

---

Subject: Kreatin

Posted by [Alexander1988](#) on Wed, 24 Jun 2015 22:25:13 GMT

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

---

Hey Leute,

bin nun schockiert.... als Kraftsportler mache ich 1-2 mal im Jahre eine Kreatin Kur und nun vernehme ich von Seiten,dass Kreatin das DHT erhöht... hmm jetzt mal im Ernst.. ist da etwas wahres dran? gibt es sinnvolle Studien dazu? Wenn ja lasse ich das sein mit dem Kreatin

greet's alex

---

---

Subject: Aw: Kreatin

Posted by [ru-power](#) on Thu, 25 Jun 2015 00:07:00 GMT

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

---

Kreatin nimmt man durchgehend, solltest du aber als Kraftsportler eigentlich wissen.

Ja, haben einige davon berichtet dass der HA etwas stärker wird.

---

---

Subject: Aw: Kreatin

Posted by [PKWA](#) on Thu, 25 Jun 2015 10:20:21 GMT

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

---

Es gibt eine Studie dazu, ich glaube das war mit 10-15 Probanden, in der nachgewiesen wurde dass die Kreatingabe den DHT Wert erhöht hat. Nicht unbedingt sehr aussagekräftig, aber die Möglichkeit dass es stimmt besteht durchaus.

---

---

Subject: Aw: Kreatin

Posted by [noname2015](#) on Thu, 25 Jun 2015 10:32:55 GMT

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

---

PKWA schrieb am Thu, 25 June 2015 12:20Es gibt eine Studie dazu, ich glaube das war mit 10-15 Probanden, in der nachgewiesen wurde dass die Kreatingabe den DHT Wert erhöht hat. Nicht unbedingt sehr aussagekräftig, aber die Möglichkeit dass es stimmt besteht durchaus.

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

---

---

Subject: Aw: Kreatin

---

Posted by [opti](#) on Thu, 25 Jun 2015 13:29:06 GMT

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

---

ru-power schrieb am Thu, 25 June 2015 02:07Kreatin nimmt man durchgehend, solltest du aber als Kraftsportler eigentlich wissen.

Ja, haben einige davon berichtet dass der HA etwas stärker wird.

Kannst genauso auch Kreatin als Kur nehmen, das eine ist nicht wirklich bessere als das andere ,ist aber geschmackssache.

Naja @ alexander :

musst du wissen ob du ne verschlechterung in der Kur bemerkst,wenn ja ,wirds wohl von crea sein;)

---

Subject: Aw: Kreatin

Posted by [Alexander1988](#) on Thu, 25 Jun 2015 17:49:40 GMT

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

---

Danke Jungs,lasse mal das Kreatin sicherheitshalber weg

greet's alex

---

---

Subject: Aw: Kreatin

Posted by [ru-power](#) on Thu, 25 Jun 2015 23:05:14 GMT

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

---

PKWA schrieb am Thu, 25 June 2015 12:20Es gibt eine Studie dazu, ich glaube das war mit 10-15 Probanden, in der nachgewiesen wurde dass die Kreatingabe den DHT Wert erhöht hat. Nicht unbedingt sehr aussagekräftig, aber die Möglichkeit dass es stimmt besteht durchaus. es würde sich zumindest mit meinem subjektiven empfinden decken dass da mehr dht am start ist oder sich iwas hormonell ändert. ich bin aber zu faul das täglich einzuwerfen..^^

---