



## **Bisher unbekannte Funktion des Kreatins entdeckt**

*Kreatin schützt wohl vor*

Kreatin kaufen viele Sportler, weil sie sich davon Erfolge beim Training erhoffen. Nun haben Lebensmittelchemiker der TU Dresden eine bisher unbekannte Funktion vom Kreatin entdeckt. Mit der Funktion des Kreatins ist wohl ein neuer Ansatz für die Folgeschäden-Behandlung von Krankheiten wie Alzheimer oder Diabetes gefunden worden.

Kreatin wird vom Körper selbst hergestellt und ist auch eine körpereigene Substanz. Über den Verzehr von Fisch oder Fleisch wird zusätzlich Kreatin vom Körper aufgenommen. Das Kreatin für die Energiegewinnung in den Muskelzellen und im Gehirn verantwortlich ist, ist schon lange bekannt. Daher wird vor allem in der Ernährung bei Spitzensportlern oft auf eine geeignete Kreatin-Zufuhr geachtet. Diese nutzen oft auch reines Kreatin-Pulver, welches als Diätisches Nahrungsmittel zugeführt wird. So haben die Wissenschaftler der TU Dresden nun aufzeigen können, dass Kreatin auch noch eine weitere Funktion im menschlichen Körper zukommt, die eines "Schutzmoleküls" gegen den sogenannten Dicarbonylstress.

Als Dicarbonylstress wird das erhöhte Vorkommen von sogenannten alpha-Oxoaldehyden (1,2-Dicarbonylverbindungen) im Organismus bezeichnet, die aus dem Blutzucker Glucose entstehen. Diese Verbindungen sind nicht nur hochreaktiv, sondern auch in der Lage, irreversibel an Körperproteine und sogar DNA zu binden. Deren Vermehrung im Gewebe und im Blut wird für eine Menge menschliche Funktionsstörungen verantwortlich gemacht. Neben Arteriosklerose zählen unter anderem auch Schäden an Netzhaut und Nerven bei Diabetes dazu.

Des weiteren gelten 1,2-Dicarbonylverbindungen als Toxine bei Nierenfunktionsstörungen. Im übrigen wird in aktuellen Studien deren Relevanz bei neurologischen Störungen wie Schizophrenie sowie bei neurodegenerativen Erkrankungen wie Parkinson oder Alzheimer untersucht.

Tatsächlich könnte mit der Entdeckung der Wissenschaftler aus Dresden die Basis für einen neuen Therapieansatz für eben jene Erkrankungen geschaffen worden sein, denn sie wiesen nach, dass Kreatin sehr gut dazu in der Lage ist, mit den Dicarbonylen im Organismus zu reagieren und damit unschädlich zu machen. Von den Lebensmittelchemikern wurde ein spezifisches Reaktionsprodukt, welches "MG-HCr" heißt und aus Kreatin und Methylglyoxal, was die reaktivste Dicarbonylverbindung ist, gebildet wird. MG-HCr wurde mit sehr empfindlichen Analysemethoden in Urinproben nachgewiesen.

In einer Ernährungsstudie stellte sich heraus, dass die Ausscheidung von MG-HCr bereits binnen weniger Tage nach der oralen Verabreichung puren Kreatins drastisch erhöht ist - ein sicheres Indiz für die These, dass die Kreatin-Verbindung im Körper als "Abfangreagenz" für die schädlichen Dicarbonyl-Verbindungen gilt und dabei hilft, dass der Körper diese ausscheiden kann.

Ob und welche Bedeutung dies nun für die Gesundheit haben könnte, muss wohl in weiterführenden Studien geklärt werden. Wohl zeigt Kreatin bei neuromuskulären und neurodegenerativen Erkrankungen wie Parkinson oder Alzheimer bereits Erfolge als Zusatztherapeutikum, vielleicht liefern nun die Forschungen der TU Dresden die Erklärung dafür. So könnte eine erhöhte Kreatin Zufuhr laut der TU Dresden über Nahrungsergänzungsmittel oder Fleisch auch einen positiven Effekt bei Diabeteserkrankungen haben.

