



## Creatin Serum® wertlos

Das Produkt Creatin Serum®, ein flüssiges Creatinprodukt, wurde auf seinen Creatingehalt hin untersucht [1]. Immer noch ist sehr umstritten, ob es überhaupt mit den derzeit verfügbaren Methoden möglich ist, Creatin in Lösung stabil zu halten. Die Ergebnisse dieser Untersuchung lassen ein klares Nein vermuten. Creatin Serum® wurde dreimal von drei verschiedenen Labors untersucht, um den Gehalt an Creatin zu bestimmen. Dabei wurden fairerweise auch zwei verschiedene Produktionschargen zur Analyse herangezogen.

Ergebnis war, dass der Creatingehalt unter 10mg pro Dosierung lag, statt 2500mg, wie auf der Packung angegeben. Anders ausgedrückt betrug der Creatin-Gehalt nur 4% von dem, was versprochen wurde, bei den anderen 96% handelte es sich um Kreatinin, das wirkungslose Abbauprodukt von Creatin. Schlussfolgerung: Hände weg von flüssigem Creatin!

### Quellen:

[1] Almada A, Harris RC, Harris DB. Ingestion of creatine serum has no effect on plasma creatine. FASEBJ 2001;15(4):LB333A.