SCO-GYM-CLUB

68766 Hockenheim

Tel. 0157 35795742

info@sco-gym.de

Kreatin – warum es für Krafttraining, Muskelaufbau und Leistung interessant ist

Kreatin gehört zu den bekanntesten und am besten untersuchten Nahrungsergänzungsmitteln im Kraftsport. Es wird sowohl von Einsteigern als auch von erfahrenen Sportlern eingesetzt.

Doch was macht Kreatin eigentlich im Körper? Wie viel sollte man einnehmen? Und muss Kreatin unbedingt direkt vor oder nach dem Training genommen werden?

Was ist Kreatin?

Kreatin ist eine körpereigene Substanz. Der Körper kann Kreatin aus Aminosäuren selbst herstellen. Zusätzlich nehmen wir Kreatin über bestimmte Lebensmittel auf, insbesondere über **Fleisch und Fisch**.

Ein großer Teil des Kreatins im Körper befindet sich in der Muskulatur.

Dort spielt es eine wichtige Rolle bei der schnellen Bereitstellung von Energie für intensive Muskelarbeit.

Warum ist Kreatin beim Krafttraining interessant?

Bei kurzen und intensiven Belastungen benötigt die Muskulatur sehr schnell Energie.

Dazu gehören beispielsweise:

- schweres Krafttraining
- kurze intensive Belastungen
- Sprints
- explosive Bewegungen

Kreatin erhöht bei regelmäßiger Einnahme die Kreatinspeicher beziehungsweise den Kreatinphosphat-Vorrat der Muskulatur.

Dadurch kann Kreatin die körperliche Leistung bei aufeinanderfolgenden kurzen, hochintensiven Belastungen steigern.

Gerade beim Krafttraining kann das interessant sein, weil langfristiger Muskelaufbau vor allem durch konsequentes und progressives Training entsteht.

SCO-GYM-CLUB

68766 Hockenheim

Tel. 0157 35795742

info@sco-gym.de

Unterstützt Kreatin den Muskelaufbau?

Kreatin baut nicht einfach von selbst Muskeln auf.

Es kann jedoch dabei helfen, die Trainingsleistung zu verbessern. Wenn dadurch langfristig mehr oder qualitativ bessere Trainingsarbeit möglich wird, kann Kreatin in Verbindung mit konsequentem Krafttraining den Muskelaufbau unterstützen.

Kreatin ersetzt deshalb weder Training noch eine passende Ernährung.

Wie viel Kreatin sollte man einnehmen?

Für die meisten Kraftsportler ist eine einfache Dosierung ausreichend:

3–5 Gramm Kreatin-Monohydrat täglich.

Die Einnahme sollte regelmäßig erfolgen – auch an Tagen, an denen nicht trainiert wird.

Eine komplizierte Dosierung nach Körpergewicht ist für den normalen Freizeitsportler meistens nicht notwendig.

Muss man eine Ladephase machen?

Nein.

Manchmal wird eine sogenannte Ladephase durchgeführt, bei der für einige Tage deutlich größere Mengen Kreatin eingenommen werden.

Dadurch können sich die Kreatinspeicher schneller füllen.

Notwendig ist das jedoch nicht.

Wer täglich **3–5 Gramm Kreatin** einnimmt, erreicht ebenfalls erhöhte Kreatinspeicher – es dauert lediglich etwas länger.

Für eine unkomplizierte dauerhafte Anwendung reicht deshalb:

Jeden Tag 3–5 Gramm.

SCO-GYM-CLUB

68766 Hockenheim

Tel. 0157 35795742

info@sco-gym.de

Wann sollte man Kreatin einnehmen?

Ob Kreatin morgens, vor dem Training oder nach dem Training eingenommen wird, ist für die meisten Menschen weniger entscheidend.

Viel wichtiger ist die **regelmäßige tägliche Einnahme**.

Eine einfache Möglichkeit:

Trainingstag: 3–5 g nach dem Training oder zusammen mit einer Mahlzeit.

Ruhetag: 3–5 g zu einer beliebigen Mahlzeit.

So muss man sich keinen komplizierten Einnahmeplan merken.

Welches Kreatin sollte man kaufen?

Die klassische und am besten untersuchte Form ist:

Kreatin-Monohydrat

Teurere Kreatinvarianten sind nicht automatisch wirksamer.

Beim Kauf sollte vor allem auf ein seriöses Produkt und eine klare Zutatenliste geachtet werden.

Warum nimmt das Körpergewicht am Anfang manchmal zu?

Nach Beginn der Kreatineinnahme kann das Körpergewicht etwas ansteigen.

Das liegt unter anderem daran, dass Kreatin die **Wassereinlagerung innerhalb der Muskulatur** erhöhen kann.

Das bedeutet nicht automatisch, dass man Körperfett aufgebaut hat.

Die Muskulatur kann dadurch bei manchen Menschen etwas voller wirken.

Muss man bei Kreatin mehr trinken?

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist grundsätzlich wichtig – besonders bei regelmäßigem Training und starkem Schwitzen.

SCO-GYM-CLUB

68766 Hockenheim

Tel. 0157 35795742

info@sco-gym.de

Man muss wegen Kreatin jedoch nicht zwanghaft riesige Mengen Wasser trinken.

Orientiere dich an deinem Flüssigkeitsbedarf, deinem Training, der Umgebungstemperatur und deinem Durst.

Muss man Kreatin regelmäßig absetzen?

Für gesunde Erwachsene ist eine regelmäßige Einnahme von Kreatin-Monohydrat in üblichen Mengen grundsätzlich gut untersucht.

Ein ständiges Schema wie beispielsweise:

8 Wochen Kreatin → 4 Wochen Pause

ist normalerweise nicht erforderlich.

Ist Kreatin ein Steroid?

Nein.

Kreatin ist weder ein anaboles Steroid noch ein Hormon.

Es handelt sich um eine Substanz, die natürlicherweise im menschlichen Körper vorkommt und auch über Lebensmittel aufgenommen wird.

Wer sollte vorher mit einem Arzt sprechen?

Wer an einer **Nierenerkrankung** leidet, relevante Vorerkrankungen hat oder regelmäßig Medikamente einnimmt, sollte die Einnahme vorher medizinisch abklären.

Auch wenn bei Blutuntersuchungen die Nierenfunktion beurteilt wird, sollte dem Arzt mitgeteilt werden, dass Kreatin eingenommen wird.

Fazit

Kreatin gehört zu den interessantesten Nahrungsergänzungsmitteln für das Krafttraining.

Für die meisten gesunden Erwachsenen ist die Anwendung unkompliziert:

3–5 Gramm Kreatin-Monohydrat täglich – auch an Ruhetagen.

Der genaue Einnahmezeitpunkt ist weniger wichtig als die regelmäßige Einnahme.

SCO-GYM-CLUB

68766 Hockenheim

Tel. 0157 35795742

info@sco-gym.de

Kreatin ersetzt jedoch kein gutes Training. Die Grundlage für Muskelaufbau bleiben **progressives Krafttraining, ausreichende Ernährung, genügend Protein und eine gute Regeneration**.