

CREATIN:

Was wirkt und was nicht!

von Sportwissenschaftler R. Pohl

Bereits kurz nach seiner Markteinführung im Jahr 1995 entwickelte sich Creatin zum meistgekauften und beliebtesten Muskelaufbaupräparat in Deutschland. Um die riesige Nachfrage unter den Athleten zu befriedigen, wurden ständig neue Creatinpräparate in die Angebotspalette aufgenommen. Ob als Pulver, Tablette, Kapsel, Flüssigkeit oder als sprudelndes Brausegetränk, kaum eine Anwendungsform wurde seitens der Creatinhersteller außer acht gelassen. Betrachtet man die Creatinthematik jedoch von der wissenschaftlichen Seite, so wird schnell klar, dass manche Creatinformen leider nur wenig Sinn machen und der Athlet folglich kaum davon profitiert. Wer hingegen das richtige Creatin in seiner optimalen Form einnimmt, wird schnell mit einem deutlichen Kraft- und Muskelzuwachs belohnt. Um Ihnen die Auswahl bezüglich Creatin zu erleichtern, finden Sie im folgenden eine Beurteilung der gängigen Creatinformen.



Flüssigcreatinprodukte enthalten das Abbauprodukt Creatinin. Damit lassen sich solche Muskeln nicht aufbauen!

Flüssigcreatin:

Vorgefertigte, käufliche Creatinflüssigprodukte sind die absolut schlechteste und unwirksamste Creatinvariante, die es gibt. Eine Besonderheit von Creatin Monohydrat ist, dass es

nach längerem Kontakt mit Flüssigkeiten jeglicher Art in die Substanz Creatinin zerfällt. Creatinin ist das physiologische Abbauprodukt von Creatin und ist für die Belange von Sportlern völlig wirkungslos. Creatinin ist exakt die Substanz, die Sie über den Urin ausscheiden, wenn Sie zuviel Creatin eingenommen haben. Auch der Merck Index, das anerkannte wissenschaftliche Standardwerk über chemische Substanzen, schreibt, dass Creatin in einer flüssigen Lösung nach und nach zu Creatinin abgebaut wird. Aus diesem Grund sollte man z.B. alle Creatinpulverprodukte nach dem Einrühren in Wasser oder Saft stets ohne Verzögerung vollständig auftrinken. Wer sein Creatingetränk bereits am frühen Morgen zubereitet um es dann im Laufe des Tages auf der Arbeit zu trinken, der begeht einen großen Fehler, da ein erheblicher Teil des vorgemischten Creatins bereits zu Creatinin zerfallen ist. In Anbetracht dieser Tatsache ist es erschreckend, feststellen zu müssen, dass eine Reihe von Sportnahrungsmittelfirmen dazu übergegangen sind, vorgefertigte Flüssigcreatinprodukte in ihre Angebotspalette aufzunehmen. Dieses Vorgehen ist völlig unakzeptabel, denn anstatt laut Etikett so und soviel Creatin zu enthalten, findet man in den vorgefertigten Flüssigcreatinprodukten etwas anderes vor, nämlich unwirksames Creatinin oder bestenfalls

Beurteilungsskala:

- * nicht empfehlenswert
- ** wenig empfehlenswert
- *** bedingt empfehlenswert
- **** empfehlenswert
- ***** sehr empfehlenswert

eine Mischung aus Creatinin und noch nicht vollständig zersetztem Creatin. Jeder Sportler sollte um vorgefertigte Creatinflüssigprodukte einen weiten Bogen machen. Verschwenden Sie nicht Ihr Geld für diesen Humbug.

