

## Fragebogen für den Selbstversuch Kreatineinnahme bei MS: Effekte in den ersten drei Monaten

### Allgemeine Daten:

Geburtsjahr:

Geschlecht (m/w):

Jahr der Diagnose:

Verlaufsform (SF=schubförmig /  
SS = schleichend mit Schübe /  
SP = schleichend pur):

Therapie (I=Interferone /  
G=Glatiramerazetat / A=Azathioprin /  
T=Tysabri / M=Mitoxantron / F=Fingolimod /  
S=Sonstige / K=Keine)

### Persönliche Einschätzung:

Skala von 1 (gering) bis 10 (hoch)

	Aktueller Zustand	Zustand nach 3 Monaten
Gesellschaftliche Aktivitäten (Kino, Freunde treffen, Vereinsleben, etc.):	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="5"/>
Sportliche Aktivitäten:	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="6"/>
Fatigue:	<input type="text" value="5"/>	<input type="text" value="2"/>
Schübe während der Kreatineinnahme (Die absolute Anzahl von gefühlten Schübe):		<input type="text" value="0"/>
Veränderung des Verschlechterungsgrades während der Kreatineinnahme:		<input type="text"/>

Tabelle1

Beendigung / Abbruch der Kreatineinnahme:

Welches Einnahmeschema  
(HD = hoch dosiert / ND = normal dosiert):

HD = 9-10 Gramm Kreatin am Tag 3 Monate lang  
ND = 9-10 Gramm Kreatin am Tag in den ersten 10  
Tagen, danach 3 Gramm am Tag

Werde ich Kreatin weiterhin einnehmen? :

Persönliche Bewertung von Kreatin:

Sonstige Kommentare: