

pure. proven. perfect.

 **Creapure**[®]

Power to perform

Kreatin – das körpereigene Nahrungsergänzungsmittel.



enzugeben.
eben.



Zunächst im Leistungssport verwendet – zum Beispiel von zahlreichen Olympiateilnehmern – hat Kreatin heute längst den Sprung vom Spitzensport in den Breitensport geschafft.

Wo es zum Einsatz kommt? In allen Disziplinen, die kurzzeitige Maximalkraft erfordern: von der Leichtathletik bis zum Schwimmen, vom Kraftsport bis zum Skifahren, vom Tennis bis hin zu Mannschaftssportarten wie Fußball, Eishockey und Handball.

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.

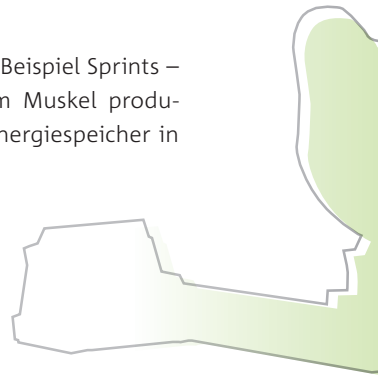
Kurze intensive Belastungseinheiten im Sport – wie zum Beispiel Sprints – erfordern schneller Energie, als der Körper spontan im Muskel produzieren kann. Deshalb greift er auf seine vorhandenen Energiespeicher in Form von ATP und Kreatin zurück.

Kreatin in Lebensmitteln

Lebensmittel	Kreatingehalt
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.

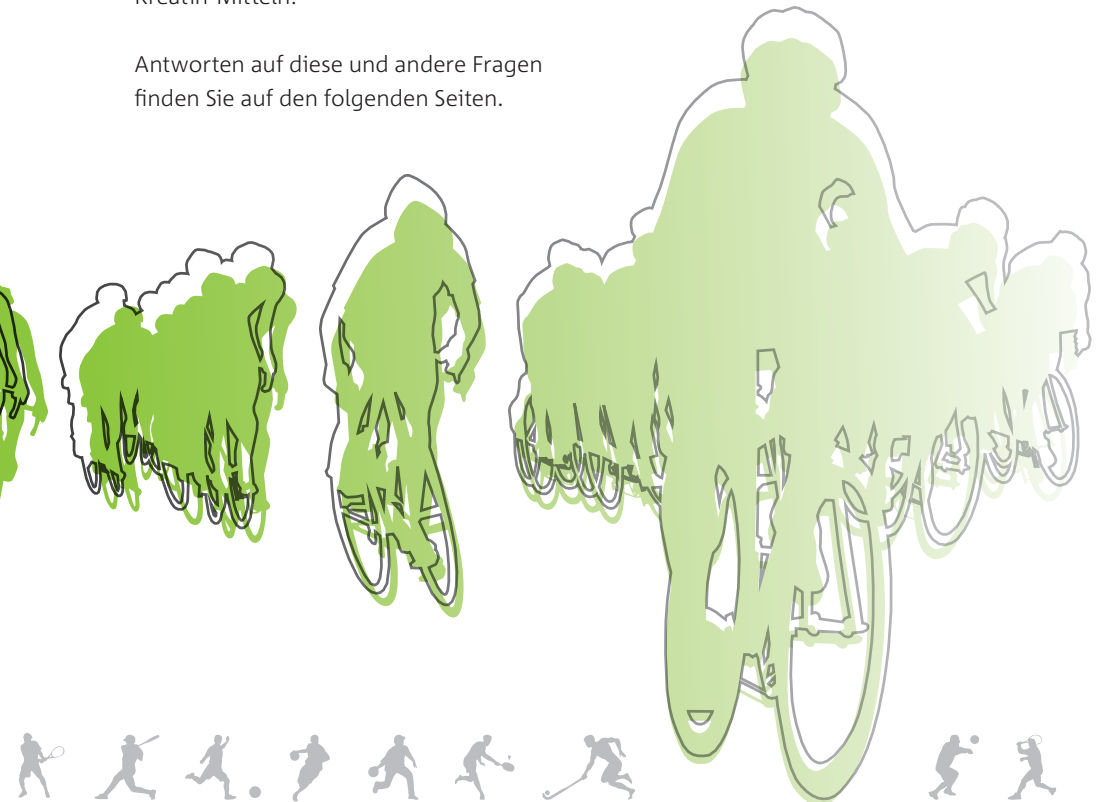
Während der nächsten Ruhephase wird das entstehende Kreatin in den Zellen wieder zu Phosphokreatin aufgebaut. Entscheidend für die Leistungsfähigkeit ist also, wieviel Phosphokreatin und Kreatin in den Zellen insgesamt vorhanden ist. Daher ist eine zusätzliche Aufnahme von Kreatin sinnvoll und empfehlenswert.



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.