Fazit: *nicht empfehlenswert

Creatintabletten:

Creatintabletten sind ebenfalls eine ungünstige Einnahmevariante. Die Tablettenform enthält leider eine Reihe von Bindestoffen, die dafür sorgen, dass das Creatin nach der Tablettierung nicht wieder in Pulver zerfällt. Der Nachteil ist, dass die Löslichkeit der Creatintablette damit herabgesetzt wird. Will heißen, die Aufnahme des Creatinwirkstoffes über den Magen-Darm-Trakt ins Blut dauert zeitlich viel zu lange. Für die Wirksamkeit von Creatin ist es jedoch entscheidend, dass die Creatinmoleküle nach der Einnahme zügig in den Blutkreislauf transportiert werden und nicht stundenlang im Magen verweilen. Ein weiterer negativer Aspekt bei Creatinkautabletten ist die fehlende Insulinausschüttung. Insulin ist für den Transport von Creatin aus dem Blut in die Muskelzellen verantwortlich. Da der Insulinausstoß hier ausbleibt, kommt es zwangsläufig zu einer sehr hohen Creatinausscheidungsrate.

Fazit: *nicht empfehlenswert



Creatinkapseln sind wenig empfehlenswert.



Viele Creatinriegel enthalten leider zu viel Fett, was eine optimale Creatinresorption verhindert.

Creatinkapseln:

Auch Creatinkapseln sind keine besonders geeignete Einnahmeform um maximale Resultate zu erzielen. Der Vorteil von Kapseln gegenüber Tabletten ist, dass Kapseln im Magen schneller resorbiert werden als Tabletten. Voraussetzung ist jedoch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Der Hauptnachteil bei Creatinkapseln ist die fehlende Insulinausschüttung. Da Creatinkapseln nach der Einnahme keinen Insulinausstoß im Körper hervorrufen, ist der Creatintransport vom Blut in die Muskelzellen relativ gering. Dies wiederum resultiert in schwachen Aufbauereignissen bei gleichzeitig hoher Creatinausscheidungsrate. Außerdem bieten Creatinkapseln ein schlechtes Preis-Leistungsverhältnis, da Creatinkapseln Gramm für Gramm im Vergleich zu anderen Creatinformen teuer sind.

Fazit: **wenig empfehlenswert

Creatinriegel:

Creatinriegel sind im Prinzip nichts anderes als gewöhnliche Eiweißriegel, denen eine gewisse Menge an Creatin Monohydrat zugesetzt wurde. Auffallend ist, dass die meisten dieser Riegel lediglich 2-3 g Creatin enthalten, was deutlich

unter der 5-7 g Marke liegt, die generell als optimale Creatineinzelportion erachtet wird. Der Grund weshalb man äußerst selten 5-7 g Creatin pro Riegel findet, ist, dass viele Firmen leider die hohen Herstellungskosten scheuen. Obwohl die Idee, Creatin in einen wohlschmeckenden Riegel für unterwegs zu packen, prinzipiell eine gute ist, so fällt ein negativer Aspekt schwerwiegend ins Gewicht: Viele

Creatinriegel sollte wenig Fett liefern und mindestens 5 g Creatin Monohydrat enthalten. Sind diese beiden Voraussetzungen erfüllt, so spricht nichts dagegen, hin und wieder einen Creatinriegel zu verzehren, zumal die beigefügten Kohlenhydrate die Creatinverwertung aufgrund der aktivierten Insulinausschüttung verbessern.

Fazit: *bedingt empfehlenswert**



Markus Rühl weiß aus eigener Erfahrung, dass Brausecreatin keine Vorteile verspricht.

Brausecreatin:

Bei Brausecreatin handelt es sich um eine Verbindung aus Creatin, Natriumbikarbonat und Zitronensäure. Wird dieses Gemisch in ein Glas Wasser gegeben, so sprudelt es auf, ähnlich einer Vitaminbrausetablette. Der Vorteil von Brausecreatin ist, dass diese Lösung nach der Einnahme den pH-Wert im Magen reduziert, wodurch das Creatin schneller resorbiert wird und zügig ins Blut gelangt. Das Problem ist jedoch hier die fehlende Insulinausschüttung. Somit bleibt das Creatin quasi auf halbem Wege stecken. Es gelangt problemlos aus dem Magen ins Blut, aber der Transport aus dem Blut in die Muskulatur ist gering. Nachteilig wirkt sich ebenfalls der Kostenfaktor aus. Gramm für Gramm gerechnet gehört Brausecreatin zu den sehr teuren Creatinformen.

