

pure. proven. perfect.

 Creapure®

Power to perform

Kreatin – das körpereigene Nahrungsergänzungsmittel.



AlzChem AG
Performance nutrition
Dr.-Albert-Frank-Straße 32
83308 Trostberg, Deutschland
info@creapure.de
www.creapure.de



Seine Leistung zu steigern, liegt in der Natur des Menschen. Das ideale Mittel dafür in seinem Körper.



Kreatin ist eine natürliche, körpereigene Substanz, die eine zentrale Rolle als Energietransporter und -puffer in jeder Zelle spielt. Im Körper eines Erwachsenen befinden sich ca. 80-130 g Kreatin. Davon werden täglich rund 1-2 % abgebaut, ausgeschieden und müssen wieder aufgefüllt werden. Ein Teil kann in verschiedenen Organen synthetisiert werden. Ein weiterer Teil wird über die Nahrung aufgenommen. Kreatin ist in für Sportler relevanter Menge nur in Fleisch und Fisch, nicht aber in Gemüse oder Milchprodukten enthalten. Zusätzlich zu einer ausgewogenen Ernährung kann der Kreatin-Vorrat im Körper durch die Einnahme einer Kreatin-Nahrungsergänzung erhöht werden.

Kurze intensive Belastungseinheiten im Sport – wie zum Beispiel Sprints – erfordern schneller Energie, als der Körper spontan im Muskel produzieren kann. Deshalb greift er auf seine vorhandenen Energiespeicher in Form von ATP und Kreatin zurück.

Kreatin in Lebensmitteln

Lebensmittel	Kreatin Gehalt
Fleisch und Geflügel	ca. 3-7 g/kg
Fisch	ca. 3-7 g/kg
Milch und Milchprodukte	ca. 0,1 g/kg
Obst und Gemüse	Spuren

Quelle: eigene Analysen

Für eine optimale Kreatin-Versorgung müsste ein Erwachsener täglich rund 500 g rohes Fleisch oder rohen Fisch verzehren. Beim Garen wird ein Teil des enthaltenen Kreatins abgebaut.



ATP spaltet eine Phosphatgruppe ab und setzt dabei Energie für die Muskelarbeit frei. Übrig bleibt sogenanntes ADP, das mit Hilfe der in unserer Nahrung vorhandenen Energie wieder zu ATP umgewandelt wird. Das braucht jedoch Zeit und es steht kurzfristig nur für wenige Sekunden ATP zur Verfügung.

Für eine länger anhaltende Muskelleistung ist es also notwendig, dass ATP schneller regeneriert werden kann. Hier kommt Kreatin ins Spiel: Im ruhenden Muskel liegt es größtenteils in Form von Phosphokreatin vor, das eine zusätzliche Phosphatgruppe enthält. Noch bevor den schwer arbeitenden Muskeln das ATP ausgeht, überträgt das Enzym Kreatinkinase diese Phosphatgruppe auf ADP und wandelt es so zurück zu ATP – allerdings nur, solange ausreichend Phosphokreatin vorhanden ist.

Während der nächsten Ruhephase wird das entstehende Kreatin in den Zellen wieder zu Phosphokreatin aufgebaut. Entscheidend für die Leistungsfähigkeit ist also, wieviel Phosphokreatin und Kreatin in den Zellen insgesamt vorhanden ist. Daher ist eine zusätzliche Aufnahme von Kreatin sinnvoll und empfehlenswert.



Mehr als ein Nahrungsergänzungsmittel: der perfekte Trainingspartner.

Kreatin im Sport – wie genau profitiert mein Körper? Und sind die Vorteile tatsächlich erwiesen? Worauf muss ich bei der Einnahme achten? Gibt es Unterschiede zwischen den Kreatin-Mitteln?

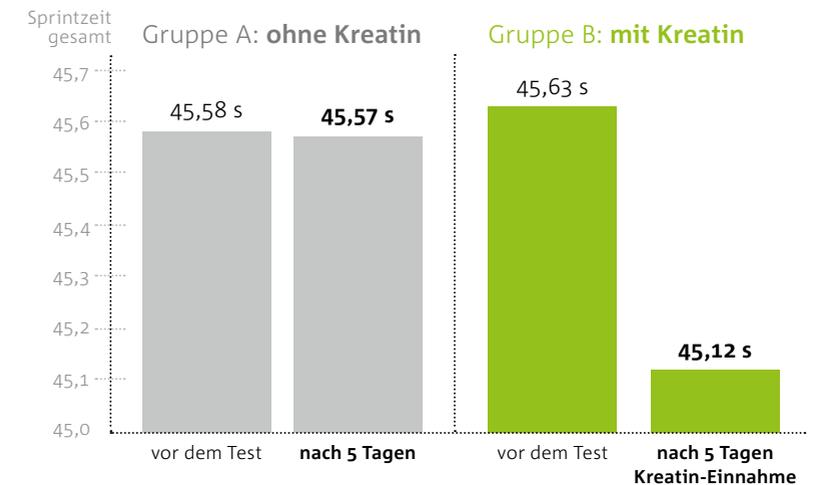
Antworten auf diese und andere Fragen finden Sie auf den folgenden Seiten.

