
Subject: Kreatin bedenklich bzgl. Haarausfall?
Posted by [NKM64](#) on Fri, 17 Jan 2014 16:50:28 GMT

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

Gibt es Hinweise, daß die Einnahme von Kreatin Haarausfall fördert? Ich habe vor, ca. 3 g täglich zu nehmen.

Subject: Aw: Kreatin bedenklich bzgl. Haarausfall?
Posted by [opti](#) on Fri, 17 Jan 2014 16:52:39 GMT

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

NKM64 schrieb am Fri, 17 January 2014 17:50: Gibt es Hinweise, daß die Einnahme von Kreatin Haarausfall fördert? Ich habe vor, ca. 3 g täglich zu nehmen. Ich wollte auch nehmen, hab aber gelesen, dass Kreatin sowohl Testo als auch DHT erhöhen soll und bei manchen Haarausfall beschleunigen soll...

Subject: Aw: Kreatin bedenklich bzgl. Haarausfall?
Posted by [Knorkell](#) on Fri, 17 Jan 2014 16:54:16 GMT

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

Sollte man ohnehin nur in 6 Wochen kuren, ca. 3 mal pro Jahr nehmen... mach ich nach wie vor, dadurch ging bisher noch nichts verloren.

Subject: Aw: Kreatin bedenklich bzgl. Haarausfall?
Posted by [NKM64](#) on Fri, 17 Jan 2014 17:04:02 GMT

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

Anscheinend ist das mit der Kur "überholt", man soll eine konstante Menge ständig nehmen. Bei mir geht's um dieses Produkt:

http://www.body-attack.de/muscle-creatine.html?utm_source=Newsletter&utm_medium=257

Subject: Aw: Kreatin bedenklich bzgl. Haarausfall?
Posted by [opti](#) on Fri, 17 Jan 2014 17:11:14 GMT

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

NKM64 schrieb am Fri, 17 January 2014 18:04: Anscheinend ist das mit der Kur "überholt", man soll eine konstante Menge ständig nehmen. Bei mir geht's um dieses Produkt:

http://www.body-attack.de/muscle-creatine.html?utm_source=Newsletter&utm_medium=257

viel spaß bei konstanter Creatinzufuhr. Schon ne Kur ist nicht einfach kreatin schlucken. Du musst sehr viel trinken und egt auf alkohol verzichten ,aber wenn du vll kein alkohol trinkst kannsts ja versuchen:P

Subject: Aw: Kreatin bedenklich bzgl. Haarausfall?
Posted by [Knorkell](#) on Fri, 17 Jan 2014 17:16:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

NKM64 schrieb am Fri, 17 January 2014 18:04Anscheinend ist das mit der Kur "überholt", man soll eine konstante Menge ständig nehmen.
Bei mir geht's um dieses Produkt:

http://www.body-attack.de/muscle-creatine.html?utm_source=Newsletter&utm_medium=257
Das ist nicht überholt es gibt nur zwei Strömungen, die die es immer nehmen und die die es in Kuren nehmen. Wirklich profitiert man nur von Kuren.
Ich such die nachher mal einige Artikel dazu raus.
Das Anbieter selbst eine konstante Einnahme empfehlen macht finanziell gesehen Sinn

Subject: Aw: Kreatin bedenklich bzgl. Haarausfall?
Posted by [NKM64](#) on Fri, 17 Jan 2014 18:29:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Artikel wäre toll, danke! Bin schon etwas verunsichert.

Subject: Aw: Kreatin bedenklich bzgl. Haarausfall?
Posted by [Hairby](#) on Sat, 18 Jan 2014 11:33:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also ich nehme dieses Creatin schon seit ein paar Monaten:

<http://www.body-attack.de/my-supps-creatine-ethyl-ester-malate-2x.html>

Allerdings nur vor und nach dem Training. Bei mir fallen definitiv nicht mehr Haare aus...

Subject: Aw: Kreatin bedenklich bzgl. Haarausfall?
Posted by [Hairtefallzwei](#) on Wed, 11 Jun 2014 08:30:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es soll laut einer Studie von 2009 (kann diese leider nicht verlinken wg. Beitragsanzahl) zumindest zu einem erheblich höheren DHT Level führen, Testo Lvl selbst blieb unberührt.

Hier wurde eine Supplementation mit Aufladephase (25 g) und Erhaltungsdosis(5 g) durchgeführt im Vergleich zur Placebo Gruppe.

