

# Kreatin/Creatin, was bewirkt das Supplement in unserem Körper?

Kreatin gilt schon fast als das legale „Dopingmittel“ schlechthin. Scheinbar lassen sich mit Kreatin Ergebnisse erzielen, die wirklich eindeutig spürbar und messbar sind. Viele andere Supplemente enden häufig aufgrund falscher Anwendung oder unpassender Ernährung im Plazebo Effekt. Doch bei Kreatin scheint fast immer eine messbare Wirkung einzutreten.

## Was bewirkt Kreatin im Körper?

Dazu müssen wir erst einmal wissen, was Kreatin überhaupt ist. Kurz gesagt handelt es sich um eine organische Säure, die in Niere, Leber und Bauchspeicheldrüse produziert werden kann.

### Der Energiestoffwechsel unseres Körpers

Bevor der Körper seine Energie aus Kohlenhydraten und Fetten gewinnt, greift er auf die ATP(Adenosin-Tri-Phosphat) Speicher im Muskel zurück. Diese sind jedoch innerhalb kürzester Zeit aufgebraucht, da der Speicher sehr klein ist.(Die Energie wird durch Abspaltung eines Phosphats gewonnen. Nun haben wir nur noch ADP(Adenosin Di-Phosphat)- Mithilfe Kreatinphosphat kann jedoch aus dem ADP wieder ein ATP gemacht werden.

Das bedeutet kurzum: Je höher die Kreatinphosphat Speicher in unseren Muskeln, desto länger ist die Zeit, in der auf die direkt verfügbaren ATP Speicher zugegriffen werden kann. Denn bis aus Kohlenhydraten ATP entsteht, dauert es einige Zeit. Die Zurückgewinnung des ATP durch Kreatinphosphat geschieht jedoch quasi sofort.

## Wenn wir nun Kreatin supplementieren...

... wird dieses vom Körper mit einem Phosphor Teilchen verbunden und hat jetzt die Möglichkeit in den Muskel als Energiequelle gespeist zu werden. In wie fern sich die Einnahme von Kreatin positiv auf die Leistungsfähigkeit auswirkt, hängt immer von der individuellen Produktion desjenigen ab, der es einnimmt. Ist von vornherein schon eine Deckung gegeben, kann durch die zusätzliche Einnahme nur noch wenig erreicht werden. Ein gewisses Wachstumspotential der Speicher ist zwar gegeben, doch leider nicht bis in die Unendlichkeit.

## Die erhöhte Wassereinlagerung

Durch die Einnahme von Kreatin wird die Fähigkeit des Körpers, Wasser zu speichern verbessert. Das Ganze nenne sich auch osmolarer Effekt. Die Menge liegt bei bis zu zwei Litern zusätzlich. Dieses Wasser wird größtenteils in den Muskeln gespeichert und verbessert die Stoffwechselfvorgänge. Das Wasser wird weiterhin als Reaktionselement für das „umkoppeln“ des Phosphors benötigt. Daher ist die erhöhte Wassermenge bei erhöhter Energiemenge für den Körper notwendig.