
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

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

http://www.humangh.com/HGH_Spray.htm

Habt ihr andere Tipps für mich?

Danke & beste Grüße,
mgd

Subject: Re: Ersatz für Kreatin

Posted by [stef84](#) on Tue, 05 Feb 2008 09:57:31 GMT

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

Ich habe immer gesucht Kreatin wäre gut für die Haare?! Jedenfalls eher gut als schlecht. Im Endeffekt wirds nicht viel ausmachen.

Subject: Re: Ersatz für Kreatin

Posted by [Sssnake](#) on Tue, 05 Feb 2008 10:08:42 GMT

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

Vergiss Beides! Bringt 100%ig nichts. Außer einer leereren Brieftasche. Das Einzige, was außer exogener GH Zufuhr per Injektion was bringen könnte, ist Arginine/Ornithine/Lysine.

Aber dieser ganze Spray-Scheiß ist sicher Snake Oil.

Und ich glaube auch nicht wirklich, dass Kreatin sich negativ auf den Haarwuchs auswirkt. Aber jeder ist und reagiert anders ...

Subject: Re: Ersatz für Kreatin
Posted by [1234567](#) on Tue, 05 Feb 2008 12:07:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

was gut und gerne im kraftsport genommen wird ist als ganz normales präparat bierhefetabletten.man kann auch fischöl dazu nehmen.
bitte beachte das es keine wunder bewirkt aber positiv auf haare und training sich auswirkt.

Subject: Re: Ersatz für Kreatin
Posted by [Sssnake](#) on Tue, 05 Feb 2008 12:15:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@1234567: Du nimmst 0,4mg GH = 1,2 I.U.?
Du bist ja die Dame mit der Hypophyseninsuffizienz, oder? Weißt Du was "Dein" GH pro 100 I.U. kostet? Du kriegst es ja wahrscheinlich direkt in der Apotheke?

Subject: Re: Ersatz für Kreatin
Posted by [Alibi](#) on Tue, 05 Feb 2008 12:30:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

1234567 schrieb am Die, 05 Februar 2008 13:07was gut und gerne im kraftsport genommen wird ist als ganz normales präparat bierhefetabletten.man kann auch fischöl dazu nehmen.
bitte beachte das es keine wunder bewirkt aber positiv auf haare und training sich auswirkt.

das macht kein supplement, solange das training und die ernährung nicht stimmen.

Subject: Re: Ersatz für Kreatin
Posted by [1234567](#) on Tue, 05 Feb 2008 13:00:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

-EDIT_

Subject: Re: Ersatz für Kreatin

Posted by [1234567](#) on Tue, 05 Feb 2008 13:01:03 GMT

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

Alibi schrieb am Die, 05 Februar 2008 13:301234567 schrieb am Die, 05 Februar 2008 13:07was gut und gerne im kraftsport genommen wird ist als ganz normales präparat bierhefetabletten.man kann auch fischöl dazu nehmen.

bitte beachte das es keine wunder bewirkt aber positiv auf haare und training sich auswirkt.

das macht kein supplement, solange das training und die ernährung nicht stimmen.

das hab ich natürlich vorrausgesetzt!

Subject: Re: Ersatz für Kreatin

Posted by [1234567](#) on Tue, 05 Feb 2008 13:02:41 GMT

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

[quote title=1234567 schrieb am Die, 05 Februar 2008 14:00]Sssnake schrieb am Die, 05 Februar 2008 13:15@1234567: Du nimmst 0,4mg GH = 1,2 I.U.?

Du bist ja die Dame mit der Hypophyseninsuffizienz, oder? Weißt Du was "Dein" GH pro 100 I.U. kostet? Du kriegst es ja wahrscheinlich direkt in der Apotheke?

ja das ist richtig bis auf das das gh etwa 1,3 I.U. entspricht. weil ich die dosis erhöhen sollte auf 0,5 mg gh.

kostet alle 3 monate 3400 euro und bekomme es in der normalen apotheke gekühlt von der firma lilly.

Subject: Re: Ersatz für Kreatin

Posted by [Sssnake](#) on Tue, 05 Feb 2008 15:55:21 GMT

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

Whoa! Das ist ca. das Fünffache dessen, was die gleiche Menge Jintropin am Schwarzmarkt kostet.

