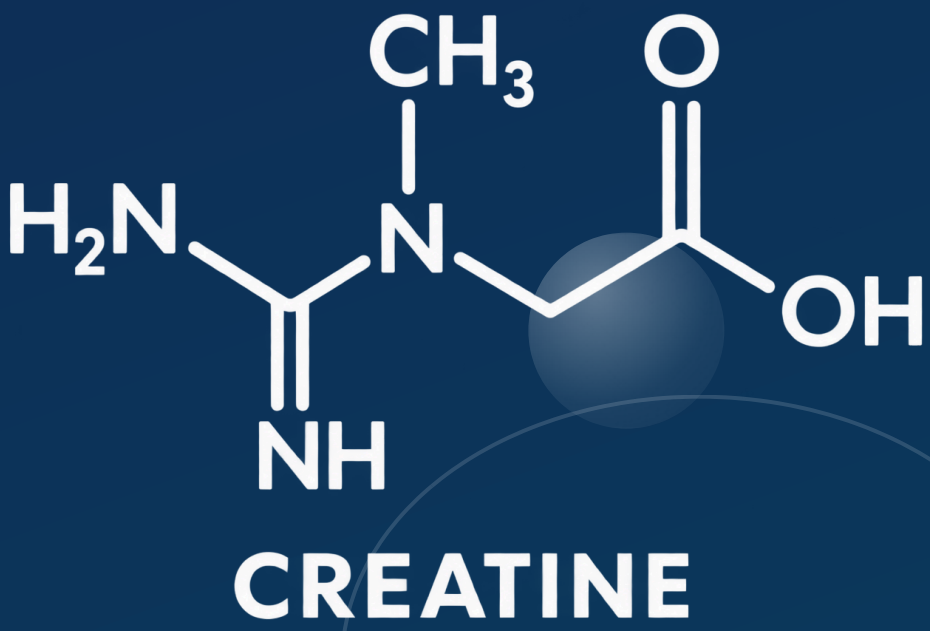
Long Better Life

DER EVIDENZBASIERTE GUIDE

# Kreatin für Frauen

## Was die Studien wirklich zeigen, für Kraft, Gehirn und Alltag

Was wirklich belegt ist – von Muskelkraft über Regeneration bis zur Forschung über das Gehirn




Stand November 2026. Allgemeine Gesundheitsinformation. Ersetzt keine Diagnose und keine ärztliche Beratung.

INHALT

# Inhaltsverzeichnis

**So nutzt du diesen Guide** 3

KAPITEL

1 Grundlagen: Was ist Kreatin? 4

2 Was ist speziell für Frauen wichtig? 8

3 Was wirkt? Was bleibt offen? 11

4 Einnahme in der Praxis 16

5 Sicherheit und Grenzen 20

6 Lohnt sich Kreatin für mich? 24

ANHANG

Herausgeberperspektive 28

Cheat Sheet 29

8–12-Wochen-Log 30

Glossar 31

Quellen 32

START

# So nutzt du diesen Guide

Kreatin ist eines der am besten untersuchten Nahrungsergänzungsmittel im Sportbereich. Trotzdem kursieren viele pauschale Versprechen – gerade wenn es um Frauen, Wechseljahre oder geistige Leistungsfähigkeit geht. Dieser Guide erklärt, was Kreatin im Körper macht, für welche Ziele es nützlich sein kann, wo Forschungslücken bestehen und wie sich die Einnahme praktisch einordnen lässt.

**KURZ VORWEG** Kreatin ist kein Ersatz für Training, Schlaf oder eine ausgewogene Ernährung. Es kann diese Grundlagen je nach Ziel ergänzen. Dieser Guide ersetzt keine individuelle ärztliche Beratung.

## So lesen wir die Evidenz

**Belegt:** Die konkrete Aussage wird durch mehrere hochwertige Untersuchungen bzw. eine belastbare offizielle Bewertung gestützt. **Hinweise:** Erste oder gemischte Humanstudien sprechen für einen Effekt, die Aussagekraft der Evidenz ist begrenzt. **Experimentell:** Vorwiegend theoretische, mechanistische oder sehr vorläufige Erkenntnisse. **Nicht ausreichend belegt:** Ein behaupteter Nutzen ist derzeit nicht zuverlässig nachgewiesen; das ist nicht automatisch gleichbedeutend mit „widerlegt“.




Evidenzlabels im Guide: Die Einstufung gilt für die jeweilige Aussage, nicht für Kreatin insgesamt. „Nicht belegt“ ist nicht gleich „widerlegt“.

