



FRAGE & ANTWORT



SPORT &
REHABILITATIONS
MEDIZIN

FÄLLE AUS DER PRAXIS EINER LANDÄRZTIN



FRAGE

Ein etwa 20-jähriger Patient konsultierte mich. Er macht regelmäßig Kraftsport und nimmt für den Muskelaufbau Kreatin ein und hat nun erhöhte Kreatininwerte. Er wollte wissen: Liegt die Ursache in der Supplementierung und macht diese generell Sinn?

Dr. med. Ulrike Koock

ANTWORT

Kreatin wird durch den Körper selbst hergestellt und hat leistungsförderndes Potential. Es führt zu Wassereinlagerungen im Muskel, was das Verstoffwechseln von Eiweißen fördert. Zudem erhöht es die Aktivität von Satellitenzellen und führt damit insgesamt zu einem Muskelwachstum. Aufgrund der Wassereinlagerungen sollte ausreichend getrunken werden. Zudem ist auf eine chemisch reine Form zu achten (Kreatin-Monohydrat). Dessen Zufuhr in der empfohlenen Menge von ca. drei Gramm pro Tag ist für die Nieren unbedenklich. Vorsicht dagegen bei Kreatin-Ethylester: Dieses kann Kreatinin in Blut und Urin erhöhen, was eine Nierenstörung vortäuscht.

Dr. med. Achim Jerg



Dr. med. Ulrike Koock
Schwesterfraudoktor
kontakt@schwesterfraudoktor.de

NOCH FRAGEN?

Prof. Dr. med. Dr. h.c. Jürgen M. Steinacker & Dr. med. Achim Jerg
Sektion Sport- und Rehabilitationsmedizin, Universitätsklinikum Ulm
achim.jerg@uniklinik-ulm.de