Ist immer schwer zu sagen ob es problematisch wird oder nicht .

Creatin nimmt man ohnehin , wenn auch nicht in diesen Dosierungen gerade als carnivorer Trainierender auf.

200 G mageres Rind oder 300 G Hähnchenfleisch haben schon jeweils 1 G.

Da bedürfte es m.E. noch weiterer Nachforschung bzgl. der Dosierungen zB. könnte diese hohe Konversion in DHT auch auf dem massiven 25 G Start beruhen und eine konstante Dosierung

von 3-5 g täglich sich anders auswirken .Who knows.

Subject: Aw: Kreatin bedenklich bzgl. Haarausfall?

Posted by [Lennox](#) on Wed, 11 Jun 2014 09:30:23 GMT

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

Ich war früher auch quasi dauer on und konnte keine signifikanten Veränderungen bezüglich meiner Haare feststellen, erst bei der Up Regulation durch Fin wirkte es als zusätzlicher negativer Trigger.

es gibt meines Erachtens irgendwo eine Studie über neuseeländische Rugbyspieler deren DHT anstieg durch Crea.

Vill. kann ja jemand was dazu sagen, der sich auskennt, da ich es immer noch sporadisch nehme.

Bin immer sehr schnell gereizt, wenn ich es nehmen muss nur einmal eine Sirene hören und ich könnte ausrasten.

Eventuell werden auch mehr Stresshormone darunter ausgeschüttet mein Dopaminspiegel war immer hoch in der Creazeit.

Subject: Aw: Kreatin bedenklich bzgl. Haarausfall?

Posted by [Balle](#) on Wed, 11 Jun 2014 11:56:39 GMT

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

Ein alter Beitrag von mir zu diesem Thema

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, hab's 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 Frage
[Aktualisiert am: Sun, 27 October 2013 16:51]

Subject: Aw: Kreatin bedenklich bzgl. Haarausfall?
Posted by [TraurigerPeter](#) on Thu, 12 Jun 2014 17:33:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

würde mich auch interessieren.
hab auch oft gelesen dass die kur nicht mehr aktuell ist sondern eine dauerhafte einnahme "besser" ist.

Subject: Aw: Kreatin bedenklich bzgl. Haarausfall?
Posted by [Knorkell](#) on Sun, 15 Jun 2014 23:36:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Creatin ist was für Maximalkraftphasen und die sollte wenn man sie als BB macht ohnehin nicht länger als 6 -8 Wochen dauern. Bzw. kann es bei den meisten natural nicht weil man nach so langer Zeit in der Regel ein Plateau erreicht.
Mal davon abgesehen, dass die meisten extrem Wasser ziehen welches eine gescheite Defi (wenn man darauf wert legt) fast unmöglich macht.
Die Speicher sind nach zwei Wochen voll dann ist das Maximum erreicht und man muss schnellst möglich die Intensität hochschrauben so, dass man nach dem Absetzen die neue Kraft im höheren Volumen für die Hypertrophie nutzen kann.
Es dauerhaft zu nutzen bringt einfach keinen für mich ersichtigen Mehrwert da ich es ohnehin nie in ner Hypertrophiephase benutzen würde, wer das macht schmeißt sein Geld raus.
Zumal viele Dauernutzer irgendwie glauben, dass ein halb voller Speicher ihnen leistungstechnisch auch was bringt, das ist aber Blödsinn, Creatin ist kein Wundermittel oder Dopingmittel, es funktioniert nur wenn die Speicher voll und das Potential komplett ausgeschöpft wird, und selbst dann gibts noch Leute die nicht drauf ansprechen.
Ganz wichtig ist auch es auf leeren Magen und mit Transportmatrix aufzunehmen da das Zeug sehr schnell in nutzloses Creatinin zerfällt. Ich hab dazu meistens Traubenzucker zum Monohydrat gemischt wobei ich dann später auf Kre Alkalyn umgestiegen bin was einfach generell sehr viel verträglicher war und besser funktioniert hat.

Aber gut ich fahre seit Jahren ohne Supps ohnehin besser als mit. Ist schade, dass User wie WKM nicht mehr im Internet aktiv sind, der hat etablierten Mythen immer sehr stichhaltig wissenschaftlich entgegen gearbeitet. Stichwort Regeneration.