Der positive Effekt von Kreatin im Sport wurde in unzähligen Publikationen belegt.

Die »International Society of Sports Nutrition« bezeichnet Kreatin als das derzeit wirksamste leistungsfördernde Nahrungsergänzungsmittel und attestiert eine wissenschaftlich erwiesene Steigerung der maximalen Muskelkraft und

Muskelleistung¹. Sportler können eine höhere Belastungsintensität erreichen und die Qualität ihrer Workouts über die gesamte Trainingsperiode hinweg verbessern. Dank Kreatin kann man also länger und intensiver trainieren, während sich die Erholungsphasen verkürzen. Das fördert den Muskelaufbau und die Zunahme der fettfreien Körpermasse.

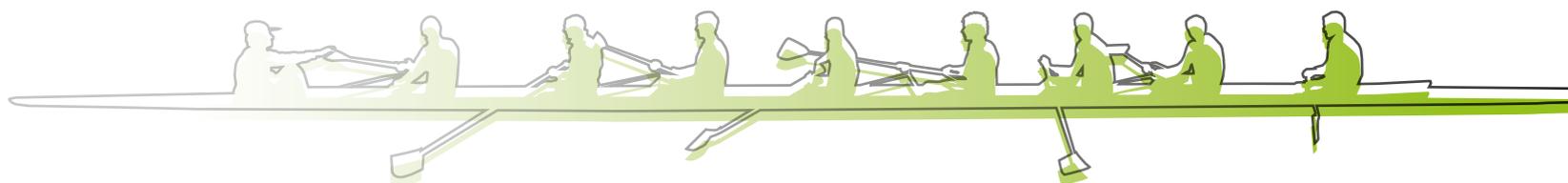
Leistungsverbesserung bei sechs aufeinanderfolgenden 60 m-Sprints²



Quellen: ¹ Buford et al. (2007); Journal of the International Society of Sports Nutrition, 4(6)
² Skare et al. (2001); Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 11(2)



Weil Sport Leistungsträger braucht. Und keine Bedenkenträger.



Wirkung statt Nebenwirkungen

Basierend auf der umfassenden Studienlage wird Kreatin-Monohydrat ein exzellentes Sicherheitsprofil zugesprochen. Die Kurz- und Langzeiteinnahme von Kreatin wird – bei chemischer Reinheit und der richtigen Dosierung – als nebenwirkungsfrei beurteilt. Lediglich eine leichte Gewichtszunahme kann eintreten. Dieser Einschätzung schließt sich die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) an: Sie stuft eine längerfristige Kreatin-Einnahme bei einer Dosis von 3 g pro Tag für Erwachsene als unbedenklich ein¹. US-Experten empfehlen eine tägliche Einnahme von 5 g.

Auf die richtige Einnahme kommt es an

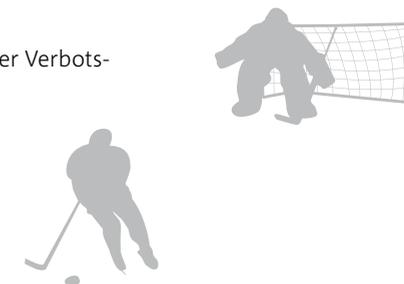
Erst durch regelmäßigen Sport wirkt Kreatin optimal auf die Muskeln. Wir empfehlen die tägliche Einnahme von 3 bis 5 g möglichst zur gleichen Tageszeit mit viel Flüssigkeit wie Wasser, Tee oder Saft. Kreatin wird zumeist kurz vor oder nach dem Sport in Form eines aus Pulver zubereiteten Getränks eingenommen. Weil es sich in Flüssigkeit aufgelöst nur sehr langsam abbaut, kann man sein Kreatin-Getränk bereits vor dem Training zubereiten, um es danach zu sich zu nehmen.