Hast Du auch off Tage beim Injizieren? Welches Schema verwendest Du überhaupt? Für Frauen soll es ja günstiger sein, eher mehrere Gaben täglich zu verabreichen. Weil die GH-Sekretion nicht so extrem pulsatil ist wie bei Männern. Bei uns ist es am besten einmal täglich am frühen Vormittag ...

Subject: Re: Ersatz für Kreatin

Posted by [stef84](#) on Tue, 05 Feb 2008 18:02:42 GMT

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

Langsam wird das aber das totale Stofferforum hier

Subject: Re: Ersatz für Kreatin

Posted by [mgd81](#) on Tue, 05 Feb 2008 18:20:08 GMT

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

hi ssnake,

was wäre denn ne ausreichende dosierung der 3 oben genannten aminos bzw. kennst du ein gutes produkt das alle 3 enthält?

danke&vg,
mgd

Subject: Re: Ersatz für Kreatin

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Tue, 05 Feb 2008 18:52:15 GMT

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

es müsste ziemlich hoch dosiert sein...

glutamin soll doch auch schon in kleineren dosen HGH ausschütten oder? jedoch kommt die studie wahrscheinlich von herstellern

Subject: Re: Ersatz für Kreatin

Posted by [Alibi](#) on Tue, 05 Feb 2008 19:13:46 GMT

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

stef84 schrieb am Die, 05 Februar 2008 19:02Langsam wird das aber das totale Stofferforum hier

fällt mir spontan der klassiker hier ein
<http://youtube.com/watch?v=zMS-0A3c2dY>

Subject: Re: Ersatz für Kreatin

Posted by [1234567](#) on Tue, 05 Feb 2008 20:04:32 GMT

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

Ssnake schrieb am Die, 05 Februar 2008 16:55Whoa! Das ist ca. das Fünffache dessen, was

die gleiche Menge Jintropin am Schwarzmarkt kostet.

Hast Du auch off Tage beim Injizieren? Welches Schema verwendest Du überhaupt? Für Frauen soll es ja günstiger sein, eher mehrere Gaben täglich zu verabreichen. Weil die GH-Sekretion nicht so extrem pulsatil ist wie bei Männern. Bei uns ist es am besten einmal täglich am frühen Vormittag ...

nein, habe keine off-tage beim injezieren.ich muss dem normalen ausschüttungssystem eines gesunden menschen mit dem hgh imitieren.das heisst, kurz vorm schlafengehen spritze ich mir das ganze ins wenige bauchfett was noch da ist oder ins oberbein.

das ganze gilt auch für männer vom injektionszeitpunkt, immer generell abends vor dem schlafengehen, am besten zur gleichen uhrzeit.

was nur bei frauen etwas hinderlich ist, ist das östrogen wenn man es noch zusätzlich wie ich über pflaster (2 stück a 100 mg alle 3 tage) dem körper zuführt.da muss man dann eine kleine menge mehr hgh spritzen.

ich selber apliziere morgens auch aufgrund eines mangels noch dann testosteron aaaaaaber in ganz kleiner menge als gel.habe so eine tube (testim).da entnehme ich einen erbsengroßen tropfen (ausreichend bei androgenmangel bei frauen), männer die ganze tube.tja, das ganze wird dann noch von levothyroxin getopt.das hat sich bei mir erniedrigt aufgrund der hgh zufuhr.daher muss ich das mit t4 = 50 mg ergänzen.

das ganze wirksystem habe ich nur über jahre aufbauen können, von dem was ich zu mir nehmen muss!!!ein langer weg zu endokrinologen und ärzte.

ich denke das ganze hat sich aber für mich gelohnt.da ich für jünger gehalten werde als ich bin.wirklich bin ich 31 und man meint ich seh aus zwischen 26 und 28.das lässt doch zu hoffen wünschen.....

was für bodybuilder wichtig ist, ist dass man hgh zweimal täglich nimmt.hgh hat nur eine kurze halbwertzeit.einmal morgens und einmal am späten nachmittag nach dem training.warum am späten nachmittag und nach dem training?weil das hgh nach dem training die muskeln mit den nötigen aminosäuren versorgt.nach dem injezieren dann auch kurze zeit später am besten essen und das eiweissreich, das sorgt dafür das das hgh die eiweisse aus der nahrung um ein vielfaches besser in die muskeln schließt.tja und am späten abend kan der körper über nacht dann noch seine eigene menge hgh ausschütten.

