
Subject: Creatin

Posted by [Jackson](#) on Sun, 13 Aug 2006 11:55:10 GMT

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

Weiß einer von euch vielleicht wo man im Internet Qualitativ gutes und günstiges Creatin herbekommt?

Gruß
Jackson

Subject: Re: Creatin

Posted by [Sale785](#) on Sun, 13 Aug 2006 12:08:13 GMT

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

Hmmm, also ich kenne Creatin nur aus dem Fitness Forum da wird es eingesetzt um mehr Muckis zu gewinnen. Wenn ich damit auch mehr Haare auf den Kopf bekomme dann her damit, aber ich kann dir sagen das ich schon mehrere Crea Kuren hinter mir habe und nie mehr Haare auf dem Kopf hatte. Und pass auf deine Nieren auf den wenn du zu wenig Flüssigkeit zu dir nimmst kann es echt schief gehen. Ach ja auch nicht länger als 6 Wochen zu dir nehmen.....danach ne Pause machen von ca 4 Wochen!

Ciao!

Subject: Re: Creatin

Posted by [Jackson](#) on Sun, 13 Aug 2006 12:21:16 GMT

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

Ja das mit den 6Wochen und den Nieren weiß ich.
Es soll angeblich auch gut für die Haare sein(laut Tinos Beiträgen).
Brauche es aber primär für Fitness training.

Gruß

Subject: Re: Creatin

Posted by [kaya](#) on Sun, 13 Aug 2006 12:27:57 GMT

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

Jackson schrieb am Son, 13 August 2006 13:55Weiß einer von euch vielleicht wo man im Internet Qualitativ gutes und günstiges Creatin herbekommt?

Gruß
Jackson

hi,
ich benutze weider maximum zellvolume. ist ziemlich neu, gibt es zbsp bei ebay; es wird sehr gelobt.

Subject: Re: Creatin
Posted by [pilos](#) on Sun, 13 Aug 2006 12:33:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kaya schrieb am Son, 13 August 2006 14:27 Jackson schrieb am Son, 13 August 2006 13:55 Weiß einer von euch vielleicht wo man im Internet Qualitativ gutes und günstiges Creatin herbekommt?

Gruß
Jackson

hi,
ich benutze weider maximum zellvolume. ist ziemlich neu, gibt es zbsp bei ebay; es wird sehr gelobt.

aber das sind nur 167 g creatin in 2000 gramm produkt...

Subject: Re: Creatin
Posted by [Quick](#) on Sun, 13 Aug 2006 12:38:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Son, 13 August 2006 14:33 kaya schrieb am Son, 13 August 2006 14:27 Jackson schrieb am Son, 13 August 2006 13:55 Weiß einer von euch vielleicht wo man im Internet Qualitativ gutes und günstiges Creatin herbekommt?

Gruß
Jackson

hi,
ich benutze weider maximum zellvolume. ist ziemlich neu, gibt es zbsp bei ebay; es wird sehr gelobt.

aber das sind nur 167 g creatin in 2000 gramm produkt...

ja aber die transport matrix pilos !!!! ist doch ne ganz andere deswegen reicht da sowenig creatin aus (laut hersteller)

Quick

Subject: Re: Creatin
Posted by [pilos](#) on Sun, 13 Aug 2006 12:45:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Quick schrieb am Son, 13 August 2006 14:38ja aber die transport matrix pilos !!!! ist doch ne ganz andere deswegen reicht da sowenig creatin aus (laut hersteller)

trotzdem.....

Subject: Re: Creatin
Posted by [Quick](#) on Sun, 13 Aug 2006 17:34:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Son, 13 August 2006 14:45Quick schrieb am Son, 13 August 2006 14:38ja aber die transport matrix pilos !!!! ist doch ne ganz andere deswegen reicht da sowenig creatin aus (laut hersteller)

trotzdem.....

hey mein text mit der tansportmatrix war ironisch gemeint

Quick

Subject: Re: Creatin

Posted by [kaya](#) on Mon, 14 Aug 2006 06:37:43 GMT

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

Quick schrieb am Son, 13 August 2006 19:34pilos schrieb am Son, 13 August 2006 14:45Quick schrieb am Son, 13 August 2006 14:38ja aber die transport matrix pilos !!!! ist doch ne ganz andere deswegen reicht da sowenig creatin aus (laut hersteller)

trotzdem.....

hey mein text mit der tansportmatrix war ironisch gemeint

Quick

hey, die forschung macht fortschritte! die creatin-menge reicht aus in der form (kre-alkalyn mit hohem ph-wert).

wer auf normales creatin-monohydrat steht, der bekommt das natürlich billiger...

Subject: Re: Creatin

Posted by [tristan](#) on Tue, 15 Aug 2006 00:39:14 GMT

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

hi,

von weider halte ich nicht so viel. die haben ne menge dämlicher produkte. ist zwar bei fast allen herstellern so, aber weider ist zudem noch unnötig teuer. (habe jetzt aber nicht direkt dein produkt da gecheckt...)

als reines creatinpulver ist Ultimate Nutrition Creapure sehr beliebt, und auch nicht teuer.
<http://www.ultimatenutrition.com/>

die beliebtesten mischprodukte (meist noch mit arginin, taurin, glutamin ergänzt) sind

SAN V12

http://www.bulknutrition.com/?products_id=1164

EAS Phosphagen HP

http://www.bulknutrition.com/?products_id=153

Muscle Tech Cell Tech

Dymatize XPand

http://www.bulknutrition.com/?products_id=1523

ansonten:

http://www.abcbodybuilding.com/creatine%20myths%20and_facts.php

<http://www.abcbodybuilding.com/creatineresearch2.php>

<http://www.abcbodybuilding.com/windowofopportunity.php>

<http://www.abcbodybuilding.com/scientific.php>

<http://www.abcbodybuilding.com/creatineresearch1final.php>

und nicht mit wasser mischen!

in den mund löffeln und nachspülen..

