
Subject: Fin + Kreatin

Posted by [newbie123](#) on Sun, 27 Oct 2013 14:46:01 GMT

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

Gedanke:

Kreatin könnte NW von Fin abschwächen, da es für einen erheblichen Anstieg von DHT im Blutserum sorgt.

Pilos hat sich diesbezüglich eher skeptisch gezeigt, da die Rechnung so wohl zu einfach sei und hauptsächlich der DHT Wert in den Zellen entscheidend sei.

Vielleicht gibt es ja trotzdem den ein oder anderen der damit schon Erfahrungen gemacht hat oder Erfahrungen machen will (weil er z.B. nach Lösungen für die NW von Fin sucht).

Freue mich über Posts

Subject: Aw: Fin + Kreatin

Posted by [pilos](#) on Sun, 27 Oct 2013 15:02:37 GMT

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

die PFS geplagten könnten das mal testen....

Subject: Aw: Fin + Kreatin

Posted by [Knorkell](#) on Sun, 27 Oct 2013 15:03:39 GMT

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

Habe zwei Monate während Fin Kre Alkaly genommen. Vergiss es.

Subject: Aw: Fin + Kreatin

Posted by [Lennox](#) on Sun, 27 Oct 2013 15:38:17 GMT

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

Nehme Kreatin schon seit gut 3 Jahren durchgehend. (3Monate on 1 off)

Das mit dem Haarausfall kam bei mir erst letztes Jahr aber alle Ärzte waren der Meinung, dass die Methylguanidinoessigsäure, die bei einigen Konsumenten, die Creatin supplementieren, angeblich Mastzellen im Blut

bilden kann, nicht für einen, in diesem Fall, diffusen Haarausfall verantwortlich sein kann.

Das Kreatin den DHT-Wert erhöhen soll wäre mir neu gibt es dafür irgendwelche

anerkannten Studien oder woher hast du das?

Nehme das Zeug mittlerweile 2 Monate nicht mehr aber mein Haarausfall ist immer noch da.

Subject: Aw: Fin + Kreatin

Posted by [Yes No](#) on Sun, 27 Oct 2013 15:45:20 GMT

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

Wie genau soll Cr während Fin zu einem erhöhten DHT:T Verhältniss führen?

Ich konsumiere Cr ebenfalls schon sehr lange aber immer sehr kleine Dosis, zumeist 1g/d, nie aber über 2x3g/d, und mir ist diesbezüglich nichts besonderes aufgefallen.

Subject: Aw: Fin + Kreatin

Posted by [Balle](#) on Sun, 27 Oct 2013 15:50:02 GMT

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

Ich hab früher auch ohne Bedenken Creatin genommen, vor jedem Krafttraining, also alle 2 bis 3 Tage, als ich vor einigen Monaten wieder richtig mit Gewichte stemmen angefangen habe, hatte wegen chronischer Schmerzen zwischenzeitlich extrem runter gefahren, wollte ich auch so weiter machen, hab dann aber auch von der angeblich DHT erhöhenden Wirkung von Creatin gelesen. Es gab in den USA wohl mal eine Studie mit Kontrollgruppe, allerdings sehr wenige Probanden, habs dann aber trotzdem sein lassen.

Wenn ich zurück denke, fällt mir ein, dass ich zur Zeit während der Einnahme an der Front einige Strähnen hatte, die nur bis zur Nase gewachsen sind, mittlerweile werden sie wesentlich länger, obs daran lag

Subject: Aw: Fin + Kreatin

Posted by [newbie123](#) on Sun, 27 Oct 2013 16:18:08 GMT

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

darauf bezog ich mich:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19741313>

aber laut pilos hat eben der Blutserum Wert keinen größeren direkten Einfluss, sondern dient allerhöchstens als indirekter, jedoch nicht ausreichend zuverlässiger Indikator für andere dht prozesse im Körper.