KAPITEL 1

# Grundlagen: Was ist Kreatin?

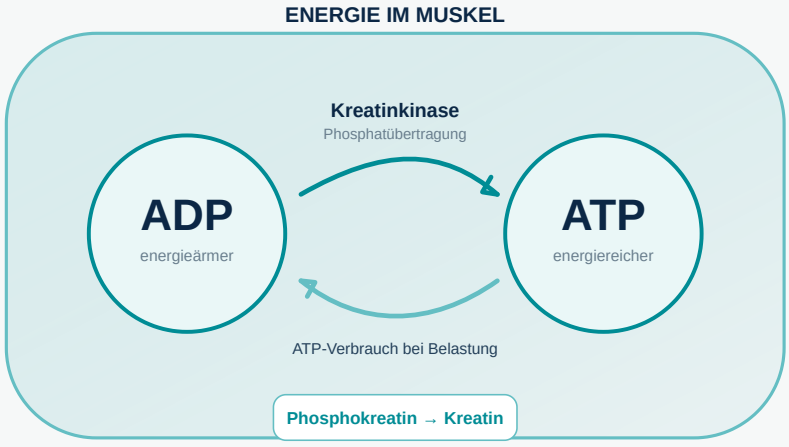
## Kreatin ist eine körpereigene Substanz

Kreatin ist kein Hormon und kein anaboles Steroid. Der Körper stellt es unter anderem aus Aminosäuren her; über Fleisch und Fisch wird zusätzlich Kreatin aufgenommen. Pflanzliche Lebensmittel liefern praktisch kein Kreatin. Der größte Teil des Körperkreatins – ungefähr 95 Prozent – befindet sich in der Skelettmuskulatur. Dort liegt es als freies Kreatin und als Phosphokreatin vor. [Q1]

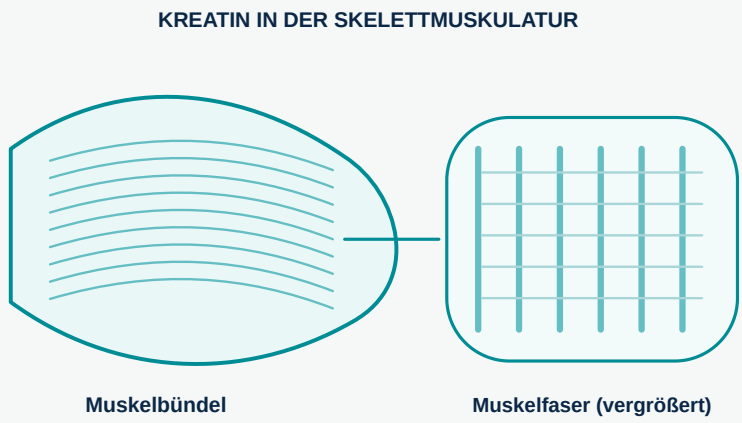
## Wie Kreatin Energie bereitstellt

Bei einer kurzen, intensiven Belastung brauchen Muskelzellen sehr schnell Energie. Diese wird unmittelbar aus ATP (Adenosintriphosphat) bereitgestellt. Dabei entsteht ADP. Phosphokreatin kann eine Phosphatgruppe abgeben, sodass aus ADP rasch wieder ATP entsteht. Das Enzym Kreatinkinase unterstützt diese Reaktion. Der Vorgang ist besonders relevant für kurze, wiederholte intensive Belastungen – etwa Sprints oder schwere Kraftsätze. [Q1]

**WAS BEDEUTET DAS FÜR MICH?** Kreatin macht nicht „direkt Muskeln“. Es unterstützt zunächst ein Energiesystem. Ob sich dadurch über Wochen mehr Kraft oder fettfreie Masse entwickelt, hängt unter anderem von Training, Ernährung und individuellen Voraussetzungen ab.




Energie im Muskel: Phosphokreatin kann eine Phosphatgruppe abgeben, sodass aus ADP rasch wieder ATP entsteht. Schematisch, kein molekularer Strukturbeweis.




Kreatin liegt in der Skelettmuskulatur als freies Kreatin und als Phosphokreatin vor. Schematisch; kein Geschlechtervergleich.

## Haben Frauen grundsätzlich weniger Kreatin?

Frauen haben im Durchschnitt weniger absolute Muskelmasse als Männer. Daraus kann sich eine geringere **Gesamtmenge** an muskulärem Kreatin ergeben. Das bedeutet aber nicht automatisch, dass die **Kreatinkonzentration pro Kilogramm Muskel** bei jeder Frau niedriger ist. Ernährung, Training und individuelle Unterschiede sind ebenfalls relevant. Eine pauschale „Kreatin-Unterversorgung“ allein aufgrund des Geschlechts ist wissenschaftlich nicht gerechtfertigt. [Q2]

## Kreatin und Kreatinin: ein wichtiger Unterschied

Kreatin unterstützt die Energiebereitstellung. Kreatinin entsteht als Abbauprodukt des Kreatinstoffwechsels und wird über die Nieren ausgeschieden. Im Blut wird Kreatinin häufig genutzt, um die Nierenfunktion abzuschätzen. Bei Kreatineinnahme kann der Kreatininwert steigen, ohne dass zwangsläufig eine Nierenschädigung vorliegt. Einzelne Laborwerte müssen deshalb im Zusammenhang interpretiert werden. Beispiel: Zeigt ein Bluttest nach Beginn der Kreatineinnahme einen höheren Kreatininwert, gehört diese Information in die ärztliche Befundbesprechung (siehe Kapitel 5). [Q1, Q6]

KERNAUSSAGE · KAPITEL 1

# Kreatin ist nicht Kreatinin.

Kreatin unterstützt die Energiebereitstellung. Kreatinin ist ein Abbauprodukt und wird häufig als Laborwert zur Abschätzung der Nierenfunktion genutzt. Bei Kreatineinnahme kann er steigen, ohne dass zwangsläufig eine Nierenschädigung vorliegt. [Q1, Q6]