

## Kreatin: Warum Fleisch mehr kann als nur satt machen

Kreatin ist mehr als ein Supplement für Sportler: Fleisch liefert den wichtigen Energiespeicher für Muskeln und Gehirn. Warum vegane Ernährung hier an Grenzen stößt.



Kreatin steckt vor allem in Fleisch und Fisch – es versorgt Muskeln und Gehirn mit schneller Energie und spielt eine wichtige Rolle für Leistung und Gesundheit. Foto von Fábio Bueno/Pexel

?fYUh]b'`ZØf'j ]Y`Y`\_`]b[ h'XUg`bUW`': ]hbYggghi X]c`i bX  
A i\_g\_Y`dU\_YhYb" `8cW`X]Y`Gi VghUbnž`X]Y`gY]h'ZUgh'&\$\$`>\fYb  
VY\_Ubbh]ghž]ghj ]Y`a Y\`f`U`g`Y]b`<`]Zga ]hY`ZØf`?fUZhgdcfhYf" `a

DcXWUgh' ghUMci b[ ' 8Yf'@cb[ Yj ]hm!DcXWUgh 'gdf]Wk h'DfcZYggcf  
Ya "'H\Yc'K U''a Ubbž''Ub[ 'A\ f][ Yf'NY''V]c'c[ Y'Ub'XYf'9H<'NØf]Wk ž  
ØVYf'X]Y'i bhYfgWk ĀhnhY'6YXYi hi b[ 'j cb'?'fYUh]b'ZØf'Ghc Zk YWk gY'ž  
'Y\]fb'Y]ghi b[ 'i bX'[ Ygi bXYg'5'hYfb"

## 8 Yf'9bYf[ ]YgdY]Wk Yf'ZØf'? ØfdYf'i bX'; Y]gh

?fYUh]b'Zi b[ ]Yfh'a 'a YbgWk'Wk Yb' Cf[ Ub]ga i g'U'g'Y]bY'5fh  
?i fnnY]h!6UhYf]Y.'9g'ghY\h'gc Zc fh'ZØf'\c\Y'9bYf[ ]YVYXUfZY'ni f  
J YfZØ[ i b[ 'gY]Yg'a 'Gdf]bhž'VY]a '<YVYb'gWk k YfYf'@UghYb'cXYf  
Ui Wk'VY]'\_c[ b]h]j Yf'Gd]hnYb'Y]ghi b[ "'Dfc'HU[ 'j Yf']Yfh'XYf'? ØfdYf  
fi bX'nk Y]; fUa a '?fYUh]bž'X]Y'YfgYhnh'k YfXYb'a ØggYb"'9hk U'X]Y  
<Ā'ZhY'XUj cb'dfcXi n]Yfh'Yf'gY'Vgh]b'@YVYf'i bX'B]YfYb"'8]Y  
UbXYfY'<Ā'ZhY'a i gg'ØVYf'X]Y'BU\fi b[ 'Ui Z[ Ybca a Yb'k YfXYb"  
I a 'X]Y'GdY]Wk Yf'k ]f\_'Wk'Ui Zhi ZØ''Ybž'k ĀfYb'hĀ[ 'Wk '&\$\$'V]g'' \$\$  
' ; fUa a ': 'Y]gWk'cXYf': ]gWk'bØh][ 'žYf\_'Āfh'K U''a Ubb"'a  
8i fWk gWk b]hh''Y[ h'XYf'?cbgi a 'Yhk U'VY]'%( \$'; fUa a ': 'Y]gWk'  
XUg'Ybhgd]Wk h'bi f'\$ž+; fUa a '?fYUh]b"'A ]Wk dfcXi \_hY'hfU[ Yb  
YVYbZU''g'Yhk Ug'VY]ž'fY]Wk Yb'UVYf'b]Wk h'Ui gž'i a 'XUg'8YZ]n]h  
j c''ghĀbX][ 'Ui gni [ 'Y]Wk Yb"

