

---

Subject: Muskeltraining - Creatin und Haarausfall  
Posted by [oceans01](#) on Thu, 26 May 2011 09:56:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Leute

mich würde brennend eine Frage interessieren. Und zwar hab ich jetzt wieder mit dem Muskeltraining angefangen, und spiele mit dem Gedanken Creatin zu nehmen. Nun hab ich gelesen, dass Muskelaufbau allgemein für den Haarausfall nicht schädlich ist. Andere sagen wieder dass es die DHT Konzentration im Blut erhöht, da mehr Testo ausgeschüttet wird und demnach mehr Haare geschwächt werden und ausfallen. Ich würde zu gerne wissen was jetzt korrekt ist ? welche AGA Geplagte traniert und kann mir seine Erfahrungen mit dem Muskelaufbau mitteilen ?

Desweiteren wäre sehr interessant welche Wirkung Creatin zum Haarausfall hat ? Der eine sagt dass, das Verhältnis Testo/DHT erhöht wird und dann wiederum mehr Haare ausfallen, was stimmt jetzt ?

Über eure Antworten wäre ich sehr sehr dankbar.

Viele Grüße

Daniel

---