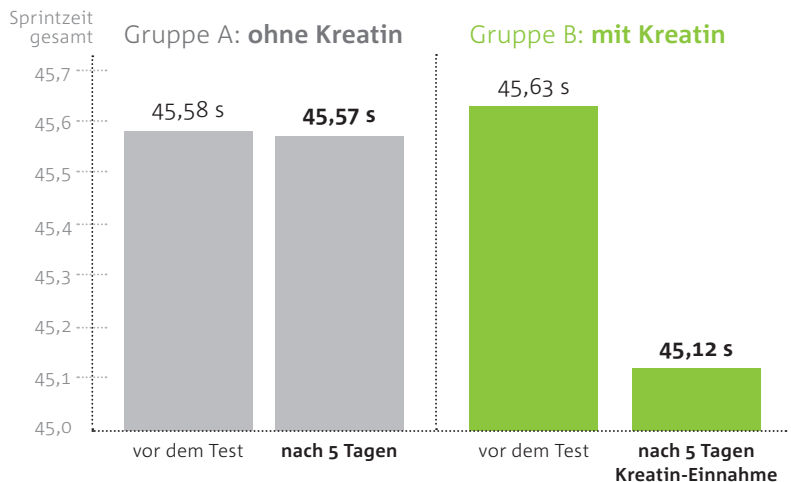


Der positive Effekt von Kreatin im Sport wurde in unzähligen Publikationen belegt.

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)



cht. nkensträger.



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).





Marcel Andrä - Personal Trainer

- » Dipl. Sportwiss. Univ.
(Schwerpunkt Prävention & Rehabilitation)
- » EXOS Performance Specialist
- » Precision Nutrition Master
- » Blackroll Master Trainer

»Creapure® stellt ein absolut reines Kreatin dar. Die höchste Reinheit, die ich kenne. Es wird in Deutschland hergestellt und ich habe das Glück mit der Produktionsstätte vertraut zu sein, sodass ich es mit gutem Gewissen allen meinen Kunden empfehlen kann.«

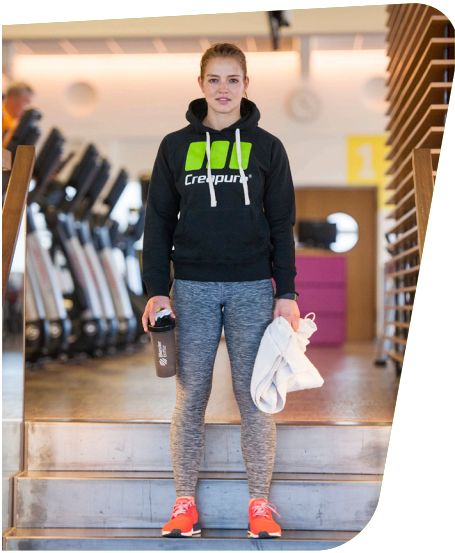


David Dietrich – Ultra Obstacle Course Runner

- » 1. Platz Ultra Beast Kanada (2016)
- » 1. Platz Sprint Spanien (2016)
- » 2. Platz 24h-Survival Run Nicaragua (2017)

»Creapure® unterstützt mich sowohl vor und nach dem Training, als auch während meinen Wettkämpfen. Ich habe mich für Creapure® entschieden, weil für mich vor allem die Qualität und Herkunft entscheidend ist. Es ist für mich einfach erforderlich, um die Muskulatur zu stärken und das Muskelwachstum zu unterstützen. Und dadurch, dass Creapure® nur die höchste Qualität bietet und Made in Germany ist, gibt es für mich keine Alternative .«





Ramona Arendt – Personal Trainerin

- » Personal Trainerin
- » Fitnessmodel

»Creapure® ist für mich eine super Ergänzung, die ich für eine schnelle Regeneration verwende. Ich muss 5-6 Tage in der Woche funktionieren und Creapure® ermöglicht mir hierbei gleichzeitig Erholung und Leistungssteigerung.«



Johannes Fischbach – Downhill Mountainbiker

- » City Downhill Weltmeister (2016)
- » Europacup Gesamtsieger (2015)
- » 2. Platz Europacup Gesamtwertung (2016)

»Creapure® ist für mich ein sehr gutes Nahrungsergänzungsmittel, das mir besonders in Zeiten, in denen ich maximale Kraft benötige, sehr hilft. Creapure® steigert meine Leistung und unterstützt die Regeneration zugleich. Creapure® ist die ideale Ergänzung für mich. Für mich ist nur logisch, die bestmögliche Option zu wählen - Creapure®.«





» André Höflich – professioneller Snowboarder

- » 2. Platz Europacup Davos (2016)
- » Deutscher Vizemeister (2016)

» Creapure® hilft mir, in meinem Sommertraining, Kraft und Ausdauer zu erhöhen. Für das Snowboarden im Winter unterstützt es mich, meine Konzentration aufrecht zu erhalten. «



» Alex Mizurov – professioneller Skateboarder

- » Deutscher Meister (2007, 2009, 2013- 2016)
- » Europameister (2006)
- » Game of Skate Gewinner (2006)

» Creapure® hilft mir, auf jeden Fall schneller wieder fit zu werden. Im Allgemeinen unterstützt es eine schnellere Regeneration und hilft Verletzungen zu vermeiden. Außerdem hilft es beim Wiederaufbau der Muskeln nach einer Verletzung. Bei der Auswahl meines Kreatins ist mir besonders wichtig, dass es 100% reines Kreatin ist, das in Deutschland hergestellt wurde. Und dass man immer einen direkten Ansprechpartner hat. «



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.

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 Zertifizierung 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 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





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