Subject: Re: Ersatz für Kreatin
Posted by [Sssnake](#) on Tue, 05 Feb 2008 23:41:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe dazu eine völlig abweichende Theorie. Ich werde in den nächsten Tagen mal die entsprechende Studie rauskramen. Gute Nacht!

Subject: Re: Ersatz für Kreatin
Posted by [Sssnake](#) on Tue, 05 Feb 2008 23:48:18 GMT

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

mgd81 schrieb am Die, 05 Februar 2008 19:20hi ssnake,

was wäre denn ne ausreichende dosierung der 3 oben genannten aminos bzw. kennst du ein gutes produkt das alle 3 enthält?

danke&vg,
mgd

Ich selber verwende das von Ultimate Nutrition. Diese Firma gibt es schon seit fast 30 Jahren. Das sind im Supplementbereich Äonen.

Subject: Re: Ersatz für Kreatin
Posted by [mgd81](#) on Wed, 06 Feb 2008 23:56:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kann mir jemand bestätigen, dass glutamin keinen einfluss auf igf-1 hat bzw. dieses level u.u. gar senkt?

die meisten aminosäuren erhöhen leider igf-1 und es gibt anscheinend studien, die einen erhöhten igf-1-spiegel mit vertex-baldness verbinden (nur bei aga-veranlagung,ansonsten soll igf-1 bzw. hgh gut fürs haarwachstum sein). ich selber habe eben gerade am vertex probleme...

Subject: Re: Ersatz für Kreatin
Posted by [Hammerhaar](#) on Thu, 07 Feb 2008 08:40:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hast du nicht von Erfolgen mit Fluta berichtet?
Sorry, über die igf-1 erhöhung/senkung weiß ich nichts

Subject: Re: Ersatz für Kreatin
Posted by [Alex1](#) on Thu, 07 Feb 2008 14:29:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tino meinte doch, dass igf-1 ut für den haarwachstum ist!??

Subject: Re: Ersatz für Kreatin
Posted by [mgd81](#) on Thu, 07 Feb 2008 14:55:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die Fitness-/Sportgeschichte gibt mir atm echt zu Denken. Kanns ehrlich gesagt nicht leugnen,

dass ich in intensiven Trainingszeiten verstärkt Haare verliere...War mittlerweile schon in 6 verschiedenen Studios und musste auch feststellen, dass es gerade bei intensiv Trainierenden besonders am Vertex-Bereich sehr licht ist/wird. Klar, gibts 1000e Beispiele mit NW0,0, aber das sind m.M. nach die, die genetisch nicht vorbelastet sind bzw. mit eh überragenden Genen gesegnet sind...

Die DHT-Erhöhung (siehe Sport-Studie, die vor ein paar Tagen eingestellt wurde) ist sicher ein Faktor, jedoch glaub ich, dass andere Faktoren dabei eine wichtigere Rolle spielen!?

Was meint ihr zu dem "unschönen" Thema (bitte keine Grundsatzdiskussion ala "Fitness ist wichtiger als Haare", die Erkenntnis setz ich als gegeben voraus)? Falls wir die Faktoren erkennen, könnten wir u.U. durch Supplemente Gegenmaßnahmen ergreifen.

Hier übrigens die IGF-1-Studien bzgl. Vertex-Baldness:

Our findings suggest that high levels of IGF-1 may be associated with increased risk of vertex baldness. Substantial clinical evidence appears to support this finding. The efficacy of testosterone treatment on hair growth in children with hypopituitarism is enhanced by GH, the effect of which is largely mediated through IGF-1. In adults with hypogonadism, a combination of GH and gonadotropin treatment improves testosterone secretion and reproductive function. It has also been recently reported that GH treatment of GH-deficient men increases hair scores in androgen-dependent areas. These effects can be explained either by IGF-1 directly stimulating the androgen receptor, or by IGF-1 increasing local 5alpha-reductase activity and thus stimulating the local conversion of testosterone to dihydrotestosterone. It has been postulated that IGF-1 modifies post-receptor effectors of the androgen receptor, but this is not clearly established.

[...]

In conclusion, we have found evidence that high levels of testosterone and IGF-1 increase the likelihood of vertex baldness, whereas neither of these hormones appears significantly or suggestively associated with chest hair growth. SHBG is inversely associated with vertex baldness as well as with chest hair growth, although the association is significant only with respect to the latter. It appears that the effect of SHBG, if genuine, could be explained by the involvement of this compound in the modulation of bioavailability of testosterone."

