

Kreatin mit Vitamin C

# kreatin energie plus



---

DAS ENERGIE-DEPOT

---

## Kreatin – die Kraft aus dem Selbst

Kreatin ist eine Eiweißverbindung, die aus den Aminosäuren Arginin und Glycin besteht. Im menschlichen Organismus sind – hauptsächlich in der Muskulatur – circa 120 Gramm Kreatin gespeichert. Aber der Körper kann Kreatin auch selbst herstellen. Der andere Teil muss über die Ernährung von außen zugeführt werden. Vor allem in Fisch und in Fleisch ist Kreatin enthalten. Kreatin kommt als natürliche Substanz übrigens auch in der Muttermilch vor.

## Kreatin – erneuerbare Energie des Lebens

Kreatin wird mit Hilfe des Enzyms Kreatinkinase zur energiereichen Verbindung Phospho-Kreatin „aufgeladen“. Diese chemische Energie steht dann in den Organen und Zellen für vielfältige Aufgaben zur Verfügung, z.B. für die Kontraktion von Skelett- und Herzmuskeln. In der Zelle wird an Ort und Stelle des Energieverbrauchs mittels des Enzyms Kreatinkinase und dem energiereichen Phospho-Kreatin ATP hergestellt, welches in allen Lebewesen als universelle Energiewährung für alle biologischen Vorgänge, die Energie verbrauchen, benutzt werden kann.

## Kreatin – gespeicherte Energie

Muskeln arbeiten, wenn sie mit genügend Energie gespeist werden. In erster Linie tragen Kohlenhydrate, Eiweiße, und Fett dazu bei. Diese Energieträger bringen ihre Leistung erst nach Umwandlung in ATP (Adenosintriphosphat). Wenn die ATP-Reserven erschöpft sind, benötigt die Muskulatur die Kreatinspeicher. Je höher der Kreatingehalt im Körper ist, desto mehr Energie kann erzeugt werden.

## Kreatin – die Zukunft beginnt heute

In den letzten Jahren hat sich die Wissenschaft immer stärker der Erforschung des Kreatins – gerade auf dem Gebiet der Physiologie zugewandt. Die Verbesserung der körpereigenen Kreatinbilanz durch zusätzliche Kreatinzufuhr als Nahrungsergänzungsmittel ist nach Ansicht führender Wissenschaftler eine der wichtigsten Erkenntnisse bezüglich eines höheren Leistungsvermögens jenseits des dreißigsten Lebensjahres.

## Für wen ist die Nahrungssupplementierung mit Kreatin sinnvoll?

Die umfassenden Erkenntnisse zum Energiestoffwechsel zeigen, dass die Nahrungsergänzung mit Kreatin grundsätzlich bei allen Menschen mit erhöhten körperlichen und/oder geistigen Anforderungen sinnvoll ist. Zudem ist Kreatin auch für die wachsende Verbrauchergruppe hilfreich, die teilweise oder völlig auf den Konsum von Fleisch verzichtet.

## Kreatin – ein energetischer Partner

### • Kreatin und die Muskeln

An der Skelettmuskulatur erhält und verbessert Kreatin die Schnellkraft- und Ausdauerleistung. Studien belegen, dass Kreatin am Herzmuskel Muskeldruck und Reizleitung positiv beeinflusst.



### • Kreatin und das Gehirn

Kreatin ist nach Sauerstoff und Glucose der wichtigste Stoff zur Energiegewinnung im Gehirn. Durch den verbesserten Zellenergiestatus aufgrund von Kreatin können die Leistungen des Gehirns verbessert werden.

### • Kreatin und das Immunsystem

Den für die Eliminierung von Bakterien und Viren zuständigen Phagozyten (Fresszellen) liefert Kreatin die für eine erfolgreiche Abwehr notwendige Energie.

### • Kreatin und die Knochen

Bildung und Mineralisierung von Knochen sind Energie verbrauchende Prozesse. Kreatin verbessert den Energiehaushalt der Knochenzellen und fördert direkt die Stabilität der Knochen. Knochenbrüche können schneller heilen.

## Kreatin und Vitamin C – ein starkes Duo

Kreatin erhöht die körperliche Leistung bei Schnellkrafttraining im Rahmen kurzzeitiger intensiver körperlicher Betätigung.

Vitamin C unterstützt den Energiestoffwechsel und trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems während und nach intensiver körperlicher Betätigung bei.

Vitamin C ist entscheidend für die Bildung von Kollagen, einem strukturellen Protein, das für die Gesundheit von Haut, Sehnen, Bändern und Blutgefäßen wichtig ist. Menschen, insbesondere solche, die intensive Belastungen auf ihre Gelenke und Muskeln ausüben, können von einer ausreichenden Kollagenbildung profitieren. Vitamin C trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei und hilft, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.



Nahrungsergänzungsmittel  
mit Kreatin und Vitamin C.

Bei vielen im In- und Ausland  
angebotenen Kreatin-Präparaten  
variiert die Reinheit stark.  
Bei **kreatin energie plus** von  
Köhler Pharma wird nachweislich  
nur Kreatin höchster Reinheit und  
Qualität verwendet.

**kreatin energie plus** in Tablettenform  
mit Vitamin C ist wohlschmeckend  
und einfach einzunehmen: zu Hause,  
im Büro oder unterwegs einfach  
lutschen oder kauen!

### Verzehrempfehlung:

Täglich 4 Tabletten lutschen oder  
kauen.

### Zusammensetzung:

4 Tabletten enthalten:

Kreatin Monohydrat	4,0 g
entsprechend Kreatin	3,5 g
Vitamin C	140 mg

### Hinweis:

kreatin energie plus ist vegan.

### Darreichungsform und Packungsgröße

kreatin energie plus ist in Dosen zu  
100 Tabletten 34,00 € PZN 7438113  
in allen Apotheken rezeptfrei erhältlich.

Köhler Pharma GmbH **kvp**  
Neue Bergstraße 3-7  
64665 Alsbach  
Telefon: 0 62 57 - 506 529 0  
Telefax: 0 62 57 - 506 529 20  
[www.koehler-pharma.de](http://www.koehler-pharma.de)



Stand: 2026-01