

# Kreatin GPH Kapseln

## Kreatin Pulver

### Kreatin

Kreatin leitet sich vom griechischen Wort für Fleisch „Creas“ ab. Es ist ein körpereigener Stoff, der vor allem in der Muskulatur (95 %), vorwiegend in der Skelettmuskulatur, geringfügige Menge in Herz und Gehirn, enthalten ist. Der Kreatin-Gehalt in den Muskeln ist unter anderem verantwortlich für die Dauer, mit welcher diese belastet werden können. Der muskelaufbauende Effekt des Kreatins beruht darauf, dass Kreatin ein Stoff ist, der in der Muskelzelle Wasser binden kann. Das eingelagerte Wasser lässt die Muskulatur „voller“ wirken.

**Kreatin GPH 250 mg Kapseln** und **Kreatin GPH 500 mg Kapseln** enthalten Kreatin-Monohydrat in einer Hartgelatine kapsel. **Kreatin GPH Pulver** enthält 100 g Kreatin-Monohydrat. Der Körper verbraucht am Tag durchschnittlich etwa 2 g Kreatin. Diese Menge wird zur Hälfte über die körpereigene Produktion mit Hilfe der Aminosäuren L-Arginin, Glycin und L-Methionin, zur anderen Hälfte über die Nahrungsaufnahme wieder ersetzt. In der Nahrung kommt Kreatin hauptsächlich in Fleisch, Fisch und anderen tierischen Nahrungsmitteln vor. In Nahrungsergänzungsmitteln wird meist synthetisches Kreatin-Monohydrat (ein kristallines, geruchs- und geschmacksneutrales Pulver) verwendet. Die Verwendung von Kreatin-Monohydrat ist damit begründet, dass eine Erhöhung des Kreatin-Spiegels dadurch sehr gut erreicht werden kann. Somit steht das Kreatin den beanspruchten Muskeln zu Verfügung. Es kann längerfristig Energie bereitgestellt werden, was ein Ausdauertraining und einen raschen Kraft- und Muskelmasseaufbau ermöglicht.

### Rohstoffbeschreibung

Kreatin wird rein synthetisch hergestellt. Die in den Hartgelatine kapseln verwendete Gelatine ist BSE/TSE-geprüfte Pharmagelatine.

### Verzehrempfehlung

Kapseln: 3 x 1 Kapsel täglich bei beiden Stärken

Pulver: 1 x 1 Meßlöffel täglich

### Hinweise

Diabetiker: Kreatin 250 mg GPH Kapseln enthalten Mannitol

Damit sich Kreatin-Monohydrat optimal auswirken kann, sollte es in zyklischem Rhythmus eingenommen werden.

2469793	Kreatin 250 mg GPH Kapseln	60 St	€ 33,00
2489830	Kreatin 250 mg GPH Kapseln	120 St	€ 55,00
2469936	Kreatin 250 mg GPH Kapseln	270 St	€ 114,90
2469942	Kreatin 500 mg GPH Kapseln	60 St	€ 55,00
2469959	Kreatin 500 mg GPH Kapseln	120 St	€ 99,00
2469965	Kreatin 500 mg GPH Kapseln	270 St	€ 189,90
1004106	Kreatin GPH Pulver	100 g	€ 112,00



Vertrieb BRD:

Hecht - Pharma GmbH

Fünfhausendorf 1, D-21772 Stinstedt

Telefon: +49-(0)4756-851044 · Telefax: +49-(0)4756-851088

[www.hecht-pharma.de](http://www.hecht-pharma.de)

[info@hecht-pharma.de](mailto:info@hecht-pharma.de)

02/10