



#82

Kreatin reloaded: Treibstoff für Gehirn und Muskulatur?

Wie sich das Fitness-Supplement zum Longevity Allrounder gewandelt hat

WURUM GEHT'S

In dieser Folge erklären Mario und Max, wie sich Kreatin von einem reinen "Pumper-Supplement" zu einem vielseitigen Longevity-Wirkstoff entwickelt hat. Sie beleuchten die wissenschaftlichen Hintergründe, wie Kreatin als Energielieferant für Muskeln und Gehirn fungiert, und diskutieren die vielfältigen Vorteile für körperliche und kognitive Leistungsfähigkeit in jedem Alter. Dabei räumen sie auch mit gängigen Mythen rund um die Einnahme auf und geben konkrete Empfehlungen zur Dosierung.

AUF DEN PUNKT

Key Takeaways

- 01 Kreatin ist eines der am besten untersuchten Nahrungsergänzungsmittel mit einem exzellenten Sicherheitsprofil und weit mehr als nur ein "Pumper-Supplement".
- 02 Es fungiert als "Energie-Shuttle", indem es die Wiederherstellung des zellulären Energieträgers ATP (Adenosintriphosphat) beschleunigt, was sowohl der Muskulatur als auch dem Gehirn zugutekommt.
- 03 Kreatin steigert die körperliche Leistungsfähigkeit, insbesondere die Schnellkraft, was zu effektiverem Muskelaufbau und -erhalt führt, auch bei älteren Menschen.
- 04 Neben den muskulären Vorteilen verbessert Kreatin auch kognitive Funktionen wie Gedächtnis, Aufmerksamkeit und Verarbeitungsgeschwindigkeit, besonders unter Stress oder bei Schlafmangel.
- 05 Veganer und Vegetarier, die über die Nahrung weniger Kreatin aufnehmen, profitieren besonders stark von einer Supplementierung.
- 06 Gängige Mythen wie Haarausfall, Nierenschäden oder unerwünschte Wassereinlagerungen ("aufgeschwemmt wirken") sind wissenschaftlich widerlegt.
- 07 Eine tägliche Dosis von 3-5 Gramm Kreatin-Monohydrat ist ausreichend; eine "Ladephase" mit höheren Dosen ist nicht notwendig.
- 08 Die Einnahme ist unkompliziert und kann langfristig ohne Unterbrechung ("Cycling") erfolgen, da die körpereigene Produktion nicht nachhaltig gestört wird.

IM DETAIL

Die Folge in Abschnitten

Was ist Kreatin und wie wirkt es?

Mario und Max erläutern die Grundlagen von Kreatin, einer Substanz, die der Körper in geringen Mengen selbst herstellt und die auch in Fleisch und Fisch vorkommt. Sie erklären den zentralen Wirkmechanismus: Kreatin dient als Phosphat-Spender zur schnellen Regeneration von ATP, der primären Energiewährung der Zellen. Dieser Prozess, oft als "Kreatin-Shuttle" bezeichnet, ist entscheidend für die Energieversorgung bei kurzzeitigen, intensiven Belastungen von Muskeln und Gehirn.

Kreatin für Muskelaufbau, Leistung und Regeneration

Die Hosts diskutieren die ursprüngliche Domäne von Kreatin: den Sport. Es steigert nachweislich die Schnellkraft und ermöglicht intensivere Trainingseinheiten, was den Muskelaufbau fördert. Darüber hinaus unterstützt es die Regeneration, indem es Muskelschäden und Entzündungsmarker nach dem Training reduziert. Für ältere Menschen ist Kreatin besonders wertvoll, um dem altersbedingten Muskelabbau (Sarkopenie) entgegenzuwirken und die funktionelle Kraft sowie die Lebensqualität zu erhalten.

Kreatin als Treibstoff für das Gehirn

Ein wachsendes Forschungsfeld zeigt die positiven Effekte von Kreatin auf die kognitive Leistungsfähigkeit. Da das Gehirn ein extrem energieintensives Organ ist, profitiert es stark vom Kreatin-vermittelten Energietransport. Studien belegen Verbesserungen des Gedächtnisses, der Aufmerksamkeit und der Verarbeitungsgeschwindigkeit. Besonders profitieren Personen unter mentalem Stress, mit Schlafmangel oder bei vegetarischer/veganer Ernährung.

