

Das richtige Kreatin kaufen und es richtig einnehmen

Wie wir wissen, ist **Kreatin** wohl eines der wirksamsten Supplemente, die es auf dem Markt gibt, denn bei kaum einem anderen Supplement, stellt sich so schnell ein messbarer Leistungszuwachs ein, wie beim Kreatin. Zu kaufen gibt es die unterschiedlichsten Arten von Kreatin. Von der Kapsel, über das Pulver, bis hin zur Kreatin/Eiweiß Mischung gibt es alles erdenkliche. **Sinnvoll ist Kreatin wohl in jeder Sportart, die etwas mit Schnellkraft oder kurzfristigen Kraftleistungen zu tun hat.** Doch was ist das beste?

Kreatin Monohydrat

Kreatin Monohydrat ist die bekannteste und wohl günstigste Form von Kreatin. Das Pulver wird in Wasser oder Saft aufgelöst und getrunken. Zur häufig empfohlenen Aufnahme mit Traubensaft später mehr. Die Kapseln lohnen sich hier kaum. Das Preis-Leistungsverhältnis ist meistens eher schlecht.

Kre-Alkalyn und Krea-Genic

Kre-Alkalyn bezeichnet Kreatin, welches mit Natrium gepuffert ist, um es alkalisch zu machen. Komplexere chemische Prozesse sorgen dafür, dass es im Magen stabiler ist, als einfaches Kreatin Monohydrat. Das bedeutet, dass wesentlich mehr Kreatin übrig bleibt und weniger des Abfallproduktes Kreatinin produziert wird. Kre-Alkalyn kann also bei gleicher Wirkung geringer dosiert werden.

Krea-Genic ist gleich doppelt gepuffert. Es ist also noch etwas stabiler.

Kreatinpyruvat

Kreatinpyruvat ist an eine Pyruvinsäure gebunden. Die Station der Verarbeitung in der Leber wird übersprungen und es kann noch schneller aufgenommen werden. Pyruvat fördert außerdem die schnellere Auffüllung der Glykogenspeicher, die in der Energiekette dem Kreatinphosphat die nötige Substanz bereitstellen. Die Dosierung kann hier 5 mal geringer ausfallen als bei Kreatin Monohydrat.

Die Transportmatrix und Tipps zur Aufnahme

Die häufigste Empfehlung ist, Kreatin, egal welcher Form, mit Traubensaft zu sich zu nehmen. Der Traubenzucker soll das Kreatin schneller ins Blut transportieren. Das ist so fachlich aber nicht ganz richtig. Wichtig ist hierbei nicht der nüchterne Magen oder die Transportmatrix, sondern einfach der Insulinspiegel. Das Kreatin kann also auch einfach zu einer Mahlzeit eingenommen werden, in den Quark gemischt oder sonst wie eingenommen werden. Es sollte lediglich eine gewisse Menge an kurzkettigen Kohlenhydraten enthalten sein, um den Insulinspiegel zu erhöhen und die Aufnahme des Kreatins in den Muskel zu begünstigen.

Mischen Sie den Kreatin-Shake nicht zu früh. Dieser zersetzt sich in flüssiger und vor allem saurer

Umgebung deutlich schneller. Sie nehmen dann nur noch wertloses Kreatinin auf. Sicher gehen Sie, wenn Sie Ihren Shake einfach immer frisch zubereiten.

Studien zeigen, dass es eigentlich egal ist, wann am Tag das Kreatin aufgenommen wird. Sie vergrößern immer Ihren gesamten Kreatinphosphat Pool und dieser ist auch noch voll, wenn die Aufnahme schon etwas her ist.

Es gibt übrigens keine Studie, die nachweist, dass eine dauerhafte Einnahme die körpereigene Produktion reduziert. Ein regelmäßiges absetzen ist also nicht zwingend nötig.