

Beliebt unter Kraftsportlern: Was bringt Kreatin?

Prallere Muskeln und mehr Power an den Gewichten: Das verspricht Kreatin. In Drogeriemärkten steht das Nahrungsergänzungsmittel oft neben Proteinpulvern und auf sozialen Medien schwören Fitnessinfluencer darauf. Doch was ist dran an den Versprechen?

Tatsächlich sind die Effekte von Kreatin laut der Verbraucherzentrale gründlich erforscht - und überzeugend. Im Kraftsport gilt es aktuell als das effektivste Nahrungsergänzungsmittel.

Erhöhte Leistung im Schnellkrafttraining

Vorab: Kreatin kann unser Körper auch selbst bilden, und zwar in Leber, Nieren und Bauchspeicheldrüse aus verschiedenen Aminosäuren. Im Energiestoffwechsel spielt es eine zentrale Rolle, vor allem wenn wir kurzfristig viel Energie benötigen. Beispielsweise im Fitnessstudio, wenn wir einige Male ein schweres Gewicht bewegen.

Wer Kreatin supplementiert, kann seine Kraftleistung daher erhöhen. Das gilt gerade im Schnellkrafttraining, also bei Übungen, die maximale Kraft in kürzester Zeit fordern. Was das konkret heißt: Man schafft ein paar Wiederholungen mehr oder kann etwas mehr Gewicht bewegen. Höhere Trainingsreize wiederum können zum Dickenwachstum der Muskeln beitragen.

Die Wirkung von Kreatin ist zwar erwiesen, aber ...



Kreatin ist kein Cheatcode – eher ein Upgrade: Für kurze, harte Belastungen kann es Leistung pushen. Ohne intensive Einheiten bleibt's nur Pulver. FOTO: CHRISTOPH SOEDER/DPA-MAG

Es gibt aber Einschränkungen, auf die die Verbraucherzentrale Bayern hinweist. So sind etwa 20 bis 30 Prozent der Anwender von Kreatin sogenannte Non-Responder, das heißt, das Supplement hat bei ihnen schlicht keinen Effekt. Das liegt wahrscheinlich daran, dass sie von sich aus bereits einen höheren Kreatin-Speicher im Körper haben als andere Menschen.

Zudem wirkt Kreatin nur, wenn man es dauerhaft täglich

einnimmt. Drei Gramm Kreatin am Tag gelten dabei als sinnvolle Menge. Und: um wirklich intensives Training kommt man nicht herum, wenn man Veränderungen bei der Kraft und Muskelmasse sehen will. Das kann einem Kreatin nicht abnehmen.

Was man beachten sollte, bevor man Kreatin nimmt

Kreatin ist nicht für alle geeignet. Folgende Gruppen sollten

es nur nach ärztlicher Empfehlung einnehmen:

- Menschen mit Vorerkrankungen, insbesondere der Nieren
- Schwangere und Stillende
- Säuglinge, Kinder und Jugendliche

Kreatin kann Magen-Darm-Beschwerden verursachen. Wer davon betroffen ist, kann die tägliche Dosis auf mehrere Portionen verteilen oder sie verringern, raten die Verbraucher-

schützer. Weitere mögliche Nebenwirkung sind eine Gewichtszunahme durch Wasseranlagerungen, Kopfschmerzen und Muskelkrämpfe.

Beim Kauf sollte man darauf achten, woher das Kreatin stammt. Gerade bei Online-Angeboten aus dem Ausland oder bei unbekanntem Anbieter sollte man laut Verbraucherzentrale vorsichtig sein, da die Produkte belastet oder gestreckt sein könnten. (dpa)

Im Paulsumpf 3 Gifhorn-Gamsen
Tel.: 05371-743480
Gültig ab Mo. 01.06. bis Sa. 06.06.2026

Cervelat heißgegart 100g hergestellt aus 120g Fleisch <p>30% 350g Stange statt 6,09 4,29</p>	Makrele ohne Kopf kaltgeräuchert, ausgenommen <p>20% Holland, 1kg statt 17,99 14,39</p>	Dicke Rippen <p>25% vom Schwein, 1kg statt 6,89 5,19</p>	Bauchrippchen <p>25% vom Schwein, 1kg statt 6,99 5,29</p>
Schweinebauch mit Honig ca. 300g Pack, 1kg <p>30% gepökelt, gegart geräuchert statt 15,99 10,59</p>	Teigtaschen 1kg Pack <p>25% mit Kartoffelfüllung statt 5,79 4,29</p>	Schnittkäse 45% Fett 250g Pack <p>25% statt 3,89 2,89</p>	Vordereisbein 1kg <p>25% Haxe 1kg statt 5,19 3,89</p>
			Rinderleber 1kg <p>20% statt 4,99 3,99</p>