Ich hab weniger auf einen negativen Effekt, sondern vielmehr auf einen positiven Effekt bzgl der

Nebenwirkungen von Fin gehofft. Bei Knorkell hats aber anscheinend nicht viel geholfen. Wär wohl auch zu einfach gewesen
Freue mich natürlich trotzdem auf weitere Resonanz

Subject: Aw: Fin + Kreatin
Posted by [Yes No](#) on Sun, 27 Oct 2013 16:46:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die Studienteilnehmer waren ja nicht auf Fin.. Nochmal: Wie soll es unter Fin zu einem DHT-Anstieg kommen?

Subject: Aw: Fin + Kreatin
Posted by [Balle](#) on Sun, 27 Oct 2013 17:34:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

404 schrieb am Sun, 27 October 2013 17:46

Die Studienteilnehmer waren ja nicht auf Fin.. Nochmal: Wie soll es unter Fin zu einem DHT-Anstieg kommen?

So wie ich das verstehe, senkt Fin den DHT-Spiel um 60 bis 70 %, egal wie hoch er ist, wenn er jetzt zusätzlich erhöht wird, senkt er eben diesen Anteil des erhöhten Spiegels, somit wäre der Spiel immer noch höher als ohne die Einnahme Creatin.

Subject: Aw: Fin + Kreatin
Posted by [Yes No](#) on Sun, 27 Oct 2013 17:38:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Balle schrieb am Sun, 27 October 2013 18:34

So wie ich das verstehe, senkt Fin den DHT-Spiel um 60 bis 70 %, egal wie hoch er ist, wenn er jetzt zusätzlich erhöht wird, senkt er eben diesen Anteil des erhöhten Spiegels, somit wäre der Spiel immer noch höher als ohne die Einnahme Creatin.

Ne, die Prozentzahl kommt zustand weil Fin nur 5-ar2 komplett wegräumt; der Rest ist via 5-ar1.
Und Dut räumt auch noch den Rest weg (5-ar1)..

Subject: Aw: Fin + Kreatin
Posted by [Haar2O](#) on Sun, 27 Oct 2013 17:49:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

404 schrieb am Sun, 27 October 2013 18:38Balle schrieb am Sun, 27 October 2013 18:34
So wie ich das verstehe, senkt Fin den DHT-Spiel um 60 bis 70 %, egal wie hoch er ist, wenn er
jetzt zusätzlich erhöht wird, senkt er eben diesen Anteil des erhöhten Spiegels, somit wäre
der Spiel immer noch höher als ohne die Einnahme Creatin.

Ne, die Prozentzahl kommt zustand weil Fin nur 5-ar2 komplett wegräumt; der Rest ist via 5-ar1.
Und Dut räumt auch noch den Rest weg (5-ar1)..

5ar3 nicht vergessen..

Subject: Aw: Fin + Kreatin
Posted by [Yes No](#) on Sun, 27 Oct 2013 17:54:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haar2O schrieb am Sun, 27 October 2013 18:49
5ar3 nicht vergessen..

Da ist doch Fin/Dut ebenfalls drauf und dran, nicht?

Subject: Aw: Fin + Kreatin
Posted by [Haar2O](#) on Sun, 27 Oct 2013 18:00:43 GMT

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

404 schrieb. am Sun, 27 October 2013 18:54
Haar2O schrieb am Sun, 27 October 2013 18:49
5ar3 nicht vergessen..

Da ist doch Fin/Dut ebenfalls drauf und dran, nicht?

Genau...hab da irgendwo ne studie zu... muss ich mal suchen

Subject: Aw: Fin + Kreatin
Posted by [newbie123](#) on Tue, 29 Oct 2013 23:03:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

404 schrieb am Sun, 27 October 2013 17:46

Die Studienteilnehmer waren ja nicht auf Fin.. Nochmal: Wie soll es unter Fin zu einem DHT-Anstieg kommen?

Bin auf dem Gebiet leider nicht bewandert. Ich weiß nicht mal ob der Mechanismus von Creatin auf DHT ohne Fin geklärt ist, aber bloß weil die 5a2 Reduktase nicht mehr genutzt werden kann, heißt das ja nicht, dass der DHT Spiegel jetzt unter Kreatin nicht mehr steigen kann oder? Deine Frage wirkt so, als wüsstest du bereits die Antwort. Wenn dem so ist, kannst du ja vll noch ein bisschen ausführlicher drauf eingehen.
Danke
