



<https://biz.li/33xk>

# VERBESSERN SIE IHRE MAXIMALKRAFT DURCH CREATIN

Veröffentlicht am 15.12.2021 um

Die Einnahme von Creatin wirkt sich in vielen Bereichen des Körpers positiv aus. Wir erklären Ihnen, warum sich d Fitness Szene, heute gehört es zu den beliebtesten Nahr dem wirklich nachgewiesen ist, dass es sich positiv auf c alles, was Sie über Creatin wissen müssen.



Foto: [www.pexels.com](http://www.pexels.com)

## Was genau ist Creatin?

Creatin ist ein körpereigener Stoff, welcher aus drei Amin versorgt den Muskel, vereinfacht gesagt, mit Energie. Dies was der Haupttreibstoff für Ihre Zellen ist. Wenn der

Phosphatgruppen abgespaltet. Dabei wird Energie frei, welche der Muskel zur Bewegung einsetzen kann. Diese Reserven reichen bei einer maximalen Belastung jedoch nur für wenige Sekunden. Doch dabei kommt das Creatin ins Spiel, denn dieses kann die Phosphatgruppe wieder aufladen und den Muskel somit energiereicher machen.

## Was bewirkt Creatin im Körper?

Die Einnahme von Creatin sorgt also dafür, dass der Muskel die maximale Leistung länger aufrechterhalten kann. Daher nehmen es viele Kraftsportler ein, um hochintensive oder kurze, aber maximale Belastungen, beim Hanteltraining durchzuführen. Der Muskel arbeitet länger auf einem hohen Niveau, ohne dabei zu übersättigen. Schauen Sie sich [bestes Creatin im Vergleich](#) an, um das passende Produkt für sich zu finden und somit von den vielen verschiedenen Vorteilen zu profitieren.

## Für welche Sportler lohnt sich Creatin?

Eine Einnahme von Creatin lohnt sich für [alle Sportarten](#), bei denen der Körper in kurzer Zeit die anaerobe Energiebereitstellung wechseln muss. Beim Kraftsport sind das Wiederholungen mit hohem Gewicht, es kann aber auch ein kurzer Sprint sein. Nur bei Ausdauersportarten ist keine Leistungssteigerung zu erwarten.

## Die richtige Einnahme von Creatin

Sie können Creatin als Kur oder auch dauerhaft einnehmen. Maximal 3-5 Gramm am Tag können ohne Probleme eingenommen werden. Dies können Sie über einen längeren Zeitraum unbedenklich machen, Sie sollten dabei jedoch viel trinken. Das fördert die Aufnahme des Creatins und wirkt sich positiv auf die Verdauung aus.

## Pulver oder Kapseln?

Es gibt viele verschiedene Creatin Arten. Das Creatin kann nicht nur als reines Pulver, sondern auch als Kapsel eingenommen werden. Dabei gibt es jedoch keinen großen Unterschied oder einen besonderen Mehrwert. Die Kapseln werden in der Regel langsamer verdaut, durch das Pulver gelangt das Creatin schneller in den Muskel.

## Creatinkur - macht das Sinn?

Früher hat man häufig eine Creatinkur gemacht, diese hat jedoch keine Vorteile gegenüber einer langfristigen Creatin Einnahme. Eine Kur eignet sich jedoch für sehr erfahrene Kraftsportler, wenn diese ein Leistungsplateau erreicht haben.

Stagniert die Leistung, dann kann eine Kur dabei helfen, diese zu überwinden. Die Creatinkur wird dabei in eine Ladephase und Erhaltungsphase unterteilt. Die Ladephase dauert rund 5-7 Tage an, dabei nehmen Sie täglich 20 Gramm Creatin ein, um Ihre Creatinspeicher schnell zu füllen. Die Erhaltungsphase dauert 7-11 Wochen, dabei nehmen Sie 3-5 Gramm Creatin zu sich. Anschließend folgt eine Pause von 4-6 Wochen.

## **Gibt es Nebenwirkungen bei Creatin?**

Eine Creatin Einnahme ist generell unbedenklich. Selbst eine hohe Einnahme wird von Erwachsenen sehr gut vertragen. In einer Ladephase können jedoch kurzzeitig Nebenwirkungen auftreten: Dazu gehören Blähungen, Übelkeit, Muskelkrämpfe oder Erbrechen. Gefährlich wird die Einnahme jedoch nie.

## **Wassereinlagerungen in den Muskeln sind normal**

Ebenfalls kommt es durch das Creatin zu Wassereinlagerungen in den Muskeln. Das ist jedoch völlig unbedenklich und normal. Zudem sehen Sie dadurch auch nicht aufgeschwemmt aus, sondern es lässt Sie eher [praller erscheinen](#). Auf der Waage werden Sie es ebenfalls durch eine Gewichtszunahme von 0,5-2 Kilogramm merken.