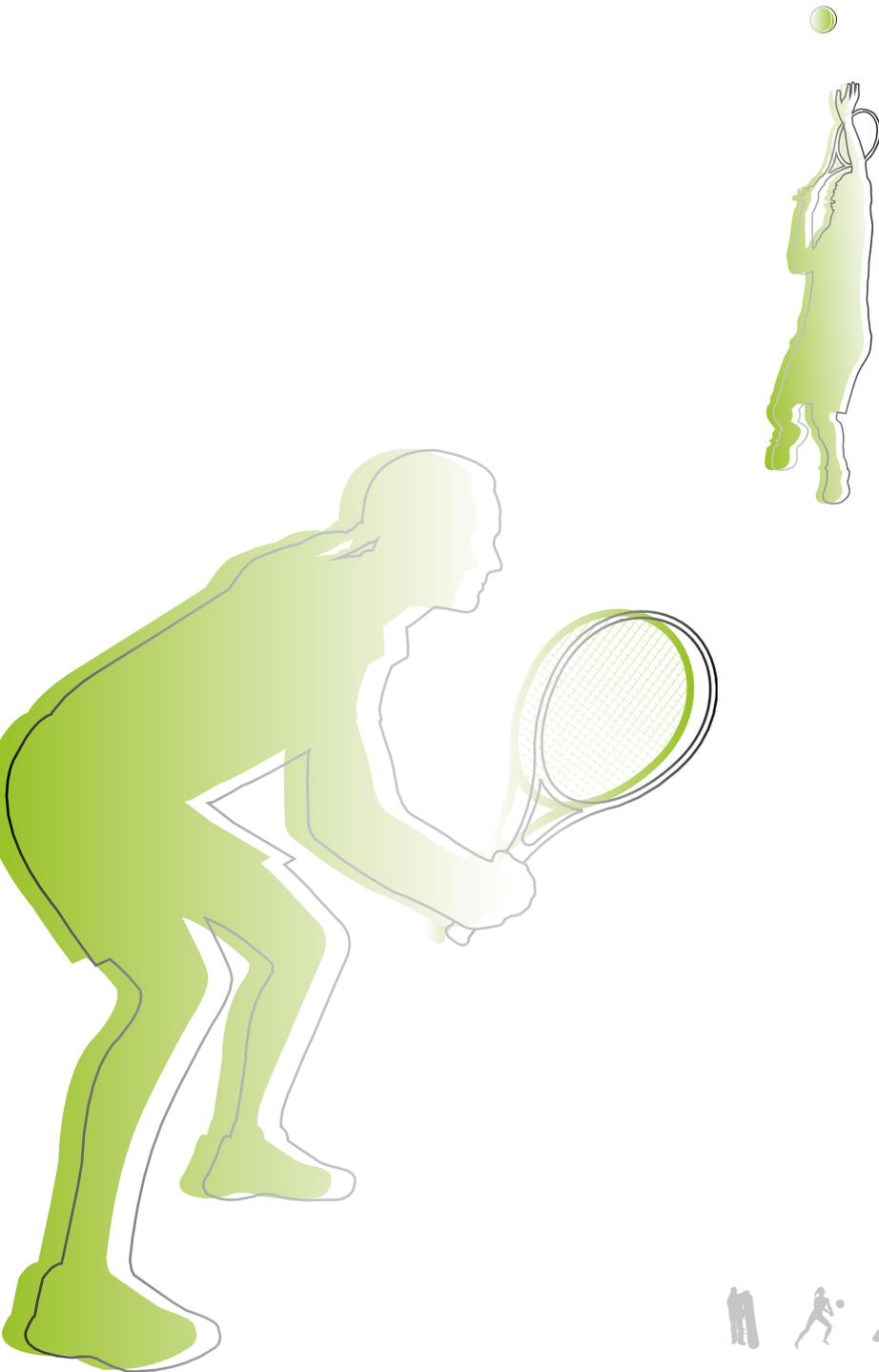
Fiktion versus Fakten

Es kursieren einige Mythen rund ums Kreatin, die leicht widerlegbar sind. Zum Beispiel, dass es während der Magen-Darm-Passage von der Magensäure zersetzt wird oder dass es im Darm nur schlecht aufgenommen und zu großen Teilen ungenutzt ausgeschieden wird. In Wirklichkeit durchläuft der größte Teil des eingenommenen Kreatin-Monohydrats problemlos den Magen und gelangt zu mehr als 95 % in den Blutkreislauf. Ein weiterer Mythos ist die angebliche Schädlichkeit von Kreatinin, dem natürlichen Abbauprodukt von Kreatin. Fakt ist, dass die durch die Einnahme von Kreatin möglicherweise erhöhte Kreatinin-Menge im Blut keine negativen Auswirkungen auf den menschlichen Körper hat. Kreatin ist in Form von Monohydrat nach wie vor unumstrittener Qualitätsmaßstab.