Mythen vs. Fakten: Haarausfall, Nieren und Wassereinlagerungen

Mario und Max räumen mit hartnäckigen Mythen auf. Die Befürchtung, Kreatin verursache Haarausfall, basiert auf einer einzigen, nie reproduzierten Studie und gilt als widerlegt. Ebenso ist die Sorge vor Nierenschäden unbegründet; Kreatin ist für gesunde Nieren sicher. Der leicht erhöhte Kreatinin-Wert im Blut ist ein harmloses Abbauprodukt des Supplements, kein Zeichen für Nierenschwäche. Die Gewichtszunahme durch Kreatin beruht auf einer erwünschten Wassereinlagerung im Muskel (intramuskulär), nicht unter der Haut, und führt zu einem pralleren, nicht "aufgeschwemmten" Aussehen.

Praktische Anwendung: Dosierung, Form und Einnahme

Für die Einnahme wird eine tägliche Dosis von 3-5 Gramm des gut untersuchten und preiswerten Kreatin-Monohydrats empfohlen. Eine anfängliche Ladephase mit höheren Dosen ist nicht nötig, der Spiegel sättigt sich auch bei konstanter niedriger Dosierung. Die Einnahme kann dauerhaft erfolgen. Kreatin ist kein Hormon und stört die körpereigene Produktion nicht nachhaltig, weshalb Pausen nicht erforderlich sind. Die einfachste Einnahmeform ist Pulver, das sich gut in Wasser oder einem Protein-Shake auflösen lässt.

PRAXIS

Was du konkret tun kannst

- Supplementiere täglich 3-5 Gramm Kreatin-Monohydrat, um deine körperliche und kognitive Leistungsfähigkeit zu unterstützen. Eine höhere Dosis oder eine "Ladephase" ist nicht erforderlich.
- Wähle Kreatin-Monohydrat als Pulver, da es die am besten untersuchte, effektivste und kostengünstigste Form ist. Achte auf zertifizierte Produkte (z.B. Creapure) für garantierte Reinheit.
- Habe keine Sorge vor Mythen: Kreatin ist für gesunde Menschen sicher und verursacht weder Haarausfall noch Nierenschäden.
- Wenn du Blut abnehmen lässt, informiere deinen Arzt über die Kreatin-Einnahme, da der Kreatinin-Wert als Nierenmarker dadurch harmlos erhöht sein kann.

Als Vegetarier oder Veganer kannst du besonders von einer Kreatin-Supplementierung profitieren, da dein körpereigener Spiegel wahrscheinlich niedriger ist.

NACHSCHLAGEN

Erwähnt in dieser Folge

Kreatin-Monohydrat	Die am besten untersuchte, stabilste und empfohlene Form von Kreatin.
ATP (Adenosintriphosphat)	Die universelle Energiewährung der Körperzellen, deren Regeneration durch Kreatin beschleunigt wird.
Phosphokreatin	Die im Muskel gespeicherte, energiereiche Form des Kreatins, die ihre Phosphatgruppe zur ATP-Synthese abgibt.
Kreatinin	Ein Abbauprodukt von Kreatin. Ein erhöhter Blutwert bei Kreatin-Supplementierung ist normal und kein Zeichen einer Nierenschädigung.
Sarkopenie	Der altersbedingte Abbau von Muskelmasse und -kraft, dem Kreatin in Kombination mit Krafttraining entgegenwirken kann.
DHT (Dihydrotestosteron)	Ein Stoffwechselprodukt von Testosteron, das mit Haarausfall in Verbindung gebracht wird. Entgegen früherer Mythen erhöht Kreatin den DHT-Spiegel nicht signifikant.
Creapure	Ein deutscher Marken-Rohstoff für besonders reines Kreatin-Monohydrat.

Beyond Lifespan erscheint jeden Donnerstag um 7:00 Uhr. Alle Folgen, Themen und der Newsletter: beyond-lifespan.com. Diese Zusammenfassung wurde automatisch aus dem Folgentranskript erstellt und dient der Orientierung – sie ersetzt keine medizinische Beratung.