

Das Body Attack 100% Pure Creatine verbessert die Sprintleistung

In ihrer Studie „Die Auswirkung einer Supplementierung mit Creatin auf die Sprintleistung“ (Halle 2013) zeigt Kathrin Hofmann, dass die Sprintleistung über 100 m durch eine sechswöchige Supplementierung mit Body Attack 100% Pure Creatine (6,4 g/Tag) positiv beeinflusst werden kann.

Die Sprinter erreichten im Schnitt signifikant bessere Ergebnisse. So haben sich die **12 Sprinter mit Creatin-Supplementierung** im Schnitt **um 0,28 Sekunden verbessert** (blauer Balken), die 8 Probanden der Kontrollgruppe ohne Creatin-Supplementierung dagegen nur um 0,09 Sekunden (roter Balken). Eine solche **Leistungssteigerung** kann in Wettkampfsituationen, vor allem in der Leichtathletik, aber auch in anderen Bereichen mit Anforderungen an die Schnellkraft, **über Sieg oder Niederlage entscheiden**.

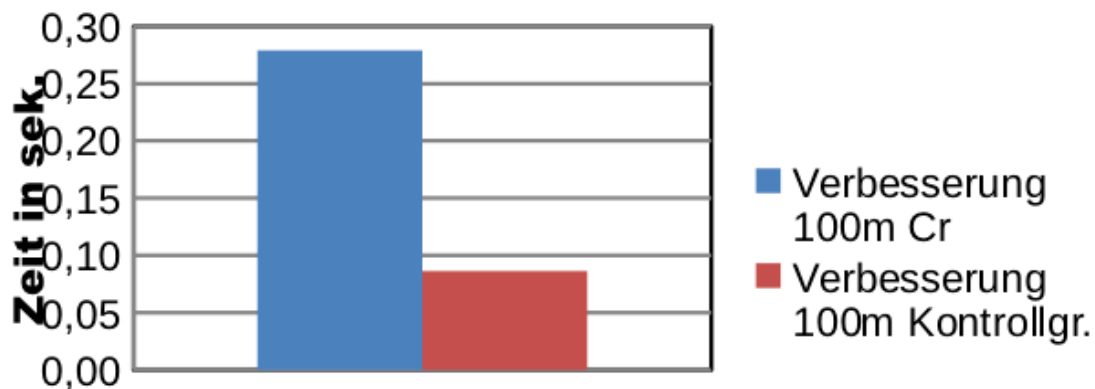


Abbildung 1: Mittlere Verbesserungen von Cr-Gruppe und Kontrollgruppe im 100 m Lauf

Die **Verbesserung der Sprinter**, die das Body Attack 100% Pure Creatine Monohydrat über sechs Wochen eingenommen haben, ist darauf zurückzuführen, dass im Muskel durch die Supplementierung **mehr Creatinphosphat zur Verfügung** steht, das zur ATP-Wiederherstellung benötigt wird, und somit **Energie in erhöhter Menge** vorhanden ist. Diese erhöhte Menge an Energie bedeutet wiederum eine längere Phase der Aufrechterhaltung der Schnellkraftleistung, denn die Muskeln können länger mit ATP versorgt werden (Wallimann, 2008).

Außerdem waren die Sportler über die sechs Wochen fähig, **intensiver und länger zu trainieren**, da durch die erhöhte Menge an Energie die Ermüdung verzögert wird. Bei Betrachtung der Einzelleistungen fällt auf, dass Versuchsperson 7 und 12 ihre Sprintleistung nach der Supplementierung nicht verbessern konnten (Abb. 2). Grund dafür könnte sein, dass diese Sportler zu den sogenannten Non-Respondern gehören, deren Organismus das zusätzliche Creatin nicht verwertet, sondern direkt über den Urin wieder ausscheidet (Greenhaff et al., 1996).

