

---

Subject: Creatin-Einnahme

Posted by [Unkreativer](#) on Wed, 12 Sep 2007 06:15:53 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Creatin wird ja immer kurweise genommen. Z.B. 5g täglich für die erste Woche, dann 2,5g täglich für 5 Wochen, dann wieder 4 Wochen Pause.

Da ich mich noch nicht soviel damit beschäftigt habe, kommt die Frage auf, warum man nicht z.B. 0,5-1g täglich durchgehend nimmt? Die Creatinproduktion des eigenen Körpers soll ja nicht drunter leiden. Aminosäuren wie z.B. Glutamin oder Arginin nimmt man ja auch durchgehend und nicht als Kur.

Danke!

---