
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 trainiert 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

Subject: Aw: Muskeltraining - Creatin und Haarausfall
Posted by [Yes No](#) on Thu, 26 May 2011 10:53:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Training* kann folgendermaßen helfen:

- Es erhöht die Insulinsensitivität mit all den positiven Konsequenzen daraus.
- Es erhöht die Kapazität der Muskulatur, auch ohne Insulin Blutzucker aufzunehmen und hilft daher den Insulinispiegel niedriger zu halten.
- Reguliert den Hormonhaushalt.
- Verringert die Konversion T->DHT
- Kann immunsuppressiv* wirken und Immunsuppressiva haben eine positive Wirkung auf AGA.

Mögliche negative Wirkung:

- Wenn man gerade nicht die Beine trainiert und kein Cardio an diesem Termin macht (oder Kreatin nutzt), hat es einen Arterien verhärtenden Effekt; da verengte Blutgefäße (verringerte Durchblutung) bei AGA impliziert sind, ist das möglicherweise nicht so gut.

-Möglicherweise muß man auf die Ernährung mehr achten, da ein erhöhter Nährstoffbedarf entsteht (Sachen wie Mineralstoffe, zB Magnesium).

Zu Kreatin:

-Allgemein sehr nützlich, auch jenseits von Kraftsteigerung. Laut Studie erhöht es DHT:T aber mit zB Finasterid sollte das kein Problem sein.

*Je mehr Muskelgruppen involviert sind, je größer das Volumen, desto größer sollte der Effekt sein.

Subject: Aw: Muskeltraining - Creatin und Haarausfall
Posted by [oceans01](#) on Thu, 26 May 2011 11:23:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

danke für die ausführliche Antwort. Also Creatin steigert sozusagen das DHT im Blut ?

dann werde ich wohl das Creatin weglassen müssen, da ich nicht will, dass das DHT sich vermehrt da Finasterid nur 70% des DHTs im Blut hemmt.

Wer hat Erfahrungen mit Kre-alkalyn ? das sollte doch besser sein für AGA als Creatin ?

Subject: Aw: Muskeltraining - Creatin und Haarausfall
Posted by [Yes No](#) on Thu, 26 May 2011 11:33:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kre-Alkalyn ist auch nur Kreatin monohydrat + einer basischen Substanz (Natriumhydrogencarbonat) und einer Magnesiumkomponente. Grundsätzlich ist Kreatin Kreatin, man kann den Effekt nicht durch eine ander Form umgehen.

Bzgl Finasterid: das räumt alles 5-arll weg, so dass es da keine Probleme geben sollte. Die Prozentzahl gibt nur an, was bei maximaler 5-arll Hemmung möglich ist und Finasterid hemmt das maximal. Nur durch eine zusätzliche 5-arl Hemmung ist ein noch geringerer Serum DHT Wert möglich. Aber entscheidend ist sowieso das, was am Haarfollikel ist, nicht im Serum.

Subject: Aw: Muskeltraining - Creatin und Haarausfall
Posted by [Hairman](#) on Thu, 26 May 2011 12:04:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich hab jetzt auch ein paar wochen creatin genommen und lass es in zukunft weg. ist mir einfach zu stressig 5-7 liter wasser am tag zu trinken. teilweise hab ich auch derbe bauchschmerzen davon bekommen.

ich nehme lieber weiterhin L-arginin. bei ca. 5-6 gramm vor dem training bekommst du einen ordentlichen PUMP und außerdem ist es gut für den körper!

Subject: Aw: Muskeltraining - Creatin und Haarausfall
Posted by [Legende](#) on Thu, 26 May 2011 16:21:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ist es nicht am besten, wenn man einfach ganz normal trainiert ohne diesen ganzen scheiß?

Ich bin der Meinung umso normaler man Trainiert umso länger bleiben die Muskeln

Subject: Aw: Muskeltraining - Creatin und Haarausfall
Posted by [Hairman](#) on Thu, 26 May 2011 18:15:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Aw: Muskeltraining - Creatin und Haarausfall Thu, 26 May 2011 18:21
kimimaro

Ist es nicht am besten, wenn man einfach ganz normal trainiert ohne diesen ganzen scheiß?

