelzelle ge-



ernährungplus.

BUNDESVERBAND FÜR SPORTLERNÄHRUNG UND NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

langt und wenig als Creatinin über die Niere ausgeschieden wird, ist Insulin notwendig. Je mehr, desto besser. Die Aufnahme von Traubensaft hat aufgrund des Traubenzuckers (Glukose) eine hohe Insulinausschüttung zur Folge. Das schleust viel Creatin in die Muskelzellen.

Gleiches gilt für Creatin-Kapseln. Ihr Vorteil liegt in der optimalen Dosierungsmöglichkeit und dem einfachen Transport, falls Sie unterwegs sind. Eine Kapsel enthält 1 Gramm Creatin.

Der Zell Voluminizer besitzt den Vorteil, dass er eine fertige, optimal abgestimmte Transportmatrix besitzt. Traubensaft oder ein anderes süße Getränk ist dann nicht notwendig. Zusätzlich beinhaltet ein guter Zell Voluminizer BCAAs und Glutamin. BCAAs unterstützen den Schutz vor Muskelabbau während einer harten Krafttrainingseinheit. Glutamin ist sehr wichtig für den Muskelaufbau und das Immunsystem.

Grundsätzlich ist es aufgrund der erhöhten Wassereinlagerung der Zelle und für die gute Durchspülung der Nieren sehr wichtig, während der Creatinkur mindestens 1 Liter Flüssigkeit mehr als gewöhnlich aufzunehmen.

Der Creatin-Carbo-Drink eignet sich besonders gut, wenn Sie mit entleerten Kohlenhydratspeichern (mehrere Stunden Nahrungsabstinenz) das intensive Krafttraining starten wollen. Denn: Kein Brennstoff = keine Energie. Kein intensives Training = kein Muskelaufbau bzw. sogar Muskelabbau! Trinken Sie einen Creatin-Carbo-Drink direkt vor dem Krafttraining. Powern Sie sich dann die gut gefüllten Energietanks leer. Für maximale Muskeln.

Wenn sie den Zufuhrzeitpunkt auf kurz vor dem intensiven Krafttraining beschränken, kann der Creatin-Carbo-Drink auch über einen langen Zeitraum (mehrere Monate) ohne Unterbrechung getrunken werden.

Mit freundlicher
Unterstützung von

**patric
heizmann**

Bilder:
shutterstock.com



ernährungplus.

gfe

BUNDESVERBAND FÜR SPORTLERNAHRUNG UND NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

GESELLSCHAFT FÜR
ERNÄHRUNGSFORSCHUNG E.V.