



**pure. proven. perfect.**  
Premium Kreatin – Made in Germany



# Qualität



**Creapure® ist das reinste Kreatin auf dem Markt.** Creapure® wird zu 100 % in einer speziell dafür vorgesehenen Anlage in Deutschland hergestellt. Kreatin ist nicht gleich Kreatin und Produkte aus anderen Produktionsstätten sind in der Regel nicht von vergleichbarer Qualität.



**Creapure® steht für beständige und höchste Qualität.** Jede Charge wird vor dem Versand analytisch kontrolliert. Creapure® ist das einzige Kreatin, das in der westlichen Welt hergestellt wird und unterliegt daher strengen deutschen und europäischen Standards.



**Jeder einzelne Produktionsschritt wird kontinuierlich überwacht und dokumentiert.** Dadurch erreichen wir konstante, verlässliche und unübertroffene Qualität.

## Produktionsprozess



**Creapure® wird in einer zertifizierten Produktionsanlage hergestellt,** die eigens für die Kreatin Produktion gebaut wurde. Sie setzt höchste Standards für Qualität, Reinheit und Sicherheit.



Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten Kreatin herzustellen. **Wir verwenden den besten und sichersten Herstellungsprozess,** um das Risiko ungewollter Beiprodukte zu minimieren. Aufgrund dieses speziellen Herstellungsprozesses ist Creapure® komplett frei von schädlichem DHT (Dihydrotriazin), welches sich in anderen Kreatinprodukten wiederfinden lässt. Die Rohstoffe für die Creapure® Produktion sind nicht-tierischen Ursprungs. Creapure® ist daher für Vegetarier und Veganer geeignet. Weitere Informationen findest Du im Abschnitt Analyseergebnisse.

Die Ausgangsstoffe von Creapure® werden vor Ort in Trostberg hergestellt und ihre Produktion, gemäß Richtlinien der Alzchem Trostberg GmbH, streng überwacht.

# Kreatin – das körpereigene Nahrungsergänzungsmittel



**Kreatin ist eine natürliche, körpereigene Substanz.** In der Zelle liegt es vor allem als Kreatinphosphat vor, welches eine wichtige Rolle beim Speichern und Transportieren von Energie spielt. Wird Energie benötigt, so wandelt der Körper ATP (Adenosintriphosphat = Energiewährung in den Zellen) zu ADP (Adenosindiphosphat) um. Schließlich wird durch die Energie aus der Nahrung ADP wieder zu ATP zurückgebildet. Dieser Vorgang benötigt allerdings Zeit und der ATP-Vorrat in den Muskelzellen reicht bei einer hochintensiven Belastung lediglich für wenige Sekunden aus. Hier kommt das Kreatinphosphat in Spiel, welches bei kurzen, intensiven Belastungen zur ATP-Resynthese dient.

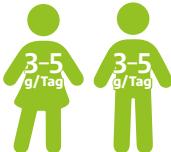
## Jeder braucht Kreatin – jeden Tag



**Der Körper eines Erwachsenen enthält ca. 80 bis 130 g Kreatin.** Davon werden täglich rund 1 bis 2 % abgebaut, ausgeschieden und müssen wieder aufgefüllt werden. Einen Teil davon kann der menschliche Körper selbst herstellen. Ein weiterer Teil wird über die Nahrung, nämlich über Fleisch und Fisch, aufgenommen. Kochen, Braten und Backen von Lebensmitteln kann jedoch einen Teil des Kreatins zerstören.

**Betrachtet man den täglichen Kreatin-Umsatz, die Zufuhr von Kreatin über die Nahrung und die körpereigene Synthese, kann nur der Erhaltungsbedarf an Kreatin gedeckt werden.** Um jedoch die Kreatin-Level zu optimieren, kann eine Nahrungsergänzung mit Creapure® genau das Richtige für Dich sein.

## Wie nimmt man Kreatin ein?



Wir empfehlen die **Einnahme von 3 bis 5 g Creapure® Kreatin Monohydrat am Tag**. Im Rahmen dieser Empfehlung kann die Menge natürlich noch anhand von Größe, Muskelmasse und Aktivitätsniveau individuell angepasst werden. Creapure® kann grundsätzlich zu jeder Tageszeit eingenommen werden, idealerweise jedoch direkt nach dem Training oder am Morgen. Eine Ladephase ist nicht notwendig.

# Wer profitiert von Kreatin?



Kreatin ist nicht nur für Bodybuilder und Fitness-Sportler interessant. Es ist das perfekte Nahrungsergänzungsmittel für alle, die Sportarten mit hochintensiven Belastungen, wie etwa Fußball, Basketball, Ice Hockey, Leichtathletik und viele mehr ausüben.