Subject: Aw: Kreatin bedenklich bzgl. Haarausfall?
Posted by [JohnBello](#) on Mon, 16 Jun 2014 07:52:03 GMT

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

Knorkell schrieb am Mon, 16 June 2014 01:36

Aber gut ich fahre seit Jahren ohne Supps ohnehin besser als mit. Ist schade, dass User wie WKM nicht mehr im Internet aktiv sind, der hat etablierten Mythen immer sehr stichhaltig wissenschaftlich entgegen gearbeitet. Stichwort Regeneration.

Mir war schon immer klar, dass du weisst wovon du redest, aber nach dem Satz würd ich dir was Kraftsport angeht alles blind unterschreiben

Subject: Aw: Kreatin bedenklich bzgl. Haarausfall?

Posted by [Knorkell](#) on Mon, 16 Jun 2014 10:55:06 GMT

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

JohnBello schrieb am Mon, 16 June 2014 09:52Knorkell schrieb am Mon, 16 June 2014 01:36

Aber gut ich fahre seit Jahren ohne Supps ohnehin besser als mit. Ist schade, dass User wie WKM nicht mehr im Internet aktiv sind, der hat etablierten Mythen immer sehr stichhaltig wissenschaftlich entgegen gearbeitet. Stichwort Regeneration.

Mir war schon immer klar, dass du weisst wovon du redest, aber nach dem Satz würd ich dir was Kraftsport angeht alles blind unterschreiben

Subject: Aw: Kreatin bedenklich bzgl. Haarausfall?

Posted by [Hairtefallzwei](#) on Tue, 17 Jun 2014 05:58:46 GMT

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

@ Knorkell , deine Ausführungen sind ganz gut aber 'n bisschen Retro und auch nicht ganz korrekt. Neuere Studien beschäftigen sich damit , dass es Post-work out effektiver sein könnte, es nicht nüchtern genommen werden muss, früher sagte man auch bloß nicht mit Koffein zusammen, am besten mit warmen Traubensaft,

Hier mal ganz gut mehrere Studien einfach zusammengefasst , gemixt mit "Bro- sience" aka "what works best for you" , der dann eine vermittelnde Position einnimmt und gleichzeitig sein eigenes Kreatin promoted (schreibt auch für die Mens Health .

<http://www.bodybuilding.com/fun/ask-the-supplement-guru-when-should-i-take-creatine.html>

Hier noch ein Link

<http://www.peak.ag/blog/creatin-studie-wirkt-creatin-besser-vor-oder-nach-dem-training>

Bzgl : Krea-Mono oder Krea-Alk

Kre.Alkalyn wirklich sinnvoll oder eher Mogelpackung etc =siehe Studie Kingston University

<http://www.clutchfitness.com/forums/showthread.php?t=6227>

Conclusion: Kre-alkalyn? supplementation has no beneficial effect on creatine-to-creatinine conversion rates

"In contrast to the claims of All American Pharmaceutical and Natural Foods Corp., the rate of creatinine formation from CM was found to be less than 1% of the initial dose, demonstrating that CM is extremely stable under acidic conditions that replicate those of the stomach. This study also showed that KA supplementation actually resulted in 35% greater conversion of creatine to creatinine than CM. In conclusion the conversion of creatine to creatinine is not a limitation in the delivery of creatine from CM and KA is less stable than CM in the acid conditions of the stomach"

Auch bezüglich zyklischer Einnahme oder Dauersupplementatation

"Eine dauerhafte Einnahme von Creatin scheint aktuellen Studien zur Folge keinen negativen Einfluss auf die Gesundheit mit sich zu ziehen. Auch ein Gewöhnungseffekt ist nicht zu erwarten. Diese Tatsachen sprechen dank der bekannten und immer neu erforschten Vorteile einer Supplementierung von Creatin für eine Dauereinnahme und lösen die alt bekannte Form der Creatin-Kur so ab."

<http://www.flaviosimonetti.de/der-ewige-streit-um-creatin-dauereinnahme-oder-kur>
=> ohne jetzt mit weiteren Studien den Thread aufzublähen.

Zusammengefasst führen viele Wege nach Rom. Den meisten wäre ohnehin mehr geholfen die ÜBUNGEN einfach mal sauber auszuführen und nicht mit Schwingen ,abfälschen ,massivem Einsatz von Hilfsmuskeln immer ungewollt ein Ganzkörpertraining draus zu machen.

Davon ab ging es ja in dem Thread ja eigentlich nicht um "wie nehme ich Kreatin effektiv für mehr Gains" ,sondern kann der Kram Haarausfall verursachen . ^^