Die Forschungsergebnisse wurden nun im "Journal of Agricultural and Food Chemistry" der American Chemical Society publiziert und stehen online hier zur Verfügung: <http://pubs.acs.org/doi/abs/10.1021/jf505998z>

Wake-up-easy.eu ist der Onlineshop für Nahrungsergänzungsmittel, Aminosäuren und Diätische Lebensmittel wie Kreatin. Seit Januar 2015 ist es im Sortiment und man kann seitdem bei dem Onlinehandel das reine Kreatin kaufen. Neben dem kostenfreien Versand innerhalb Deutschlands gibt es auch eine Best-Preis Garantie. Nach dieser Garantie kann man nirgendwo anders günstiger Kreatin kaufen.

## **Pressekontakt**

wake-up-easy.eu

Herr Patrick Richter  
Koloniestr. 38  
13359 Berlin

wake-up-easy.eu  
pr@wake-up-easy.eu

## **Firmenkontakt**

wake-up-easy.eu

Herr Patrick Richter  
Koloniestr. 38  
13359 Berlin

wake-up-easy.eu  
pr@wake-up-easy.eu

Der Onlineshop wake-up-easy.eu ist einer der größten Händler für Koffein, Taurin und Kreatin-Monohydrat in Deutschland und liefert 100% reine Grundstoffe innerhalb weniger Tage, direkt und versandkostenfrei und mit Bestpreis Garantie.

Seit 2012 ist wake-up-easy.eu bereits als Onlinehandel auf Amazon und Ebay tätig, jedoch seit 2014 erst mit eigener Web-Präsenz. Der ursprüngliche Handel wurde von Koffein und Taurin im Jahre 2015 auch auf Kreatin erweitert. Seit Juli 2015 wurden zusätzlich noch Xanthan, Glycin, Lysin und Arginin mit ins Sortiment aufgenommen.

**Kreatin**

**mit Dosierlöffel**



[www.wake-up-easy.eu](http://www.wake-up-easy.eu)



**KREATIN MONOHYDRAT  
PULVER**



wake-up-easy (Inh. Jan Mernitz)  
Koloniestr. 38  
13359 Berlin  
Tel.: 030/85978869  
info@wake-up-easy.eu  
www.wake-up-easy.eu

Diätetisches Lebensmittel für intensive Muskelanstrengung, vor allem für Sportler bei Kraft- und Schnelltraining. Kreatin erhöht die körperliche Leistung bei Kraft- und Schnelltraining im Rahmen kurzzeitiger intensiver körperlicher Betätigung. Diese Wirkung stellt sich bei einem täglichen Verzehr von 3g Kreatin ein.

**Empfohlene Verzehrsempfehlung:**

1 Portion 3g (3 Messlöffel) in 200ml Wasser einrühren, einmal täglich

**Hinweise:**

Achten Sie auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Nicht für Kinder und Jugendliche geeignet.

Es kann zu einer Gewichtszunahme durch vermehrte Wassereinlagerung in der Muskulatur kommen.

Zutaten: Kreatinmonohydrat (100%)

Nährwerte	Pro 100g	Pro Portion (=3g in 200ml Wasser)
Energie	50 kJ/12 kcal	1,5 kJ/0,4 kcal
Fett	0,7g	0,0g
davon gesättigte Fettsäuren	0,7g	0,0g
Kohlenhydrate	0,7g	0,0g
davon Zucker	0,0g	0,0g
Eiweiß	0,7g	0,0g
Salz	0,0g	0,0g
Kreatin	100g	3g

**Inhalt:**

Mindestens **min. 1Jahr**  
halbar bis:

[www.wake-up-easy.eu](http://www.wake-up-easy.eu)