

# Produktinformation



## KREATIN

### 500 mg GPH Kapseln / GPH Pulver aus Creapure®

**Hinweise:**  
Glutenfrei. Lactosefrei.

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

Pulver: Erwachsene: 1 x 1/2 Teelöffel  
1/2 Teelöffel enthält ca. 1900 mg Kreatin.

Creapure® wird hergestellt von AlzChem AG.

V-0006

#### Produktbeschreibung:

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 Produkten vor.

Kreatin 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 Kreatin-Gehalt in den Muskeln ist maßgebend für die schnelle Energiebereitstellung, denn Kreatin erhöht die körperliche Leistung bei Schnellkrafttraining im Rahmen kurzzeitiger intensiver körperlicher Betätigung.

Ernährungsfehler, sowie Störung der körpereigenen Synthese können zu einem Kreatin 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 Kreatin ergänzt in diesem Fall die Ernährung sinnvoll. Auch für Leistungssportler hat sich eine Nahrungsergänzung mit Kreatin bewährt.

Vertrieb Österreich: Telefon: +43 3572 869 96  
Gall-Pharma GmbH Email: [gallpharma@gall.co.at](mailto:gallpharma@gall.co.at)  
A-8750 Judenburg [www.gall.co.at](http://www.gall.co.at)

Vertrieb Deutschland: Telefon: +49 4773 88 00 0  
HECHT Pharma GmbH Email: [info@hecht-pharma.de](mailto:info@hecht-pharma.de)  
D-21769 Hollnseth [www.hechtpharma.de](http://www.hechtpharma.de)



**Rohstoffbeschreibung:**

Creapure® ist eine eingetragene Marke der Firma AlzChem AG und steht für qualitativ hochwertigstes Kreatin Monohydrat. Die Herstellung erfolgt unter GMP-Bedingungen und das verwendete Rohmaterial unterliegt strengsten Qualitätsanforderungen. Die in den Hartgelatinekapseln verwendete Gelatine ist BSE/TSE-geprüfte Pharmagelatine.

**Inhaltsstoffe Kapseln:**

Kreatin Monohydrat (Creapure®) (81 %); Kapselhülle: Gelatine; Farbstoffe in der Kapselhülle: Titandioxid, Eisenoxid, Ponceau 4 R, Chinolingelb (Kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen!), Patentblau V; Füllstoff: Mannit

**Inhaltsstoffe Pulver:**

Kreatin Monohydrat (Creapure®) (100 %)

**Referenzen:**

T. Wallimann: Kreatin in der Allgemeinmedizin. (PDF; 82 kB) In: ARS MEDICI DOSSIER. VII+VIII, 2009, S. 28–31

Kreatin 500 mg GPH Kapseln sind in folgenden Größen erhältlich:

EAN	Inhalt	Netto-Gewicht e
90 08124 00329 8	60 Kps.	36 g
90 08124 00330 4	120 Kps.	73 g
90 08124 00331 1	270 Kps.	165 g
90 08124 02408 8	360 Kps.	220 g
90 08124 02409 5	750 Kps.	458 g
90 08124 02410 1	1750 Kps.	1070 g

Kreatin GPH Pulver ist in folgenden Größen erhältlich:

EAN	Netto-Gewicht e
90 08124 00651 0	100 g

Diese Information ist ausschließlich für Fachpersonal bestimmt!

Vertrieb Österreich: Telefon: +43 3572 869 96  
Gall-Pharma GmbH Email: [gallpharma@gall.co.at](mailto:gallpharma@gall.co.at)  
A-8750 Judenburg [www.gall.co.at](http://www.gall.co.at)

Vertrieb Deutschland: Telefon: +49 4773 88 00 0  
HECHT Pharma GmbH Email: [info@hecht-pharma.de](mailto:info@hecht-pharma.de)  
D-21769 Hollnseth [www.hechtpharma.de](http://www.hechtpharma.de)

