

# Creatin Junek Kapseln

Creatin ist ein körpereigener Stoff, der für die Energieversorgung im menschlichen Körper wesentlich ist. Es kommt zum größten Teil in der Muskulatur (95 %), vorwiegend in der Skelettmuskulatur, geringfügige Mengen in Herz und Gehirn, vor. Der Creatin-Gehalt in den Muskeln ist maßgebend für die schnelle Energiebereitstellung, denn Creatin erhöht die körperliche Leistung bei Schnellkrafttraining im Rahmen kurzzeitiger intensiver körperlicher Betätigung.



**Creatin Junek Kapseln** enthalten 250 mg, 500 mg bzw. 540 mg Creatin Monohydrat in einer Hartgelatine kapsel.

Der Körper verbraucht am Tag durchschnittlich etwa 2 g Creatin.

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 Creatin hauptsächlich in Fleisch, Fisch und anderen tierischen Nahrungsmitteln vor.

Ernährungsfehler, sowie Störung der körpereigenen Synthese können zu einem Creatin Mangel führen. Die mit zunehmendem Alter abnehmende Muskelmasse und körperliche Leistungsfähigkeit kann auch mit der Abnahme des Gesamtkreatingehalts in der Skelettmuskulatur zusammenhängen. Der Kräfteverlust und die verminderte Leistungsfähigkeit wirken sich negativ auf das tägliche Leben aus, da schon einfache Tätigkeiten schwerfallen können. Eine tägliche Zufuhr von Creatin ergänzt in diesem Fall die Ernährung sinnvoll. Auch für Leistungssportler hat sich eine Nahrungsergänzung mit Creatin bewährt. Das Creatin steht den beanspruchten Muskeln zur Verfügung. Es kann längerfristig Energie bereitgestellt werden, was ein Ausdauertraining und einen raschen Muskelaufbau ermöglicht.

## **Verzehrempfehlung:**

### Creatin 250 mg Junek Kapseln:

Erwachsene: 3 x 1 Kapseln täglich mit Flüssigkeit einnehmen.  
3 Kapseln enthalten 750 mg Kreatin Monohydrat.

### Creatin 500 mg Junek Kapseln:

Erwachsene: 2 x 2 Kapseln täglich mit Flüssigkeit einnehmen.  
4 Kapseln enthalten 2000 mg Kreatin Monohydrat.

### Creatin 540 mg Junek Kapseln:

Erwachsene: 2 x 2 Kapseln täglich mit Flüssigkeit einnehmen.  
4 Kapseln enthalten 2160 mg Kreatin Monohydrat.

## **Hinweise:**

Glutenfrei. Lactosefrei.

**Zutaten:****Creatin 250 mg Junek Kapseln:**

Kreatin Monohydrat; Füllstoff: Mannit (Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken!); Kapselhülle: Gelatine; Farbstoffe: Titandioxid, Eisenoxid, Ponceau 4 R, Chinolingelb (Kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen!), Patentblau V

**Creatin 500 mg Junek Kapseln:**

Kreatin Monohydrat; Kapselhülle: Gelatine; Farbstoffe in der Kapselhülle: Titandioxid, Eisenoxid, Ponceau 4 R, Chinolingelb (Kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen!), Patentblau V; Füllstoff: Mannit

**Creatin 540 mg Junek Kapseln:**

Kreatin Monohydrat; Kapselhülle: Gelatine; Farbstoffe in der Kapselhülle: Titandioxid, Eisenoxid, Ponceau 4 R, Chinolingelb (Kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen!), Patentblau V

**Rohstoffbeschreibung:**

Es wird ein synthetisches Creatin Monohydrat verwendet. Die in den Hartgelatine-Kapseln verwendete Gelatine ist BSE/TSE-geprüfte Pharmagelatine.

**Inhalt (Kapseln)****Nennfüllmenge (g) e**

4011176	Creatin 250 mg Junek Kapseln	60 St	33 g
4011182	Creatin 250 mg Junek Kapseln	120 St	67 g
4011199	Creatin 250 mg Junek Kapseln	270 St	152 g
4011207	Creatin 250 mg Junek Kapseln	360 St	203 g
4011213	Creatin 250 mg Junek Kapseln	750 St	424 g
4011236	Creatin 250 mg Junek Kapseln	1750 St	989 g
4011242	Creatin 500 mg Junek Kapseln	60 St	36 g
4011259	Creatin 500 mg Junek Kapseln	120 St	73 g
4011265	Creatin 500 mg Junek Kapseln	270 St	165 g
4011271	Creatin 500 mg Junek Kapseln	360 St	220 g
4011288	Creatin 500 mg Junek Kapseln	750 St	458 g
4011294	Creatin 500 mg Junek Kapseln	1750 St	1070 g
4011302	Creatin 540 mg Junek Kapseln	60 St	38 g
4011319	Creatin 540 mg Junek Kapseln	120 St	76 g
4011325	Creatin 540 mg Junek Kapseln	180 St	114 g
4011331	Creatin 540 mg Junek Kapseln	360 St	228 g
4011348	Creatin 540 mg Junek Kapseln	750 St	476 g
4011354	Creatin 540 mg Junek Kapseln	1750 St	1111 g