



## Kreatin Pulver Creavitalis®

### Nahrungsergänzungsmittel mit Kreatin

Kreatin ist eine natürliche Substanz, die der Körper aus den Aminosäuren Glycin, Methionin und Arginin selbst herstellt. Zusätzlich nehmen wir Kreatin durch den Verzehr von Fleisch und Fisch auf. Es spielt eine zentrale Rolle in der kurzfristigen Energiebereitstellung, insbesondere für Muskeln und Gehirn. Eine gezielte Nahrungsergänzung mit Kreatin hat sich als besonders vorteilhaft für sportliche Leistung, kognitive Funktionen und die Erholung des Körpers erwiesen.

Kreatin dient als wichtiger Energiespeicher in den Muskelzellen. Es wird hauptsächlich in Form von Kreatinphosphat gespeichert und bei erhöhten Energieanforderungen genutzt, um die kurzfristige Energiequelle Adenosintriphosphat (ATP) schnell wiederherzustellen. Dies führt zu einer verbesserten Leistungsfähigkeit bei intensiven, kurzzeitigen Belastungen, wie Krafttraining oder Sprinten.

Neben der positiven Wirkung auf die Muskulatur kann Kreatin auch die Erholungsphase beschleunigen, indem es Muskelentzündungen reduziert und die Regeneration nach dem Training verbessert. Studien zeigen zudem, dass Kreatin positive Effekte auf kognitive Funktionen wie Gedächtnis, Konzentration und mentale Leistungsfähigkeit haben kann.

Kreatin gilt als eines der am besten erforschten und sichersten Nahrungsergänzungsmittel. Wissenschaftliche Studien bestätigen, dass die kurz- und langfristige Einnahme für gesunde Menschen unbedenklich ist.

Es gibt verschiedene Formen von Kreatin, doch Kreatin Monohydrat ist die am besten erforschte und effektivste Variante. Es zeichnet sich durch hohe Reinheit, gute Bioverfügbarkeit und ein optimales Preis-Leistungs-Verhältnis aus.

### Nährstoffangaben

**3 Gramm = 1 gestrichener Esslöffel enthalten: Menge/Einheit .... % NRV\***  
Kreatin Monohydrat..... 3 g ..... n.a.

\* Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte gemäß Verordnung (EU) Nr. 1169/2011.  
(NRV = Nutrient Reference Value)

**Zutaten:** Kreatin Monohydrat

**1x Verzehrsempfehlung:** Täglich 1 gestrichenen Esslöffel (ca. 3 gr).

 Inhalt	e	PZN
Pulver	450 g	DE - 16601204 AT - 5928675

**Hinweise:** Glutenfrei. Vegan. Ohne Gentechnik. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise. Nahrungsergänzungsmittel außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden.

**Aufbewahrung:** Bitte kühl und trocken aufbewahren.

Hersteller	Bestellnummer	Vertrieb
Klean Labs	90009-450K	Supplementa

## Klean Labs - Hochreine Nährstoffe in wirksamer Dosierung

Seit 1990 liegt die Konzentration von Supplementa auf orthomolekularer Ernährung, dem Wissen um die essentiellen Nähr- und Vitalstoffe, den Bausteinen unserer Gesundheit.

Mit Klean Labs, der 2022 gegründeten jungen Eigenmarke, setzt Supplementa Qualitätsstandards wie effektive Dosierung, geprüfte Herkunft und größtmögliche Naturbelassenheit um. Die in Deutschland produzierte Produktpalette Klean Labs legt den Fokus auf Reinsubstanzqualität in veganer/vegetarischer Darreichung: ein Minimum an Hilfsstoffen für optimale Verträglichkeit und angemessene Dosierungen für maximalen Nutzen.

### Supplementa Servicenummern:

Fon: 00 800 - 17 17 67 17 / Fax: 00 800 - 17 17 67 18

Gebührenfrei aus EU + Schweiz

### Supplementa – 30 Jahre Kompetenz in orthomolekularer Medizin

Supplementa bietet ein breites Spektrum an Premium-Nahrungsergänzungsmitteln für unterschiedlichste individuelle Bedürfnisse. Bei der Auswahl der Produkte wird von jeher besonderer Wert auf höchste Qualität und Reinheit gelegt. Ein weiteres herausragendes Kriterium ist die Wahl der weltweit führenden Hersteller spezifischer Kernkompetenzen, so dass die Produkte stets den Anforderungen aktueller Forschung entsprechen. Die Qualität der Produkte, die Vielfalt des Sortiments, die nunmehr 30jährige Erfahrung und die enge Kooperation mit Therapeuten zeichnen Supplementa in der Arbeit für den Kunden aus.