Ich bin der Meinung umso normaler man Trainiert umso länger bleiben die Muskeln

klar kannst du trainieren ohne Nahrungsergänzungsmittel zu nehmen, nur dann kannst du halt nicht großartig schnelle ergebnisse erwarten.

museln wachsen nur wenn sie reichlich mit eiweiß und aminosäuren versorgt werden.

ich bin auch kein fan von den ganzen bodybuilder zeug, aber arginin und eiweiß kann nicht schaden! diese ganzen "BOOSTER" mögen ja vlt eine gewisse wirkung haben, sehe es aber nicht ein deswegen ein halbes vermögen auszugeben.

das die muskeln länger erhalten bleiben wenn man nichts zu sich nimmt halte ich für schwachsinn. wenn du nicht trainierst und dich nicht passend ernährst, verschwinden sie so oder so.

Subject: Aw: Muskeltraining - Creatin und Haarausfall
Posted by [Legende](#) on Thu, 26 May 2011 19:13:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die Erfahrung habe ich so gemacht.

Je schneller die Muskeln wachsen durch den Eiweiß und den ganzen kram umso schneller gehen die wieder auch weg.

Je langsamer die Wachsen = also länger trainieren) umso länger bleiben die.

Einfach das Normale Zeug essen Haferflocken, Quark etc.
Das reicht voll kommen aus mMn.
Ich nimm halt zusätzlich Zink, aber das eher für die Haut.

Subject: Aw: Muskeltraining - Creatin und Haarausfall
Posted by [oceans01](#) on Fri, 27 May 2011 08:51:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

irgendjemand dabei der von anlagebedingten Haarausfall geplagt ist und Erfahrungen mit Muskeltrainig geamacht hat ? mehr haarausfall oder weniger ? Creatinerfahrene wären auch interessant. Ich kann halt jetzt nur bestätigen, dass ich durch angefangenes hartes Muskeltraining vermehrt Haarausfall bekommen hab, obwohl es immer heisst Muskeltrainig wäre gut für den AGA. Vllt. liegt es auch daran, dass ich momentan viel Stress und Sorgen hab und noch dazu rauche.. ich kann es einfach nicht genau sagen woher der HA kommt.

Subject: Aw: Muskeltraining - Creatin und Haarausfall
Posted by [mehr Haare 2012](#) on Thu, 29 Sep 2011 16:09:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Villain schrieb am Thu, 26 May 2011 12:53Training* kann folgendermaßen helfen:

-Es erhöht die Insulinsensitivität mit all den positiven Konsequenzen daraus.

-Es erhöht die Kapazität der Muskulatur, auch ohne Insulin Blutzucker aufzunehmen und hilft daher den Insulinispiegel niedriger zu halten.

-Reguliert den Hormonhaushalt.

-Verringert die Konversion T->DHT

-Kann immunosuppressiv* wirken und Immunosuppressiva haben eine positive Wirkung auf AGA.

Mögliche negative Wirkung:

-Wenn man gerade nicht die Beine trainiert und kein Cardio an diesem Termin macht (oder Kreatin nutzt), hat es einen Arterien verhärtenden Effekt; da verengte Blutgefäße (verringerte Durchblutung) bei AGA impliziert sind, ist das möglicherweise nicht so gut.

-Möglicherweise muß man auf die Ernährung mehr achten, da ein erhöhter Nährstoffbedarf entsteht (Sachen wie Mineralstoffe, zB Magnesium).

Zu Kreatin:

-Allgemein sehr nützlich, auch jenseits von Kraftsteigerung. Laut Studie erhöht es DHT:T aber mit zB Finasterid sollte das kein Problem sein.

*Je mehr Muskelgruppen involviert sind, je größer das Volumen, desto größer sollte der Effekt sein.

was hat eiweiß-pulver für eine auswirkungen auf die haarfollikel?
mehr eiweiß schlecht oder gut?