Fazit: *bedingt empfehlenswert**

Creatinpulver:

Reines Creatinpulver in seiner geschmacksneutralen Form ist die am meisten gekaufte Creatinvariante. Es ist überall erhältlich, preislich attraktiv und relativ problemlos anzuwenden. Die Tagesdosierung liegt im Regelfall bei 10-20 g, aufgeteilt auf 2-4 Einzelgaben. Wichtig ist eine ausreichende, begleitende Flüssigkeitszufuhr. Pro 5 g Creatin sollten 500-750 ml Wasser getrunken werden. Wer diese Regel mißachtet, erschwert dem Körper die Creatinresorption über den Magen-Darm-Trakt wesentlich. Der wohl größte Nachteil bei reinem Creatinpulver sind die häufig sehr hohen Creatinausscheidungswerte. Da reines Creatinpulver selbst in Kombination mit Fruchtsaft - keine bzw. nur eine geringe Insulinausschüttung hervorruft, ist der Creatintransport in die Muskelzellen nicht optimal. Zuviel Creatin verbleibt im Blutkreislauf, nur um anschließend von den Nieren abgebaut und über den Urin ungenutzt als Creatinin ausgeschieden zu werden. Um keine Mißverständnisse aufkommen zu lassen: Reines Creatinpulver ist nach wie vor empfehlenswert, aber es gibt mittlerweile wirkungsvollere und modernere Creatinformen.

Fazit: *bedingt empfehlenswert**

Creatinriegel enthalten eine relativ hohe Menge an Fett. Die gleichzeitige Aufnahme von Fett und Creatin verringert jedoch die Intensität der Insulinausschüttung, die die vielen Kohlenhydrate im Riegel normalerweise hervorrufen, und damit auch den Creatintransport zu den Muskelzellen. Die Creatinresorption verläuft nicht optimal. Achten Sie deshalb beim Kauf von Creatinriegeln darauf, dass der Riegel maximal 1-2 g Fett enthält. Ist der Fettanteil höher, so muß von einem Verzehr aus den vorgenannten Gründen abgeraten werden. Ein guter

Creatin mit Transportsystem Matrix:

Creatin mit Transportsystem Matrix ist die fortschrittlichste und wirksamste Creatinvariante, die sich auf dem Markt befindet. Die zugefügte Transportsystem Matrix stimuliert die körpereigene Insulinausschüttung maximal. Dadurch werden spezielle Bindungsproteine aktiviert, welche die Creatinmoleküle aus der Blutbahn in die Muskelzellen transportieren. Je mehr Creatin in die Muskelzellen gelangt, desto größer ist der Muskel- und Kraftzuwachs. Wissenschaftliche Studien haben bewiesen, dass die Creatinaufnahmefähigkeit der Muskelzellen auf diese Weise um über 60% gesteigert werden kann. Dies resultiert in deutlichen Aufbauerfolgen in puncto Kraft, Muskelmasse und Körpergewicht. Aufgrund seiner hohen Wirksamkeit genügt es Creatin mit Transportsystem Matrix 1-2 mal am Tag anzuwenden. Dadurch vereinfacht sich die umständliche, mehrfach tägliche Einnahme, die normalerweise bei Creatin üblich ist erheblich. Selbst Athleten, die bereits herkömmliches Creatin einnehmen und deren Creatinspeicher eigentlich schon aufgeladen sein sollten, reagieren mit einem signifikanten Leistungszuwachs auf Creatin mit Transportsystem Matrix. Dies belegt, dass das volle muskelaufbauende Potential von Creatin erst bei ausreichender Insulinausschüttung richtig zum Tragen kommt. Creatin mit Transportsystem Matrix sollte definitiv das Creatin Ihrer Wahl sein. Die Aufbauresultate sind schlicht und einfach am besten.

Fazit: ** sehr empfehlenswert**



Maximales Muskelzellvolumen läßt sich durch Creatin mit Transportsystem Matrix erzielen.



Für Armin Scholz ist Creatin HP mit Transportsystem Matrix das deutlich wirksamste Creatinprodukt.