Und die Doping-Frage?

Kreatin hat nichts mit Doping zu tun und steht auch nicht auf der Verbotsliste der World Anti-Doping Agency (WADA).





Qualität kommt nicht von ungefähr. Sondern von Kompetenz.



Kreatin ist nicht gleich Kreatin. Wichtig ist nicht nur die Wirksamkeit, sondern auch die Reinheit. Es gibt große Unterschiede beim Herstellungsprozess und vor allem in der Qualität. Führende Wissenschaftler und Sportler empfehlen deshalb Kreatin der AlzChem AG.

Das Unternehmen hat ein sicheres Verfahren zur Herstellung eines hochreinen Produkts entwickelt und speziell für diesen Prozess eine eigene Produktionsanlage in Deutschland gebaut. Zusammen mit regelmäßigen internen und externen Qualitätskontrollen sowie einer sorgfältigen Analytik stellt dies die bestmögliche Qualität in jeder Produktionscharge sicher.

Kreatin-Monohydrat von AlzChem wird unter der Marke **Creapure®** an namhafte Hersteller von Sporternährungsprodukten weltweit vertrieben. Sollte sich kein Creapure®-Logo auf der Produktverpackung des Herstellers befinden, erkundigen Sie sich, ob das Kreatin Ihrer Wahl dennoch Creapure® enthält. Und damit beste Qualität aus nachvollziehbarer Quelle in Deutschland.



Die beste Basis für Vertrauen: der objektive Blick.

»Jeder Hersteller sollte unbedingt eine zertifizierte Produktion und die dokumentierte Reinheit seines Kreatins garantieren.

Insbesondere muss sichergestellt sein, dass die Konzentrationen der möglicherweise toxikologisch bedenklichen Nebenprodukte, die bei der Synthese von Kreatin entstehen können, im Kreatin-Endprodukt unter den gesetzlich vorgeschriebenen Höchstwerten sind.

Dem ist aber leider nicht so. Der Markt ist voll von verunreinigten Präparaten, die ein Gesundheitsrisiko darstellen können. Deshalb kann ich als Wissenschaftler nur ein Kreatin-Monohydrat uneingeschränkt empfehlen: Creapure® von AlzChem.

Dieses in Trostberg, Deutschland, hergestellte Kreatin erfüllt alle Qualitätskriterien inklusive die Zertifikation vollumfänglich auf höchstem Standard.«

Dr. Theo Wallimann
Prof. Emeritus, ETH Zürich, Schweiz



Für die Herstellung von Creapure® wird ein HACCP-System angewendet

Das Hazard Analysis and Critical Control Points-Konzept (HACCP) ist ein vorbeugendes System, das dazu dient, bedeutende gesundheitliche Gefahren durch Lebensmittel zu identifizieren, zu bewerten und zu beherrschen.



Die AlzChem AG unterstützt aktiv die Dopingprävention durch die Präsenz auf der Kölner Liste®

Die Kölner Liste® führt Nahrungsergänzungsmittel mit minimiertem Dopingrisiko. Alle Produkte, die das Signet »Produkt der Kölner Liste®« nutzen möchten, müssen regelmäßig eine Analyse auf anabol-androgene Steroide und Stimulanzien am Zentrum für Präventive Dopingforschung der Deutschen Sporthochschule Köln durchführen lassen. Wenn diese Untersuchung ohne Befund ist und der Hersteller in einer Selbstauskunft auch verbindliche Angaben zu Kontaminationsrisiken gibt, ist die Voraussetzung für die Aufnahme in die Kölner Liste® gegeben. Creapure® erfüllt diese Voraussetzungen.



Creapure® ist Koscher-zertifiziert

In der jüdisch-rituellen Küche dürfen nur Produkte verwendet werden, die den Vorschriften des Talmud entsprechen. Bei der Herstellung von Creapure® werden diese Regeln eingehalten.



Creapure® ist Halal-zertifiziert

Halal bedeutet im Zusammenhang mit Lebensmitteln, dass diese den Speisevorschriften für Muslime entsprechen und verzehrt werden dürfen. Creapure® wird gemäß diesen Vorschriften produziert.

Weitere Informationen zu Creapure® finden Sie unter www.creapure.de

