

Diese Checkliste fasst die wichtigsten Qualitätskriterien zusammen, damit du beim Kreatin-Kauf die richtige Wahl triffst.

### 1 Rohstoff & Reinheit

- Kreatin-Monohydrat als Wirkstoff
- Markenrohstoff: Creapure® oder Creavitalis®
- Reinheit  $\geq 99,9\%$  ausgewiesen
- Made in Germany / EU-Produktion
- Frei von unnötigen Zusatzstoffen

### 2 Transparenz & Laboranalysen

- Unabhängige Laboranalysen vorhanden
- Laborberichte öffentlich einsehbar
- Kreatingehalt + Mikrobio + Schwermetalle geprüft
- Kölner-Liste-Zertifizierung (Wettkampfsportler)

### 3 Preis-Leistung

- Kilopreis berechnen, nicht nur Packungspreis
- Creapure: 55–70 €/kg = gutes Verhältnis
- Creavitalis: 85–110 €/kg (feiner, Wellness)
- Unter 50 €/kg: Herkunft kritisch prüfen

### 4 Dosierung & Einnahme

- 3–5 g pro Tag (EFSA: Wirkung ab 3 g)
- Keine Ladephase nötig (3–4 Wochen reichen)
- Täglich einnehmen, auch an Ruhetagen
- Pulver bevorzugen (günstiger, dosierbar)

### Vorsicht bei ...

#### „Spezialformen“

Kre-Alkalyln, HCL, Ester – nicht besser als Monohydrat

#### Billig-Kreatin

unter 50 €/kg oft Rohstoffe unbekannter Herkunft

#### Übertriebene Claims

„10x stärker“ oder „sofort spürbar“ = Marketing

#### Mischprodukten

Kreatin + Booster + Zucker = unnötig und teuer

### Kurzfasit

Gutes Kreatin muss nicht teuer sein – aber billig ist selten gut. Achte auf Kreatin-Monohydrat mit einem Markenrohstoff (Creapure® oder Creavitalis®), öffentliche Laboranalysen und einen fairen Kilopreis.