
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!

Subject: Aw: Creatin und Haarausfall

Posted by [Gast](#) on Sun, 17 Oct 2010 22:18:10 GMT

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

hat niemand ne ahnung?

Subject: Aw: Creatin und Haarausfall

Posted by [crOn!t3](#) on Tue, 19 Oct 2010 13:57:02 GMT

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

also ich selber habe schon einige creatinkuren hinter mir und kann nicht behaupten das mein HA dadurch verstärkt wurde.

geh mal auf www.team-andro.com dort wurde es bestimmt schon einmal angesprochen.

Subject: Aw: Creatin und Haarausfall

Posted by [bjoern](#) on Thu, 21 Oct 2010 06:46:29 GMT

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

ikeywon schrieb am Sun, 17 October 2010 10:23Hey!

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!

Du kannst bedenkenlos Creatin nehmen, zumindest im Bezug auf alopezie. Wenn du unter alopezie leidest, ist es völlig egal, da der Haarausfall eine andere Ursache hat.

Subject: Aw: Creatin und Haarausfall
Posted by [Rosso](#) on Thu, 21 Oct 2010 09:57:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich will hier keine Angst schüren oder sonstwas, aber ich hab in der Richtung auch mal nachgeforscht und relativ schnell diese Studie gefunden:
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19741313>

"After 7 days of creatine loading, or a further 14 days of creatine maintenance dose, serum T levels did not change. However, levels of DHT increased by 56% after 7 days of creatine loading and remained 40% above baseline after 14 days maintenance (P < 0.001). The ratio of DHT:T also increased by 36% after 7 days creatine supplementation and remained elevated by 22% after the maintenance dose (P < 0.01)."

56% bzw. 40%ige DHT-Erhöhung. Die Creatin-Dosen waren aber auch sehr hoch.

Subject: Aw: Creatin und Haarausfall
Posted by [Gast](#) on Fri, 22 Oct 2010 11:35:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kenn die studie - hab pilos (den forumsdruiden dazu befragt)...folgende antwort hab ich erhalten:

das dht im blut..spielt gar keine so große rolle..sondern das dht welches in den zellen selbst entsteht...

...diese antwort hab ich später auch in andren Foren bzgl. dieser Studie gefunden....Creatin scheint somit keinen oder zumindest zu 99% keinen einfluss auf HA zu haben

Subject: Aw: Creatin und Haarausfall
Posted by [Rosso](#) on Fri, 22 Oct 2010 18:20:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja, aber demnach müssten Serumkonzentrationen von DHT im Blut generell nicht aussagekräftig sein in Bezug auf HA. Bei Finasterid ließ sich auch nur feststellen, um wie viel Prozent das Serum-DHT gesenkt wird und es hilft gegen AGA. Im Umkehrschluss hat also eine DHT Erhöhung im Serum die gleiche Relevanz d.h. es müsste AGA auch fördern. Oder liegt

ich damit komplett falsch? Hoffe ich jedenfalls

Subject: Aw: Creatin und Haarausfall
Posted by [pilos](#) on Fri, 22 Oct 2010 19:02:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Rosso schrieb am Fri, 22 October 2010 21:20: Ja, aber demnach müssten Serumkonzentrationen von DHT im Blut generell nicht aussagekräftig sein in Bezug auf HA. Bei Finasterid ließ sich auch nur feststellen, um wie viel Prozent das Serum-DHT gesenkt wird und es hilft gegen AGA. Im Umkehrschluss hat also eine DHT Erhöhung im Serum die gleiche Relevanz d.h. es müsste AGA auch fördern. Oder lieg ich damit komplett falsch? Hoffe ich jedenfalls

Finasteride suppressed 73% of serum DHT and 41% of scalp DHT.

Subject: Aw: Creatin und Haarausfall
Posted by [Rosso](#) on Fri, 22 Oct 2010 19:07:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hm ja, ich wollt es dazu schreiben, dachte aber es hätte genauso wenig Aussagekraft, weil man dadurch auch nicht auf die DHT Reduktion am Haarfollikel schließen kann.

Subject: Aw: Creatin und Haarausfall
Posted by [HirschGeweih](#) on Fri, 22 Oct 2010 19:20:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich denke eher dass das scalp DHT entscheidend ist. Es gibt viele sachen die das serum DHT runtersetzen, aber es sind wiederum eher weniger sachen bekannt die effektiv scalp DHT senken.

Subject: Aw: Creatin und Haarausfall
Posted by [blub123](#) on Fri, 22 Oct 2010 22:06:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

abschließend gesagt:
Creatin schadet nicht????
