

## Creatin Einnahmepläne

Alle Mengenangaben beziehen sich auf Creatin Monohydrat. Die Einnahme größerer Tagesmengen erfolgt grundsätzlich aufgeteilt in mehrere Einzelportionen über den Tag, da der Körper jeweils nur begrenzte Mengen aufnehmen kann. Weiters werden dadurch Verdauungsprobleme vermieden. Ausreichend trinken! Besonders leichte Sportler reduzieren die Mengen entsprechend, echte Schwergewichte passen die Mengen nach oben an.

### 8 Wochen Standardplan

- Ladephase: 1 Woche mit 10g bis 20g Creatin aufgeteilt in 4 Einzelgaben (bei 10g sind auch 2 Einzelgaben möglich).
- Erhaltungsphase: Täglich 5g Creatin Einnahme
- Danach 4 Wochen Pause.

### 3 Monatsplan

Abhängig von der eigenen Wettkampf- oder Trainingsplanung kann der Standardplan auch etwas gestreckt werden. Ein populäres Einnahmeschema für die Creatin Einnahme über 3 Monate sieht z.B. folgendermaßen aus:

- Ladephase: 1 Woche mit 10g bis 20g Creatin aufgeteilt in 4 Einzelgaben (bei 10g sind auch 2 Einzelgaben möglich).
- Erhaltungsphase: Täglich 2g bis 4g Creatin Einnahme
- Danach 4 Wochen Pause.

### 4 Wochen Plan mit hoher Ladedosis

Dieser Einnahmeplan ist vor allem bei Bodybuildern beliebt, da er recht kurz ist und sich so gut in die Wettkampfvorbereitung einbauen lässt, ohne z.B. die Definition zu gefährden.

- Ladephase 1: 5 Tage mit 30g Creatin täglich, aufgeteilt in 4 Einzelgaben
- Ladephase 2: 5 Tage mit reduzierter Ladedosis von 20g täglich, aufgeteilt in 4 Einzelgaben
- Erhaltungsphase: Es wird nur noch an Trainingstagen Creatin eingenommen. 10g aufgeteilt auf 2 Einzelgaben. Eine Dosis vor dem Training, eine danach.
- Nach insgesamt einem Monat erfolgt eine Pause von 4 Wochen. Dann kann der Zyklus erneut gestartet werden.

### Creatin Kur vs. Dauereinnahme

Neben der Einnahme als Kur ist auch eine Dauersupplementierung mit Creatin möglich. Dabei wird auf eine Ladephase verzichtet. Die Anreicherung von Creatin im Körper benötigt daher etwas länger. Die Effekte von Creatin kommen bei dieser Einnahmeform meist erst nach etwa 30 Tagen zum Tragen. Die tägliche Dosis beträgt hier 2g bis 4g Creatin als Einzeldosis oder aufgeteilt auf 2 Gaben (morgens/abends).

Die Einnahme erfolgt bei diesem Schema über längere Zeiträume bis zu einem Jahr.

Wichtig auch hier: Immer auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten!

Disclaimer:

Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass die hier bereitgestellten Informationen ausschließlich Informationszwecken dienen. Eine Umsetzung erfolgt auf eigene Gefahr und Verantwortung. Trotz größter Sorgfalt mit der wir diese Informationen für Sie gesammelt haben, kann keine Gewähr für die Richtigkeit und die Vollständigkeit übernommen werden. Konsultieren Sie bitte einen Arzt bevor Sie mit einer Umsetzung der hier bereitgestellten Informationen beginnen. Die Informationen werden ausschließlich für gesunde Personen angeboten und stellen keine Therapie, ärztliche Diagnose oder Behandlung dar. Die Informationen sind nicht zur Heilung von Erkrankungen geeignet.