

# Kreatin

## Pulver

### Unterstützung für die Muskelkraft

Kreatin besitzt eine zentrale Rolle im Energiestoffwechsel der Herz- und Skelettmuskulatur und stellt eine schnelle, lactatfreie Energiereserve für den Muskel dar.

Für Hobby- und Leistungssportler kann Kreatin die Muskelpower unterstützen, vor allem im Kraftsport und High Intensity Intervall Training (HIIT). Kreatin ist aber auch ein wichtiger Parameter zur Erhaltung der Muskelkraft im Alter. So kann es zum Wohlbefinden von Senioren beitragen. Angelehnt an wissenschaftliche Daten werden für Menschen ab 55 Jahren 3 g täglich empfohlen.

Die Anwendung von Kreatin in Form eines Pulvers hat sich in der Praxis als ideal erwiesen. Pure Encapsulations® Kreatin liefert pro Messlöffel 3 Gramm Kreatin in mikronisierter Form. Das Pulver kann beliebig in jedes Getränk eingerührt werden und sowohl vor als auch nach dem Training angewendet werden.

### Gesundheitlicher Nutzen der Inhaltsstoffe

- Kreatin erhöht die körperliche Leistung bei Schnellkrafttraining im Rahmen kurzzeitiger intensiver körperlicher Betätigung<sup>1</sup>
- Die tägliche Einnahme von Kreatin kann in Verbindung mit Krafttraining die Wirkung von Krafttraining auf die Muskelkraft von Erwachsenen über 55 Jahren steigern<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Die positive Wirkung stellt sich ein, wenn täglich 3 g Kreatin verzehrt werden

Pure Encapsulations® steht für Qualität. Von der Auswahl der Rohstoffe bis zum fertigen Produkt. Die wissenschaftlich fundierten Nährstoff-Präparate zeichnen sich besonders durch ihre Bioverfügbarkeit und Verträglichkeit aus. Dank der hypoallergenen Herstellung eignen sich die Produkte auch sehr gut für sensible Personen, Menschen mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergiker.

- ✓ laktose- und glutenfrei
- ✓ bewusster Verzicht auf künstliche Farbstoffe
- ✓ ohne unnötige Zusatzstoffe
- ✓ keine Trennmittel und Filmüberzüge

**Erhältlich in der Apotheke.**



 Inhalt pro Tagesportion (1 Messlöffel)	Menge
Kreatin	3 g

**Zutaten:** Mikronisiertes Kreatin-Monohydrat

Nahrungsergänzungsmittel vegan 

**1 Verzehrempfehlung:**  
Einen gestrichenen Messlöffel pro Tag gemischt mit einem Getränk nach Wahl verzehren.

**!** Warmes Wasser erleichtert das Auflösen. Nicht vollständig gelöstes Pulver aufgerührt mittrinken.

 Inhalt	e	PZN Österreich	PZN Deutschland
50 Portionen	150 g	4903414	14437769

Nahrungsergänzungsmittel stellen keinen Ersatz für abwechslungsreiche Ernährung dar. Eine ausgewogene Ernährung und gesunde Lebensweise sind wichtig. Die empfohlene tägliche Verzehrmenge nicht überschreiten. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren. Kühl und trocken lagern.