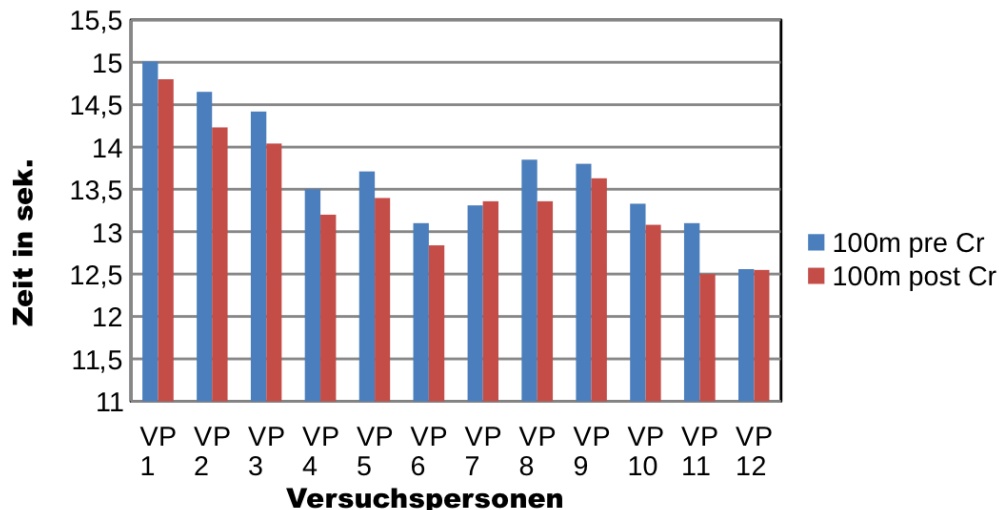


Abbildung 2: Vergleich der beiden 100 m Zeiten vor und nach der CM-Supplementierung innerhalb der Cr- Gruppe

Ein weiteres Phänomen stellt Versuchsperson 8 dar. Dieser Sportler hat seine Sprintleistung um 0,49 Sekunden steigern können. Diese enorme Steigerung ist vermutlich darauf zurückzuführen, dass er sich ausschließlich vegetarisch ernährt. Ein gewisser Teil des Creatins wird über die Nahrung, d.h. über Fleisch und Fisch aufgenommen. Vegetarier nehmen demnach zu wenig oder gar kein Creatin auf, dementsprechend sind die Konzentrationen im Muskel dieser Personen deutlich geringer. Durch die **Supplementierung mit Creatin Monohydrat** profitiert der Sportler nun besonders, da die Maximalwerte stärker ansteigen als bei Sportlern, die ohnehin einen höheren Creatin-Wert aufweisen (Wallimann, 2008).

Die Athleten der Kontrollgruppe haben hingegen keine signifikante Verbesserung erreichen können. Hier war die Sprintzeit nach sechs Wochen zwar ebenfalls geringfügig besser, sie verbesserten sich im Schnitt um 0,09 Sekunden, dies ist allerdings höchstwahrscheinlich/wohmöglich allein auf das Training zurückzuführen, welches ebenfalls drei Mal pro Woche durchgeführt wurde.

Fazit: Die vor der Studie aufgestellte Hypothese, dass sich **die Supplementierung von Body Attack 100% Pure Creatine** über einen Zeitraum von sechs Wochen bei kontinuierlichem Sprint-Training **positiv auf die 100 m Sprintleistung** auswirken wird, konnte bestätigt werden.

Creatin gilt als sehr beliebtes Nahrungsergänzungsmittel, welches immer häufiger Anwendung im Sport findet, um eine möglichst **schnelle Leistungssteigerung** herbeizuführen. Durch dieses wachsende Interesse der Menschen an der **Supplementierung mit Creatin** sind aktuelle Forschungen in diesem Bereich unabdingbar. Außerdem ist es wichtig, dass Sportler und Trainer sich über die Wirkung von Creatin bewusst sind.

Schlussendlich ist zu sagen, dass die **Einnahme von Supplementen** im Sport durch ihre nachgewiesene Wirksamkeit auch in Zukunft eine immer **größere Rolle** spielen wird, die Erfolge im Sport jedoch zu einem Großteil trotzdem auf **sachgerechter Trainingssteuerung** basieren sollten und nie vollständig durch irgendeine Art von Supplementen ersetzt werden können.