

Kreatin - Vorteile für...

...den Alltag/Alle

- Mentales und psychisches Wohlbefinden kann gesteigert werden
- Verbesserung des Kurzzeitgedächtnisses (und der Intelligenz?!)
- Steigerung der körperlichen und geistigen Leistungen
- Gesteigerte Stresstoleranz
- Gesundes Altern (Herz, Skelett, Muskeln, Gehirn (Alzheimer))
- Zellschutz und Anti-Ageing

...alte Menschen:

- Verbesserung der Lebensqualität
- Anstieg der Muskelkraft und -masse in Verbindung mit mäßigem Trainingsprogramm
- Knochendichte nimmt zu
- Wichtig: nur wirksam nach Training und Kohlenhydrate
- Zur lokalen Behandlung lichtgeschädigter Altershaut geeignet
- Positive Effekte auf Gedächtnis, Stresstoleranz, motorische Koordination
- Verbesserung der kognitiven und geistigen Fähigkeiten

...Patienten in der Reha:

- Wiederaufbau Muskelmasse und -kraft
- Regenerationsprozess wird unterstützt
- Bei präventiver Einnahme vor Operationen und längerem KH-Aufenthalt kann es die Reha-Zeit verkürzen
- Krebspatienten profitieren von Verbesserung des BMI
- Bei Kindern und Jugendlichen mit Schädel-Hirn-Trauma können die Outcome-Parameter hinsichtlich Dauer der Amnesie, Intubationszeiten, Verbleib auf Intensivstation, Grad der (daraus möglich folgenden) Behinderung, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Schwindel, Verhalten sowie neuropsychologische und kognitive Funktionen, positiv beeinflusst werden

...Patienten mit Muskelerkrankungen

- Bei Myopathien wird die Muskelmasse und -kraft positiv beeinflusst
- Nebenwirkungen von Cortison (wie bspw. Osteoporose) werden abgemildert

...Patienten mit neurodegenerativen Erkrankungen

- Verzögerung oder gar Verhinderung der Degeneration von Nervenzellen
- Verbessert zellulären Energiestatus
- Reduziert direkt und indirekt den Anstieg der freien Sauerstoffradikale
- Stimuliert die Mitochondrien
- Stimuliert den Zellaustausch von Kalzium in der Zelle (?) – Turn Over/Zellmauserung
- Verzögert die Apoptose (Zelltod)