

Creatin steigert den Ausstoß von Wachstumshormon

Jeder Kraftsportler kennt Creatin als wirkungsvolle Nahrungsergänzung. Doch noch immer ist das Puzzle der Gründe, warum diese Substanz leistungssteigernd wirkt, nicht vollständig gelöst. Nun ist ein weiterer Aspekt hinzugekommen, der für die ergogenen Effekte verantwortlich sein könnte: Ein Anstieg der körpereigenen Wachstumshormonsekretion.



So konnten Schedel et al. [1] bei sechs gesunden männlichen Versuchspersonen nach einer Gabe von 20g Creatinmonohydrat einen deutlich höheren Wachstumshormonspiegel im Blut nachweisen, als bei den Probanden nach Verabreichung eines Placebos. Die Blutkonzentration lag bei Creatineinnahme um durchschnittlich 83% höher (bei allerdings starken Unterschieden zwischen den einzelnen Versuchspersonen). Die Spitzenwerte des Hormons wurden zwischen 2 und 6 Stunden nach der Creatinverabreichung gemessen

Diese Daten liefern also weitere Hinweise, warum Creatin als Nahrungsergänzung leistungssteigernd wirkt. Allerdings muss hier berücksichtigt werden, dass 20g Creatin als Einmalgabe eine sehr hohe Dosierung ist, die bei vielen Durchfälle und Magen-Darm-Probleme hervorruft. Üblicherweise werden solche Mengen auf 4 Einzelgaben à 5g über den Tag verteilt eingenommen. Künftige Studien müssen deshalb der Frage nachgehen, ob solche Wachstumshormonanstiege auch bei niedrigeren Dosierungen auftreten.

Quellen:

[1] Schedel JM, Tanaka H, Kiyonaga A, Shindo M, Schutz Y. Acute creatine loading enhances human growth hormone secretion. *J Sports Med Phys Fitness* 2000 Dec;40(4):336-42.