



Kreatin

wird als Kreatinmonohydrat zum Muskelmasseaufbau und zur Kraftsteigerung angeboten.

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass die leistungsfördernde Wirkung bei wiederholten Belastungen unterhalb 30 s am deutlichsten ist. Bei Belastungen zwischen 30 und 150 s fällt die Wirkung weniger stark aus und über 150 s Belastungsdauer konnte nur bei der Fahrradergometrie ein leichter leistungssteigernder Effekt gezeigt werden. Schwimmen, Laufen und andere Ausdauersportarten bleiben durch Kreatin unbeeinflusst. Individuelle Ausnahmen sind aber immer möglich, sowohl in der Wirkung als auch in der Nichtwirkung. Probleme im Sport kann die durch Kreatin bedingte Wassereinlagerung (Hyperhydratation) hervorrufen. Eine zu prall gefüllte Muskulatur neigt stärker zu Krämpfen und Verletzungen wie z.B. Muskelfaserrissen.

Andererseits gilt die Hyperhydratation der Muskelzelle als Reiz einer verstärkten Muskeleiweißsynthese. Parallel zur der verbesserten Kraftleistung und Muskelreizung wird so schneller Muskelmasse aufgebaut. Diese Effekte können auch durch Taurin, Glutamin und Glycerin ausgelöst werden.

Für die Kreatinsupplementierung gibt es verschiedene Applikationsformen. Die gebräuchlichste ist die, Kreatin in Verbindung mit Traubenzucker in gelöster Form vor dem Frühstück und direkt im Anschluss an das Nachmittagstraining zuzuführen. Im Anschluss an eine Ladephase erfolgt eine Haltephase mit reduzierter Dosierung. Nach einer Supplementierungsphase von ca. 6 Wochen wird Kreatin abgesetzt um in einer 6wöchigen Pause die körpereigene Kreatinsynthese zu regenerieren.

Nebenwirkungen einer kurzfristigen Anwendung wurden bisher nicht beobachtet und Langzeitschäden sind nicht erforscht.