

## Produktinformation



**pureSGP® Kreatin: Hochwertiges Kreatin-Monohydrat mit Nährstoffen zur Unterstützung der körperlichen Leistung, des Energiestoffwechsels sowie der kognitiven und psychischen Funktion.**

### Produktdetails:

**pureSGP® Kreatin** ist ein mit pharmazeutischer Expertise hergestelltes hochwertiges Kreatin-Pulver aus der Apotheke:

- **Reines Premium-Kreatin** – Hochwertiges Kreatin-Monohydrat ohne chemische Zusatzstoffe, Konservierungsmittel oder Süßungsmittel.
- **Hohe Bioverfügbarkeit** – Das fein vermahlene Kreatin wird vom Körper optimal aufgenommen und unterstützt die körperliche Leistungsfähigkeit.
- **Geschmacksneutral** – geruchs- und geschmacksneutral zum Genuss in Ihrem Lieblingsgetränk
- **Hervorragende Löslichkeit** – pureSGP Kreatin löst sich sehr gut auf und klumpt nicht
- **Angereichert mit B-Vitaminen und Zink** – Bewusste Ergänzungen für Energiestoffwechsel<sup>2</sup>, geistige Leistung<sup>3</sup> und kognitive Funktion<sup>4</sup>.
- **Rein und ohne Zusätze** – Vegan, gluten- & laktosefrei und damit passend für viele Ernährungsformen.
- **Pharmazeutische Qualität aus Deutschland** – entwickelt und produziert von der Apothekenmarke pureSGP. Apothekenqualität auf die Sie sich verlassen können.



### Weitere Produktinformationen:

#### **pureSGP® Kreatin für körperliche Leistung und kognitive Funktion – ein Leben lang**

Kreatin ist eine natürlich im menschlichen Körper vorkommende Verbindung und spielt eine zentrale Rolle in der Energieversorgung der Muskulatur. Es wird überwiegend in den Muskelzellen gespeichert und dort größtenteils in Form von Kreatinphosphat vorgehalten. Diese Speicherform unterstützt die schnelle Regeneration von Adenosintriphosphat (ATP) – der unmittelbaren Energiequelle der Zellen. Dieser Mechanismus ist besonders bei kurzfristig intensiver körperlicher Belastung von Bedeutung.

Mit zunehmendem Alter verändert sich jedoch der menschliche Stoffwechsel. Auch der natürliche Kreatinspeicher in der Muskulatur kann abnehmen, während gleichzeitig der Bedarf an Nährstoffen steigt, die Energieproduktion, Muskelfunktion und Nervensystem unterstützen. Der Erhalt von Muskelkraft, Ausdauer und körperlicher Leistungsfähigkeit wird damit zu einer bewussten Aufgabe im Alltag.

Unsere Muskulatur ist das größte Stoffwechselgewebe des Körpers und täglich gefordert – sei es beim Treppensteigen, Einkaufen, bei körperlicher Arbeit oder bei sportlicher Aktivität. Jede Bewegung benötigt Energie, die in den Zellen in Form von Adenosintriphosphat (ATP) bereitgestellt wird. Damit diese

Energieversorgung auch bei kurzfristig erhöhter Belastung zuverlässig funktioniert, greift der Körper auf Kreatinphosphat zurück, das die schnelle Regeneration von ATP unterstützt.

Kreatin erhöht die körperliche Leistung bei Schnellkrafttraining im Rahmen kurzzeitiger intensiver körperlicher Betätigung<sup>1</sup>.

Bei Personen über 55 Jahren kann die tägliche Einnahme von Kreatin zudem die Zunahme der Muskelkraft steigern, die durch Krafttraining erzielt wird<sup>2</sup>.

Aufgrund dieser Eigenschaften zählt Kreatin zu den am intensivsten untersuchten Substanzen im Bereich des Energiestoffwechsels und wird zunehmend auch im Kontext eines aktiven und gesunden Lebensstils untersucht.

#### **Intelligente Mikronährstoffergänzung**

pureSGP® Kreatin kombiniert hochwertiges Kreatin-Monohydrat mit ausgewählten Mikronährstoffen und unterstützt damit die körperliche Leistungsfähigkeit sowie zentrale Funktionen des Energie-, Nerven- und Homocystein-Stoffwechsels.

Die Kombination aus Kreatin und ausgewählten Vitaminen sowie Spurenelementen ergänzt sich gezielt:

- **Zink** trägt zu einer normalen kognitiven Funktion bei<sup>7</sup>.

- **Vitamin B12** trägt zu einer normalen psychischen Funktion bei<sup>5</sup>.
- **Niacin** trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel sowie zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei<sup>3</sup>.
- **Pantothensäure** trägt zu einer normalen geistigen Leistung bei<sup>4</sup>.
- **Cholin** und **Vitamin B12** tragen zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel bei<sup>5,6</sup>.

Diese ausgewählte Kombination macht pureSGP® Kreatin zu mehr als einem klassischen Kreatinprodukt – es ist eine durchdachte Ergänzung für körperliche Leistungsfähigkeit, Energieversorgung und mentale Funktionen im Alltag.

### Einfache Einnahme – Für langfristige Integration

Die geschmacksneutrale Pulverform ist sehr gut wasserlöslich und lässt sich flexibel in Wasser oder andere Getränke einrühren. So kann pureSGP® Kreatin unkompliziert in die tägliche Routine integriert und langfristig eingenommen werden.

### Verzehrempfehlung:

Täglich einen gestrichenen Portionslöffel (entspricht 4 g Pulver) in 150 ml Wasser einrühren und trinken.

### Verträglichkeit:

Das pureSGP® Kreatin ist gut verträglich und kann täglich verzehrt werden. Das Produkt ist vegan, gluten- und laktosefrei.

### Zutaten:

Kreatin-Monohydrat (87%), Inulin, Cholinbitartrat (5%), Zinkcitrat, Nicotinamid, Calcium-D-pantothenat, Cyanocobalamin

### Lagerungsempfehlung:

Trocken, gut verschlossen und unter 25°C lagern. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern.

### Wichtige Hinweise:

Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Nur für Erwachsene. Nicht für Schwangere und Stillende geeignet. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie für eine gesunde Lebensweise verwendet werden. Auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten.

## pureSGP® Kreatin

Inhalt	Darreichungsform	PZN
240g	Pulver	20330372
360g	Pulver	20330254

<sup>1</sup> Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 3 g Kreatin ein.

<sup>2</sup> Gilt für Erwachsene über 55 Jahre, die regelmäßig Krafttraining betreiben. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 3 g Kreatin in Verbindung mit Krafttraining ein, bei dem die Belastung im Laufe der Zeit gesteigert wird und das mindestens dreimal pro Woche über mehrere Wochen mit einer Intensität von 65 % bis 75 % des Einwiederholungsmaximums (1-RM) durchgeführt wird.

<sup>3</sup> Niacin trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel sowie zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

<sup>4</sup> Pantothensäure trägt zu einer normalen geistigen Leistung bei.

<sup>5</sup> Vitamin B12 trägt zu einer normalen psychischen Funktion bei.

<sup>6</sup> Cholin und Vitamin B12 tragen zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel bei.

<sup>7</sup> Zink trägt zu einer normalen kognitiven Funktion bei.