
Subject: Creatin und HA

Posted by [Balle](#) on Wed, 17 Mar 2010 15:32:13 GMT

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

Das wurde hier zwar schonmal thematisiert, aber irgendwie kam da nichts Handfestes zu stande, gibt es seriöse Belege dafür, das Creatin schlecht für die Haare ist? Einige User haben ja behauptet, das es bei ihnen der Fall war, aber im Netz, auf meiner Meinung nach neutralen Seiten, habe ich nichts derartiges finden können, es wird als weitgehend harmlos beschrieben, außer, das bei übermäßiger Einnehm die eigene Produktion eingestellt wird, würde dovj ganz gerne mal eine Kur starten und gucken was es bewirkt, aber wenn es doch schlecht für die Haare wäre...

Subject: Aw: Creatin und HA

Posted by [Fin](#) on Wed, 17 Mar 2010 21:39:32 GMT

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

hallo, ich hab oft crea genommen und kann nichts negatives dazu sagen in bezug auf ha. wäre mir auch fremd das man von crea ha bekommt.

Gruss

Subject: Aw: Creatin und HA

Posted by [HirschGeweih](#) on Wed, 17 Mar 2010 22:02:11 GMT

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

hab ebenfalls eine creatin kur gemacht, das war noch bevor diese blöde AGA da war. In der zeit 0 einfluss auf die haare. Das einzige, was sogar 2-3 leuten auffiel worauf ich auch angesprochen wurde ist das ich angeblich ein kleines bischen aufgeschwemmter wirkte, das ist aber normal bei creatin und eigentlich ein zeichen das es wirkt, denn der körper fängt an wasser einzulagern, das verschwindet nach absetzen wieder.

Obwohl ich lange zeit im kraftsportforum unterwegs war, hab ich nie von etwas derartigem gehört dass der körper die eigene produktion einstellt. Das ist meines erachtens nach gar nicht möglich, da der körper creatin nicht selbst produzieren kann und wenn dann ausschliesslich aus der nahrung(rotes fleisch in diesem fall)aufnimmt. Auch im kraftsportforum hab ich keinen einzigen bericht erlebt wo deutlicher haarausfall bemerkbar war, meiner meinung nach ein mythos der schlichtweg nicht stimmt. Wenn dann hätten wenigsten ein paar berichte von creatin usern in bezug auf haarausfall sein müssen.

Subject: Aw: Creatin und HA

Posted by [Balle](#) on Thu, 18 Mar 2010 06:07:32 GMT

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

da ich ja ansonsten auch nichts negatives über Creatin gelesen habe, werde ich wohl

nächsten Monat mal eine Kur starten, 2bis 3 kg würde ich ganz gerne noch zunehmen wollen, und dann ab Mitte Mai wieder definieren, dann dürfte ich wohl baggerseetauglich sein

sind 21 € für 100 Kapseln ok? Das kostet es im Fachgeschäft in meiner Stadt, dem Versandhandel traue ich nicht so, außerdem mit Versandkosten...Wäre ja ca eine Kur, pro Tag 2 oder 3 Stück.

Subject: Aw: Creatin und HA
Posted by [Fin](#) on Thu, 18 Mar 2010 21:28:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kann dir scitec empfehlen, die produkte von denen sind immer top. hab das selber genommen oder auch Kre-alkalyn. ist gepuffertes hydrat, noch besser.

Subject: Aw: Creatin und HA
Posted by [HirschGeweih](#) on Thu, 18 Mar 2010 21:35:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

würd keine kapseln nehmen, die sind leider sehr teuer. Nehm einfaches creatin monohydrat, ich hab auch ein einfaches monohydrat genommen. Einfach in wasser rein und trinken(bitte sofort trinken, wenn creatin zu lange im wasser ist wandelt sich ein teil schon in creatinin um). Hab gesehen manche apotheken haben auch proteinpulver und creatin, gibts da auch kapseln?

Ansonsten hier, ich und ein paar andere hier haben auch schon dort bestellt:
<http://www.andro-shop.com/Creatine/Monohydrat/ESN-Micronized-Creatine-Monohydrate-1000g.html>

Da kommste billig lange mit hin.

Edit diese ganzen zusatzprodukte von creatin, kre-alkalyn, creatin AKG und der ganze rest. Bringen eigentlich nichts. Jedweder krea-alkalyn oder so ist nicht besser als creatin, der einzige unterschied ist es wird minimal besser resorbiert als normales monohydrat, aber das kannst du ganz einfach wet machen indem du etwas mehr monohydrat nimmst. Einziger unterschied noch, der preis! Der für krea-alkalyn und co völlig überteuert ist. Ob du jetzt während der aufladephase 15g monohydrat oder von mir 11-12g krea alkalyn nimmst ist vollkommen egal. Allerdings kostet so ein krea alkalyn mal eben das doppelte oder dreifache! Reine geldveschwendung.

Ausserdem kre alkalyn kannst du so einfach selber machen. Eine monohydrat zusammen mit basenpulver oder sogar basische aminosäuren(arginin, lysin, histidin und ornithin sind die basischen aminosäuren)mischen schon hast du kre alkalyn. 2-3mal mehr dafür zu bezahlen ist einfach schwachsinn.

Subject: Aw: Creatin und HA
Posted by [Balle](#) on Fri, 19 Mar 2010 06:06:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke, wann solltr ich es denn nehmen, da der Magen ja weitgehend leer sein sollte und man es nicht in kurzem zeitlichen Abstand zu einer Tasse Kaffee nehmen sollte, abends vor dem Schlafengehen, ca 2 Stunden nachdem ich nur noch eine Kleinigkeit gegessen habe?

Subject: Aw: Creatin und HA
Posted by [HirschGeweih](#) on Fri, 19 Mar 2010 08:17:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

am besten auf nüchternen magen, je weniger du im magen hast was die absorption beeinträchtigen könnte desto besser. Tageszeit ist eigentlich egal, hauptsache der magen ist leer.

Subject: Aw: Creatin und HA
Posted by [nguyen](#) on Fri, 21 Jan 2011 10:47:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also laut meinen Erfahrungen wirkt es eher andersherum es fördert den Haarwuchs. Das allerdings nicht auf dem Kopf sondern an den trainierten Körperteilen soll heißen Arme, Beine und Brust.
Hoffe ich konnt dir helfen.
