

---

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!

---

---

Subject: Re: Creatin-Einnahme

Posted by [sLiider](#) on Wed, 12 Sep 2007 18:57:37 GMT

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

---

Hi, du kannst Creatin ohne Probleme auch durchgehend nehmen. Ich nehme es so zu mir.

Trainingfrei: 5g Morgens auf leerem Magen

Trainingtag: 5g Nach dem Train mit 35g Dextrose.

Ich gebe dir hier nochmal 2 sehr gutes Links. Dort sind Leute unterwegs die nochmehr Ahnung haben wie ich und die sagen das gleiche.

<http://www.bbszene.de/board/index.php> -> Supplements dort wurde schon alles über Creatin geschrieben was du wissen solltest.

<http://www.myogenic.de/artikel/creatin>

---

---

Subject: Re: Creatin-Einnahme

Posted by [Alibi](#) on Wed, 12 Sep 2007 21:42:48 GMT

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

---

<http://www.muskelschmiede.de/forum/284-creatin.html>

<http://www.muskelschmiede.de/forum/1301-wie-nehme-ich-creatin-richtig-ein.html>

---