Hormones and hair patterning in men: A role for insulin-like growth factor 1?

Lisa B. Signorello, Joanne Wuub, Chung-cheng Hsiehb, Anastasia Tzonouc, Dimitrios Trichopoulos, Christos S. Mantzoros
Journal of the American Academy of Dermatology

“We observed that middle-aged and elderly men who reported modest to substantial vertex balding at age 45 have lower circulating levels of IGFBP-3 and higher levels of IGF-1 when controlling for IGFBP-3 level. Growth factors are beginning to emerge as contributors to hair growth and loss. IGF-1 is an abundant endocrine, paracrine, and autocrine growth control factor that promotes proliferative activity in epithelial and mesenchymal cells in numerous organ systems, including the hair organ.”

[...]

“In the hair organ, IGF-1 is produced by connective tissue constituents,¹⁰ and IGF-1 gene expression is enhanced by androgens.¹¹ In androgen-responsive tissue, IGF-1 may act locally to positively mediate the induction of 5-reductase by dihydrotestosterone.¹² This action of IGF-1 may be consequential for the development of balding because conversion of testosterone to dihydrotestosterone in the scalp by 5-reductase type 2 is essential for androgenetic alopecia.¹³ Indeed, oral 5-reductase type 2 inhibitors are now used to prevent further hair loss and to induce hair regrowth in men with male pattern balding.¹³ Experimental administration of the 5-reductase type 2 inhibitor finasteride results in diminished expression of IGF-1 and its receptor and enhanced expression of IGFBP-3 in the rat prostate, an androgen-dependent tissue.¹⁴ IGFBP-3 is the major carrier protein that modulates the bioavailability of IGF-1¹⁵ and thus may also be a regulator of mediators of hair growth and cycle control. Our findings are compatible with both the direct association of IGF-1 and the modulating effect of IGFBP-3 on male pattern balding.”

[...]

“Misclassification of hair loss is possible because of self-assessment of hair pattern up to 36 years in the past. However, there was little correlation ($r = 0.04$) between age at blood draw (approximately 2 years after self-report on hair pattern) and balding at age 45, suggesting that systematic underestimation or overestimation of the extent of vertex balding by elderly compared with middle-aged participants was not extensive.

The association between IGF-1 and vertex balding was only evident in our study after adjusting for IGFBP-3, and the magnitude of the association for IGF-1 adjusted for IGFBP-3 was not as great as shown for IGF-1 by Signorello et al.² Differences in the two studies that

might contribute to the disparity in the strength of the association between IGF-1 and vertex balding include different IGF-1 assays, older average age in the Greek study, interviewer-assessed balding in the Greek study versus self-report in our study, and IGF-1 and balding assessed concurrently in the Greek study versus 2 to 36 years apart in our study. In the Greek study, adjustment for sex hormones and sex hormone-binding globulin enhanced the risk of vertex balding associated with IGF-1. Although not presented here because of possible noncomparability of hormone data among the 3 samples that we included in this analysis, adjustment for sex steroids and sex hormone-binding globulin did not appear to alter our estimates for the relation of vertex balding with IGF-1 or IGFBP-3. Despite these methodologic and population differences between the two studies, both the study in elderly Greek men² and our study indicate that the IGF-1 axis may be important in male pattern hair loss.”

Vertex balding, plasma insulin-like growth factor 1, and insulin-like growth factor binding protein 3
Elizabeth A. Platz, ScD , Michael N. Pollak, MD , Walter C. Willett, MD, DrPH, Edward Giovannucci, MD, ScD
Boston, Massachusetts, and Montreal, Canada
Journal of the American Academy of Dermatology
June 2000 • Volume 42 • Number 6
Copyright © 2000 by the American Academy of Dermatology, Inc.

@Alex1:Fluta-Erfolg ist halt eine etwas reduzierte Ausfallrate, aber kein HA-Stopp.

Subject: Re: Ersatz für Kreatin
Posted by [1234567](#) on Thu, 07 Feb 2008 17:44:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wäre jemand so freundlich das zu übersetzen?

englisch ist nicht mein fachgebiet!

Subject: Re: Ersatz für Kreatin
Posted by [Alex1](#) on Sun, 10 Feb 2008 01:59:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hmm ich glaube es liegt daran das sport mehr oxidativen stress erzeugt! deshalb sollten sportler auch mehr Antioxidanten nehmen!