
Subject: Kreatin Kur

Posted by [Alex1](#) on Tue, 16 Jan 2007 17:14:31 GMT

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

Hallo,

will nächsten Monat mal mit einer KReatin Kur anfangen.
Könnt ihr mir irgendwelche Ratschläge geben??

1:auf was muss ich achten?

2:Ich bin 18 in 2 Monaten 19, ist eine Kreatin Kur in dem Alter okay??

3:Welche Nebenwirkungen können auftreten?

4:Wirkt es sich negativ auf die Haare aus??

Danke!!

LG Alex

Subject: Re: Kreatin Kur

Posted by [user_23](#) on Tue, 16 Jan 2007 17:30:27 GMT

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

ich hab die ersten 10 tage in der aufladephase 10 g täglich genommen.

danach 3 g täglich über 6-8 wochen.

in der zeit am besten wenig alk trinken.

viel wasser trinken

nebenwirkungen:kann auf magen darm gehen,also durchfall und magenschmerzen.

für die haare wirts wohl nicht schädlich sein

<http://gin.uibk.ac.at/thema/sportundernaehrung/kreatin.html>

Subject: Re: Kreatin Kur

Posted by [Alex1](#) on Tue, 16 Jan 2007 17:36:50 GMT

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

Danke, hattest du starken Kraftzuwachs? Und ist der nach der Kur wieder weggegangen oder nur teils?

woher hattest du dein Kreatin?

Subject: Re: Kreatin Kur

Posted by [user_23](#) on Tue, 16 Jan 2007 17:43:21 GMT

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

kraftzuwachs ja und ca 3 kg mehr auf der waage,wird wasser gewesen sein.

kraft ist während der einnahme gestiegen und später wieder abgeflacht.

hat sich meiner meinung nach nicht gelohnt

geholt habe ich mir das hier:

<http://cgi.ebay.de/MULTIPOWER-Muscle-Charge-Creatin-Creatine>

-Drink-500g_W0QQitemZ150079449817QQihZ005QQcategoryZ87427QQs
sPageNameZWDVWQQrdZ1QQcmdZViewItem

Subject: Re: Kreatin Kur

Posted by [kaya](#) on Tue, 16 Jan 2007 17:48:46 GMT

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

für die haare solls angeblich sogar gut sein.

bei mir hatte es muskelmäßig heftigst reingehauen und auch von der kraft her.

wichtig ist noch, neben alkohol auch kein coffein, sonst wird die wirkung neutralisiert.

Subject: Re: Kreatin Kur

Posted by [frühaufsteher78](#) on Tue, 16 Jan 2007 18:59:44 GMT

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

Die Ladephase kannst dir auch schenken. Konstant 2-3g reichen aus. Wirkung setzt dann halt etwas später ein.

Subject: Re: Kreatin Kur

Posted by [Boy2Man](#) on Tue, 16 Jan 2007 19:02:21 GMT

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

Wann und wie einnehmen?

Danke

Subject: Re: Kreatin Kur
Posted by [Figaro03](#) on Tue, 16 Jan 2007 19:12:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja, für Haare ist zum einen wirklich gut.
tino hat mal ne Studie reingesetzt, ihr müsst hier nur mal nach suchen.
zweitens:
Nebenwirkungen sind angeblich Intelligenzsteigerung (zumindestens bei Vegetariern) sowie unangenehmer Körpergeruch. (Blähungen oder Ausdünstungen)

Subject: Re: Kreatin Kur
Posted by [user_23](#) on Tue, 16 Jan 2007 19:13:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wenn ihr keinen durchfall davon bekommt am besten morgens auf nüchternen magen und dann in traubensaft auflösen bzw nen traubenzucker danach essen.

an trainingstagen nach dem training

Subject: Re: Kreatin Kur
Posted by [marb](#) on Tue, 16 Jan 2007 19:21:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Alex1 schrieb am Die, 16 Januar 2007 18:36Danke, hattest du starken Kraftzuwachs? Und ist der nach der Kur wieder weggegangen oder nur teils?
woher hattest du dein Kreatin?

ich hatte etwas mehr kraft und bin mir vorgekommen wie ein duracell-hase.. hätte stundenlang trainieren können..

aber ich find ebenfalls, dass es sich nicht gelohnt hat, nachdem das wasser weg war..
und die wassertrinkerei ging mir auch auf den sack..
musste schon nachts wie ein alter opa, dauernd zum schiffen aufstehen.

aber probiers aus.. dann siehst schon.. befolge die tipps der kollegen hier.

greez

Subject: Re: Kreatin Kur
Posted by [Alex1](#) on Tue, 16 Jan 2007 19:30:40 GMT

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

ja Kraft geht zurück und die die neue Muskelgröße bleibt?? (dannach)

Subject: Re: Kreatin Kur

Posted by [user_23](#) on Tue, 16 Jan 2007 19:45:47 GMT

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

Alex1 schrieb am Die, 16 Januar 2007 20:30ja Kraft geht zurück und die die neue Muskelgröße bleibt?? (dannach)

hab ich nicht so drauf geachtet und gemessen hab ich auch nicht.

in der regel ist aber nix "grosses" zu erwarten.

durch die kraftsteigerung wirst du wohl auf dauer mehr aufbauen.

nimmst du whey proteine, das würde ich falls du nix nimmst kreatin vorziehen.

Subject: Re: Kreatin Kur

Posted by [tristan](#) on Tue, 16 Jan 2007 19:52:54 GMT

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

mal ein paar links:

<http://www.abcbodybuilding.com/frontnutrition.php?id=14& subld=16>

<http://www.abcbodybuilding.com/creatineresearch12final.php>

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

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

Subject: Re: Kreatin Kur

Posted by [H.C.G.](#) on Thu, 18 Jan 2007 16:11:38 GMT

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

kaya schrieb am Die, 16 Januar 2007 18:48für die haare solls angeblich sogar gut sein.

bei mir hatte es muskelmäßig heftigst reingehauen und auch von der kraft her.

wichtig ist noch, neben alkohol auch kein coffein, sonst wird die wirkung neutralisiert.
Das ist aber ein großer Nachteil

Subject: Re: Kreatin Kur
Posted by [Alex1](#) on Thu, 18 Jan 2007 17:12:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke euch allen, für eure Mühe!!