What form of creatine is best?

Since creatine is one of the most popular dietary supplements, many companies have released "better" forms of creatine. These generally have no added advantage, and some of them are much less effective.

* Creatine monohydrate - This is the most common form of creatine. It is the kind used in most clinical trials and mixes relatively easily.

* Anhydrous creatine - This is creatine without the H₂O molecule attached, which is about the only difference. It is about the same price per gram of creatine as creatine monohydrate.

* Micronized creatine - This is creatine that has been micronized into smaller particles. It is a good alternative for those who experience gastrointestinal discomfort from using regular creatine.

* Tricreatine malate - Tricreatine malate may be more bioavailable than other forms of creatine due to increased water solubility. However, it is currently much more expensive than other creatine products, and the low bioavailability of creatine is generally compensated for by the high dosage. Tricreatine malate is about 75% creatine.

* Creatine capsules - These are generally much more expensive than creatine in powder form, and the higher price doesn't justify the added convenience, especially since you generally have to take 5-15 capsules daily.

* Liquid creatine - Creatine is not stable in solution and quickly breaks down into its waste product creatinine. An analysis of various creatine products showed that a popular liquid creatine product had less than 2% of the creatine that the label claimed (16).

Subject: Re: Creatin
Posted by [kaya](#) on Tue, 15 Aug 2006 05:38:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tristan schrieb am Die, 15 August 2006 02:39hi,

von weider halte ich nicht so viel. die haben ne menge dämlicher produkte. ist zwar bei fast allen herstellern so, aber weider ist zudem noch unnötig teuer. (habe jetzt aber nicht direkt dein produkt da gecheckt...)

als reines creatinpulver ist Ultimate Nutrition Creapure sehr beliebt, und auch nicht teuer.
<http://www.ultimatenutrition.com/>

die beliebtesten mischprodukte (meist noch mit arginin, taurin, glutamin ergänzt) sind

SAN V12

http://www.bulknutrition.com/?products_id=1164

EAS Phosphagen HP

http://www.bulknutrition.com/?products_id=153

Muscle Tech Cell Tech

Dymatize XPand

http://www.bulknutrition.com/?products_id=1523

ansonten:

http://www.abcbodybuilding.com/creatine%20myths%20and_facts.php

<http://www.abcbodybuilding.com/creatineresearch2.php>

<http://www.abcbodybuilding.com/windowofopportunity.php>

<http://www.abcbodybuilding.com/scientific.php>

<http://www.abcbodybuilding.com/creatineresearch1final.php>

und nicht mit wasser mischen!

in den mund löffeln und nachspülen..

What form of creatine is best?

Since creatine is one of the most popular dietary supplements, many companies have released "better" forms of creatine. These generally have no added advantage, and some of them are much less effective.

* Creatine monohydrate - This is the most common form of creatine. It is the kind used in most clinical trials and mixes relatively easily.

* Anhydrous creatine - This is creatine without the H₂O molecule attached, which is about the only difference. It is about the same price per gram of creatine as creatine monohydrate.

* Micronized creatine - This is creatine that has been micronized into smaller particles. It is a good alternative for those who experience gastrointestinal discomfort from using regular creatine.

* Tricreatine malate - Tricreatine malate may be more bioavailable than other forms of creatine due to increased water solubility. However, it is currently much more expensive than other creatine products, and the low bioavailability of creatine is generally compensated for by the high dosage. Tricreatine malate is about 75% creatine.

* Creatine capsules - These are generally much more expensive than creatine in powder form, and the higher price doesn't justify the added convenience, especially since you generally have to take 5-15 capsules daily.

* Liquid creatine - Creatine is not stable in solution and quickly breaks down into its waste product creatinine. An analysis of various creatine products showed that a popular liquid creatine product had less than 2% of the creatine that the label claimed (16).

danke für den beitrag, es mag viel marketing dabei sein.

aber warum in den mund löffeln und nachspülen? ist das so instabil?

Subject: Re: Creatin

Posted by [tristan](#) on Tue, 15 Aug 2006 17:15:07 GMT

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

hi,

weil das sonst zu creatinin "zerfällt" und nutzlos wird...

du kannst es auch mixen, aber dann direkt trinken und nicht vorher stehen lassen. das mit dem in den mund löffeln sehe ich aber als praktischste variante an. übrigens kann ich die seite

abcbbody.. nur empfehlen, findet man viele gute infos... vor allem auch zum post-workout shake, da machen viele einiges falsch.. z.b. sollte man den nicht mit milch, fruchtsäften (fruktose..) nehmen.. auch keine bananen etc... das beste ist mit dextrose, maltodextrin, whey protein und etwas sodium und wasser. für creatin gilt das gleiche was kohlenhydrate betrifft, am besten mit etwas dextrose... ach so, und blos keine erdnussbutter mit in den shake, wie das manche machen...
