# Kreatin Monohydrat Pulver, fein vermahlen, 250g, 99,9 %

## Kreatin Monohydrat Pulver - 250 g - 99,9 % pur - feines Pulver

Kreatin spielt eine wesentliche Rolle im Energiestoffwechsel des Körpers, indem es zur Gewinnung der körpereigenen Energie beiträgt. Es handelt sich um eine **körpereigene Substanz, die in Leber und Niere aus den Aminosäuren Glycin, Arginin und Methionin gebildet wird.** Kreatin kommt überwiegend in tierischen Lebensmitteln vor. Das Topfruits Kreatin Monohydrat Pulver kann sowohl vorbeugend als auch ergänzend eingenommen werden. Es ist besonders fein vermahlen, wodurch es vom Körper sehr gut aufgenommen werden kann. Das Pulver hat eine hervorragende Löslichkeit und kann ideal in Saft, Wasser oder Shakes eingerührt werden. Kreatin kann helfen, die Muskelkraft zu erhöhen, insbesondere in Verbindung mit körperlichem Training. Eine tägliche Aufnahme von 3 g Kreatin wird für diese Wirkung empfohlen.

### Vorteile von Kreatin Monohydrat Pulver

- gut dosierbar dank Pulverform
- leicht löslich in Flüssigkeiten
- ohne Zusatzstoffe
- ohne künstliche Aromen

### Kreatin Monohydrat für Menschen im fortgeschrittenen Alter

**Mit zunehmendem Alter nimmt die natürliche Kreatin-Produktion im Körper ab, was zu einem Rückgang der Muskelmasse und der Leistungsfähigkeit führen kann.** Kreatin trägt zur Erhaltung der Muskelmasse bei älteren Menschen bei, die sich regelmäßig körperlich betätigen. Diese Wirkung wird durch eine tägliche Einnahme von 3 g Kreatin erzielt.
**Bereits ab dem 30. Lebensjahr verliert der Mensch jedes Jahr etwa 1 % seiner Muskelmasse.** Dieser Prozess kann jedoch aufgehalten werden. Gezieltes Training, eine ausreichende Versorgung mit wichtigen Nähr- und Vitalstoffen sowie die Unterstützung durch Nahrungsergänzungsmittel können hierbei helfen. Besonders im Alter ist eine leistungsfähige Muskulatur entscheidend für Bewegungsfähigkeit, körperliche Fitness und Stabilität. Kreatin erhöht die körperliche Leistung bei aufeinanderfolgenden kurzen, hochintensiven Trainingseinheiten. Diese Wirkung tritt bei einer täglichen Aufnahme von 3 g Kreatin ein.

### Wissenswertes zu Kreatin Monohydrat Pulver in Premium Qualität

**Der Körper bildet Kreatin aus den Aminosäuren L-Arginin, Glycin und Methionin,** wodurch es ein sogenanntes Tripeptid ist. Es wird hauptsächlich in der Leber, den Nieren und der Bauchspeicheldrüse synthetisiert und erleichtert die Produktion von Adenosintriphosphat (ATP) im Körper. Mithilfe des Enzyms Kreatin-Kinase wird ADP (Adenosindiphosphat) in ATP umgewandelt, um neue Energie zu liefern. Gleichzeitig wird energiearmes Kreatin wieder zu energiereichem Phospho-Kreatin angereichert.
Eine ausreichende Aufnahme von Kreatin kann in der Regel durch eine vollwertige Ernährung erreicht werden, wobei tierische Lebensmittel eine gute Quelle darstellen. Alternativ können pflanzliche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Nüsse und Vollkorngetreide Kreatin liefern, wenn sie die Aminosäuren L-Arginin, Glycin und Methionin in ausreichender Menge und Kombination enthalten. Vor einer substitutiven oder präventiven Einnahme von Kreatin empfiehlt es sich, den aktuellen Kreatin-Gehalt im Körper mittels Blutuntersuchung analysieren zu lassen. Weitere Informationen zum körpereigenen Stoff Kreatin finden Sie im Erklärvideo von Frau Dr. Bracht.

### Allgemeine Hinweise zu Topfruits Kreatin Pulver

**Verzehrempfehlung:** Nehmen Sie einmal täglich 1 gestrichenen Teelöffel (ca. 3 g) Pulver mit reichlich Flüssigkeit ein. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.
**Zutaten:** 99,9 % Kreatin Monohydrat (**Allergene**: Kann **Milch, Eier, Soja, glutenhaltiges Getreide, Fisch, Krebstiere, Weichtiere, Senf, Sesamsamen, Schwefeldioxid** und **Sulphite** enthalten)
**Lagerung:** An einem trockenen Ort, unter 25 °C und vor direkter Sonneneinstrahlung geschützt aufbewahren.

**Hinweis:** Die auf dem Produktbild gezeigte Verpackung und Etikett stellen lediglich ein Muster dar. Die genauen Angaben, Werte und Informationen zum Produkt entnehmen Sie bitte der Beschreibung.

Zum Produkt

## Nährwertangaben zum Produkt "Kreatin Monohydrat Pulver, fein vermahlen, 250g, 99,9 %"

## Allergene

| | |
|---|---|
| glutenhaltiges Getreide | Ja |
| Hühnerei | Ja |
| Milch | Ja |
| Sesamsamen | Ja |
| Krebstiere | Ja |
| Fisch | Ja |

| | |
|---|---|
| Soja | Ja |
| Senf | Ja |
| Schwefeldioxid und Sulfit | Ja |
| Weichtiere | Ja |