

---

Subject: Creatin und Haarausfall

Posted by [Gast](#) on Sun, 17 Oct 2010 08:23:11 GMT

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

---

Hey!

bin doch nochmal hier und zwar will ich den HA nicht unnötig beschleunigen wenns geht, würde aber nun im Krafttraining gern mit Creatin starten. Creatin wird aber häufig beschuldigt HA zu verstärken, obwohl es ja auch in Fleisch etc. enthalten ist. Welche noch wirksame Dosierung wäre da empfehlenswert, oder ist das sowieso nur ne Mär dass Creatin HA verstärkt?

danke schon mal!

---