**Damit Du immer wieder Höchstleistungen abrufen kannst, benötigt Dein Körper ausreichend Kreatin.**



Auch im Alter kannst Du von Creapure® profitieren. In Kombination mit moderatem Krafttraining, kann Creapure® dabei helfen, dem mit dem Alter einhergehenden Muskel- und Kraftverlust entgegenzuwirken, sowie die Geistestätigkeit zu verbessern.



Personen, die wenig oder keine tierischen Produkte essen, nehmen über die Nahrung kein Kreatin auf, wodurch sie geringere Kreatinwerte im Körper aufweisen.

## Wieso Creapure®?

Creapure® ist auf der Kölner Liste und wird regelmäßig auf verbotene Substanzen kontrolliert. Creapure® ist für Veganer geeignet und sowohl Kosher als auch Halal zertifiziert.

Die Alzchem Trostberg GmbH, der Hersteller von Creapure®, ist nach folgenden ISO-Normen zertifiziert: Qualitätsmanagement ISO 9001, Umweltmanagement ISO 14001, Energiemanagement ISO 50001.

Die streng kontrollierte Herstellung von Creapure® ist nach dem Lebensmittelzertifizierungsstandard FSSC 22000 zertifiziert, einem von der „Global Food Safety Initiative“ anerkannten Standard.



# Analyseergebnisse

Wir haben Kreatinprodukte aus aller Welt getestet. **Die Analysen dieser Stichproben haben eindeutig gezeigt, dass Creapure® das reinste Kreatin ist.**

Aufsichtsbehörden haben sich in den letzten Jahren vermehrt auf Nahrungsergänzungsmittel konzentriert, insbesondere im Zusammenhang mit Verunreinigungen.

Die EFSA (European Food Safety Authority) empfiehlt daher, dass ein Kreatinprodukt folgende Werte nicht überschreiten sollte:

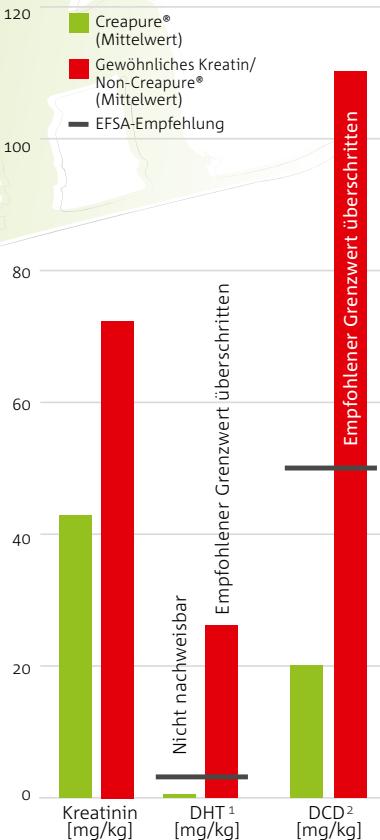
- DCD Level von 50 mg/kg
- DHT Level von 3 mg/kg

Das Diagramm zeigt die durchschnittlichen Resultate von 9 verschiedenen Creapure® Kreatin Produkten und 20 verschiedenen, gewöhnlichen Kreatin Produkten (Non-Creapure®).

Die durchschnittlichen Mengen an DCD und DHT, die wir in gewöhnlichen Kreatin Produkten gefunden haben, überschreiten die vorgegebenen Richtlinien der EFSA signifikant. Dabei ist erwähnenswert, dass DHT nahe Verbindungen unter Verdacht stehen krebsfördernd zu sein.

Kreatinin ist grundsätzlich nicht schädlich, allerdings ein Indikator für die Kreatin Reinheit. Ein niedriger Kreatininanteil bedeutet, dass das Produkt reiner ist und demzufolge bekommst Du auch mehr Kreatin für Dein Geld.

**Die Ergebnisse zeigen Verunreinigungen im gewöhnlichen Kreatin, die gegen die EFSA-Empfehlung verstößen**



# Das Creapure® Qualitätssiegel



**Creapure® ist das einzige etablierte Markenkreatin** mit weltweit hoher wissenschaftlicher Akzeptanz.

Creapure® ist Inhaltsstoff in vielen Nahrungsergänzungsmitteln.

Creapure® ist das einzige Kreatin, das in der westlichen Welt hergestellt wird.

Creapure® ist **MADE IN GERMANY**.

**Wenn Du ein Kreatin-Produkt kaufst, solltest Du Dich immer vergewissern, dass Du das Creapure® Siegel auf der Verpackung findest. Nur dann kannst Du Dir sicher sein, das beste und verlässlichste Kreatin-Produkt am Markt zu verwenden.**



Alzchem Trostberg GmbH  
Dr.-Albert-Frank-Str. 32  
83308 Trostberg, Germany  
+49 (0) 8621 - 860  
[info@creapure.com](mailto:info@creapure.com)  
[creapure.com](http://creapure.com)

Find us on



[@creapure](https://www.instagram.com/creapure/) // [#pureprovenperfect](#)