

---

Subject: Ersatz für Kreatin

Posted by [mgd81](#) on Tue, 05 Feb 2008 02:45:13 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Leute,

betreibe atm wieder etwas mehr Kraftsport, soll heissen 3-4/Woche Fitnessstudio (also kein prof. Bodybuilding).

Dazu hab ich die letzten 3 Woche ein Kreatin-Serum supplementiert (zusätzl. zum obligatorischen Whey-Protein) und auch schon kleine merk/sichtbare Erfolge verbucht. Jedoch hab ich schon bei einer früheren Kreatin-Kur einen erhöhten Haarausfall bemerkt, was (obwohl es anscheinend keine Studien dazu gibt) auch einige andere Erfahrungsberichte beschreiben.

Naja,seis drum. Bin jetzt auf der Suche nach einem andren Supplement was mein Training zumindest bisserl unterstützt und dabei den Haaren zumindest nicht schadet, evtl. gar noch gut tut.

Da ich atm in USA bin hab ich gute Auswahl/Preise.

Denkt ihr ein Aminosäuren-Präparat wie dieses etwas den Muskelaufbau unterstützen könnte?

[http://www26.netrition.com/ageless\\_ultramax.html](http://www26.netrition.com/ageless_ultramax.html)

HGH-Spray scheint ja eher zu wirkungsschwach zu sein!?

[http://www.humangh.com/HGH\\_Spray.htm](http://www.humangh.com/HGH_Spray.htm)

Habt ihr andere Tipps für mich?

Danke & beste Grüße,  
mgd

---