



Kreatin: Durchschnittsgewicht und Regelmäßigkeit

Beginn der Dokumentation: _____ Erste Einnahme: _____ Geplante Dosis: _____ g/Tag

Eine Ausgangswoche ohne Einnahme, danach acht Wochen Dokumentation. Falls du bereits mit der Einnahme begonnen hast, vermerke das. Keine erwarteten Werte: Trage ausschließlich deine Messwerte ein.

Wiege dich morgens nach dem Toilettengang und vor dem Essen, mit derselben Waage und vergleichbarer Kleidung. Durchschnitt = Summe der Gewichte ÷ Anzahl der Messungen. Ein leeres Feld ist keine Null. Das Gewicht unterscheidet nicht zwischen Wasser, Muskeln und Fett.

Woche	Mo. kg	Di. kg	Mi. kg	Do. kg	Fr. kg	Sa. kg	So. kg	Durchschnitt kg	Tatsächliche Dosis g/Tag und vergessene Einnahmen	Absolvierte Trainingseinheiten
Ausgangswoche										
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										

Ausgangswoche: keine Supplementierung vorgesehen. Notiere bei der tatsächlichen Dosis Schwankungen und Tage mit vergessener Einnahme. Die acht Wochen sind eine praktische Orientierung, keine Ergebnisgarantie.

Kontext je Woche: Schlaf, Ernährung, ungewohnte Salz-/Kohlenhydratzufuhr, Reisen, Verdauung, gegebenenfalls Zyklus, andere Nahrungsergänzungsmittel, Verträglichkeit.

Vor der Einnahme ärztlichen oder pharmazeutischen Rat einholen bei: Nierenerkrankung, auffälligen Laborwerten, medikamentöser Behandlung, Schwangerschaft, Stillzeit oder einem Alter unter 18 Jahren. Bei anhaltenden Symptomen die Einnahme beenden und Rat einholen. Deutlich verringerte Urinmenge, ungewöhnliche Schwellungen oder Unwohlsein: zeitnah abklären lassen.



Übung A: _____ Übung B: _____ Satzpause: _____

Gleiche Technik, gleicher Bewegungsumfang, gleiche Pausen und vergleichbarer Schwierigkeitsgrad. Notiere Gewicht × Wiederholungen × Sätze, dann die empfundene Schwierigkeit. Körpermaße vor dem Training erfassen, immer zur gleichen Tageszeit, an derselben Messstelle und mit gleicher Spannung des Maßbands.

Messstellen für das Maßband: Taille _____ Arm _____ Oberschenkel _____

Woche	A: kg × Wdh. × Sätze, Schwierigkeit	B: kg × Wdh. × Sätze, Schwierigkeit	Taille cm	Arm cm	Oberschenkel cm	Trainingsplan / Verträglichkeit / Kontext
Ausgangswoche						
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						

Bilanz nach vier Wochen

Durchschnittsgewicht, Leistung, Körpermaße, Verträglichkeit:

Entscheidung und Begründung: fortsetzen / neu bewerten / ärztlichen Rat einholen.

Bilanz nach acht Wochen

Durchschnittsgewicht, Leistung, Körpermaße, Verträglichkeit:

Entscheidung und Begründung: fortsetzen / neu bewerten / ärztlichen Rat einholen.

Eine Verbesserung lässt den Effekt von Kreatin nicht isoliert erkennen. Verbuch nicht jede Gewichtszunahme als Muskelzuwachs. Erhöhe die Dosis nicht, um Ergebnisse zu beschleunigen. Ändere keine medizinische Behandlung aufgrund dieses Tagebuchs.