

Creatin als Nahrungsergänzung

04.10.2012, 10:18 | Sport

Pressemitteilung von: *MySportnahrung.de*

Nahrungsergänzungsmittel sind vor allem für Profi-Sportler heutzutage nicht mehr wegzudenken. Fitnessbegeisterte, die schnell Muskeln aufbauen möchten, können einen Stoff zu sich nehmen, der den Muskelaufbau vorantreibt. Er nennt sich Creatin (auch Kreatin) und ist für die ATP-Synthese notwendig, dient also der Energiebereitstellung.

„Hierbei wird die Glukose innerhalb der Zelle durch die Mitochondrien in Energie verwandelt, wobei das Creatin behilflich ist. Zugleich wird der Stoff zur Kontraktion der Muskeln benötigt und ist auch am Aufbau beteiligt“, erklärt Fitnessexperte Tobias Fendt.

Creatin ist also ein physiologischer Energieträger, der dem Körper Energie überträgt und diese auch speichert. Je mehr Energie dem Körper zur Verfügung gestellt wird, umso kräftiger und widerstandsfähiger ist er und umso schneller erholt er sich von der sportlichen Betätigung. Die Creatin-Einnahme trägt dazu bei, nicht nur die Leistung der Muskeln zu verbessern, sondern auch die der Nervenzellen und des Gehirns zu steigern.

Creatin ist eine körpereigene Substanz. Die Menge Kreatin im menschlichen Organismus beträgt bei einer 70 Kilo wiegenden Person zirka 120 Gramm. Pro Tag benötigt der Körper zirka zwei bis vier Gramm Creatin. Einen Teil davon bildet der Körper, doch etwa die Hälfte muss über die Nahrung eingenommen werden. Besonders viel Creatin enthalten Fisch und Fleisch. Bei ungenügender Eigenproduktion von Creatin werden Erkrankungen des Gehirns und der Muskeln hervorgerufen.

Creatin ist heute eines der am besten untersuchten Nahrungsergänzungsmittel. Die physiologische Wirkung wurde von vielen Kontrollorganisationen überprüft, so dass der Stoff für den Verkauf freigegeben wurde. Creatin wird also nicht als Doping betrachtet, weshalb die Einnahme von Creatin-Supplements vor allem bei Spitzensportlern gang und gäbe ist. Nahrungsergänzungsmittel können sowohl im Laden, oder online erworben werden. Auf MySportnahrung.de gibt es mehrere Produkte für professionelle Sportler, die qualitativ hochwertig sind. Eines davon ist das Hardcore Creatin Forte Powder.

Das Hardcore Creatin Forte Powder ist ein hochwertiger Creatin-Mix, wobei sechs verschiedene Creatinverbindungen perfekt aufeinander abgestimmt wurden, um best mögliche Trainingsergebnisse, im Bereich Kraft-Muskelaufbau, zu erzielen. Hardcore Creatin Forte Powder ist durch die fortschrittliche Rezeptur dem normalen Creatin-Monohydrat weit überlegen. Die Verzehrsempfehlung lautet: 3 Gramm Pulver pro 100 Milliliter Wasser. Das aufgelöste Puder wird recht schnell von dem Körper absorbiert.

Mehr Informationen zu dem Creatin Powder gibt es unter <http://www.my-sportnahrung.de/creatin/best-body-nutrition-hardcore-creatin-forte-powder-350g.html>. Auch andere hochwertige Nahrungsergänzungsmittel können von MySportnahrung einfach bestellt werden.

Portrait

Der Fitness Shop My-Sportnahrung.de steht für hochwertige Sportnahrung für Muskelaufbau und Fettabbau. Wir liefern dir Sportnahrung wie Whey Protein, Creatin, Aminosäuren, L-Carnitin und Weight Gainer für den Masseaufbau. Im Fitness & Bodybuilding Shop von My-Sportnahrung.de erhältst du ausschließlich Fitness Produkte die unseren und den Ansprüchen unserer leistungsorientierten Kunden hinsichtlich Qualität und Wirkung gerecht werden.

News-ID: 668253 • Views: 673 (Stand: 08.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/668253/Creatin-als-Nahrungsergaenzung.html>