## J Y[ UbY'9fbĀ\ fi b[ . 'a Ø[ 'Wk ž'UVYf'']a ]h]Yfh

9]b'VYgcbXYfg'gdUbbYbXYf'Di b\_h]b'XYf'8]g\_i gg]cb.'J Y[ YhUf]Yf  
i bX'J Y[ UbYf"'Nk Uf'\_ØbbYb'g]Y'Xi fWk'X]Y'\_ØfdYfY][ YbY'Gmbh\YgY  
Yhk U'X]Y'<Ā'ZhY'XYg'6YXUfZg'XYW\_Ybž'XYb'bcWk'V'Y]VYb'X]Y  
GdY]Wk Yf'[ Yf]b[ Yf'[ YZØ'h"'9g'[ ]Vh'dfU\_h]gWk'\_Y]bY'j Y[ UbYb  
Gdcfh'Yfž'X]Y'a '?fUZh'cXYf'Gdf]bhgd'cfh'K Y'h\_'UggY'Y]ghi b[ Yb  
Vf]b[ Yb'ž'gU[ h'K U''a Ubb"'8Ybb'[ YbUi'Xcfhž'k c'a U]a U'Y  
9bYf[ ]Y'UVfi ZUf'gY]b'a i ggž'a UWk h'g]Wk'XYf'i bhYfgWk]YX  
VYa Yf\_VUf"  
a '5''hU[ 'g]bX'X]Y'5i gk ]f\_i b[ Yb'gi Vh]Yf"'8cWk'Ui Wk'ZØf  
6Yfi ZghĀh][ Y'cXYf'Ā'hYfY'A YbgWk Yb'\_ØbbY'?fYUh]b'YbhgWk Y]XYbX  
gY]b.'ZØf'FY[ YbYfUh]cbž'A i g\_Y'\_fUZh'i bX'\_c[ b]h]j Y': i b\_h]cbYb"

## A Y\ f'U'g'Y]b'Gi dd`Ya Ybh'ZØf'6cXmVi ]`XYf

@Ub[ Y`NY]h[ U`h? fYUh]b`U`g`<`Zga ]hhY`ZØf`A i g\_Y`dfchnY` `Y]b  
=&a U[ Yž`XUg`XYf`gYf]ØgYb` : cfgW`i b[ `[ YgW`UXYh`U`h" `&nk ]gW`Yb`]gh  
X]Y`Gi VghUbn`YXcW`j cb`XYf`9i fcdÀ]gW`Yb`6Y`ØfXY`ZØf  
@YVYbga ]hhY`g]W`Yf`Y]h`fØ: G5Ł`U`g`BU`fi b[ gYf[ Àbni b[ ga ]hhY`  
UbYf`Ubbh" `BYi Y`Ghi X]Yb`XYi hYb`Ui Z`Y]b`VfY]hYg`DchYbn]U` `]b.  
j cb`XYf`F`Y`UV]`]hUh]cb`ØVYf`X]Y`DfÀ] Ybh]cb`U`hYfgVYX]b[ hYf  
GW`k ÀW`Y`V]g` `]b`ni`f`l bhYfghØhni b[ `j cb`A`YbgW`Yb`a ]h  
9f`fUb`\_i b[ Yb"

: `Y]gW` `V`Y]Vh`Y]bY`GW` `ØggY`ei Y`Y`Y

Gc`gY`f`B`U`fi b[ gYf[ Àbni b[ ga ]hhY`? fYUh]b` `]YZYfb`\_ØbbYb`  
K`U`]a`Ubb`VYhcb`h`]a` `DcXWUghž`XUgg` : `Y]gW` `i`bX` : ]gW` `X]Y  
bUhØf`]W`Yb`<`Ui`dh]YZYfUbhYb`V`Y]VYb`"K`Yf`\_ca`d`Y`h`i`Ui`Z`h]Yf]gW`Y  
DfcXi`\_hY`j`Yfn]W`hYhž`YVh`nk`Uf`b]W`h`i`Ui`hca`Uh]gW` `]b`Y]bYa  
\_`]b]gW`Yb`A`Ub[ Y`ni`ghUbXž`gW`ØdZh`UVYf`Ui`W` `b]W`h`X]Y`j`c`Y`  
9bYf[ ]Y!`i`bX`@Y]ghi`b[ gZ`À`][`\_Y]h`i`Ui`gž`X]Y`? fYUh]b`Yfa`Ø[ `]W`h`

6Ygi W`Yb`G]Y`i`bg`Ui`Z`Z`Y]gW`i`bXW`"Uh