TORRE
Die natürlich-Apotheken

Kompetenzboard

Titel: Kreatin-Dosierung und Produktauswahl

Fallnummer: 37

Datum: 12.11.2026

Anfrage:

Ein Kunde wünscht eine Supplementierung mit **Kreatin in einer Dosierung von 5–10 mg pro Tag**.
Die Kapseln von **regulafit®** enthalten 500 mg.
Vom Arzt wurde ihm **Creapure / Creavitahis** notiert.

Gefragt wird, welche Dosierung sinnvoll ist und welche Darreichungsform empfohlen werden kann.

Antwort:

Hier die Antwort unseres pharmazeutischen Teams:

1. Vermutlich sind **5–10 g pro Tag** gemeint.
   5–10 mg wären physiologisch irrelevant, da sich im menschlichen Körper bereits etwa **100–150 g Kreatinphosphat** als alternative Energiequelle zu ATP befinden.
2. Kreatin ist eine **nicht-proteinogene Aminosäure**, die aus Arginin, Glycin und Methionin gebildet wird.
   Die körpereigene Neusynthese beträgt etwa **1–2 g pro Tag** (v. a. in der Leber).
   Zusätzlich erfolgt die Aufnahme über **Fleisch und Fisch**; in pflanzlichen Lebensmitteln ist Kreatin nicht enthalten.
3. Die aktive Form **Kreatinphosphat** wird aus ATP (+ Magnesium) gebildet und spielt eine zentrale Rolle in der Energieversorgung der roten und weißen Skelettmuskulatur.
4. **500-mg-Kapseln Kreatin** (z. B. regulafit®) in einer Dosierung von **2–4 Kapseln täglich** dienen der Unterstützung der körpereigenen Neusynthese, z. B. bei vegetarischer oder veganer Ernährung.
5. Zufuhrmengen von **5–20 g pro Tag**, wie sie im Leistungs- oder Wettkampfsport (Leichtathletik, Fußball, Schwimmen etc.) üblich sind, sind praktisch nur mit **Kreatinpulver** erreichbar.

Wichtiger Hinweis zur Qualität

Kreatin gehört zu den am häufigsten **verunreinigten Supplementen** (Anabolika, Schilddrüsenhormone, Diuretika etc.).

Creapure® ist ein Warenzeichen für besonders reines Kreatin und wird in verschiedenen Produkten verwendet – jedoch nicht automatisch in allen Kreatinpräparaten.

Empfohlen werden ausschließlich Produkte der **Kölner Liste®**, bei der Hersteller ihre Produkte an der Sporthochschule Köln analytisch prüfen lassen.
Über die Suchfunktion der Webseite können unter „Kreatin“ bzw. „Creatin“ zertifizierte Produkte (Kapseln oder Pulver) recherchiert werden.

Anschließend ist zu prüfen, welche dieser gelisteten Produkte über den eigenen Großhandel bezogen werden können.

Zusammenfassung für die Beratung

- 5–10 g, nicht mg, sind die übliche sportliche Dosierung.
- 1–2 g täglich reichen zur Unterstützung der Neusynthese (z. B. bei vegetarischer Ernährung).

Für höhere Dosierungen ist Pulver sinnvoller als Kapseln.

Qualitätssicherung (Creapure®, Kölner Liste®) ist entscheidend.

Hinweis: Unsere Empfehlungen basieren auf bestem Wissen und Gewissen sowie auf den Inhalten der regulationspharmazeutischen Ausbildung bei TORRE. Sie dienen der Unterstützung Ihrer pharmazeutischen Beratung und ersetzen keine ärztliche Diagnose oder Therapie. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir im Rahmen der gesetzlichen Vorgaben keine Haftung für die Umsetzung übernehmen können.