
Subject: Kreatin-Gibt's was neues?
Posted by [MMA](#) on Sun, 27 Mar 2022 14:06:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

Die Frage wird alle Fitness begeisterten interessieren.

Es gibt ja bekanntlich nur eine Studie ob Kreatin durch Steigung des DHT Spiegels eine vorhandene AGA verstärkt.

Ich meinte hier mal gelesen zu haben das Anfang April diesen Jahres dazu neue Studien veröffentlicht werden sollen. Stimmt das oder hab ich mich verlesen?

Wenn ja kann man den Thread hier ja dazu nutzen.

Ich würd was das angeht sehr gern auf dem neuesten Stand bleiben.

Subject: Aw: Kreatin-Gibt's was neues?
Posted by [pilos](#) on Sun, 27 Mar 2022 14:54:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

würde mir keine gedanken darüber machen

Subject: Aw: Kreatin-Gibt's was neues?
Posted by [Bacco](#) on Mon, 28 Mar 2022 20:25:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Verwende Kreatin seit ca 20 Jahren on off. Wie Pilos schon sagt-würde mir in Bezug auf Haarausfall keine Gedanken machen.

Bacco

Subject: Aw: Kreatin-Gibt's was neues?

Posted by [Marsl](#) on Mon, 28 Mar 2022 21:29:34 GMT

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

<https://examine.com/nutrition/does-creatine-cause-hairloss/>

Mir ist neben den hier genannten Studien nichts neueres bekannt.

Mir persönlich ist die "Gefahr" zu groß, dass Kreatin am Ende des Tages doch einen, wenn auch sehr geringen, Einfluss auf die DHT-Menge hat.

Viele hier, inklusive mir, nehmen etwaige Risiken/Ungewissheiten auf sich, um mit 5-AR-Blocker irgendwie DHT möglichst niedrig zu halten. Mir sind's die 1-2% im Gym nicht wert, wenn Kreatin dann doch das DHT erhöhen sollte.

Ich denke das muss jeder selbst wissen. Die Studienlage ist einfach dünn und eine eindeutige Antwort kann dir/uns bislang leider niemand geben.

Die Meinungen von oben dürften aber vertretbar sein.

Subject: Aw: Kreatin-Gibt's was neues?

Posted by [MMA](#) on Tue, 29 Mar 2022 11:25:45 GMT

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

Hallo,

nochmal ich wollt keine Diskussion aufmachen.

Es ging mir nur darum das es hieß im April sollen bezüglich Kreatin und DHT neue Studien erscheinen.

Ich wollt wissen ob da was dran ist und wenn ja das ichs halt nicht verpasse

Subject: Aw: Kreatin-Gibt's was neues?

Posted by [raggetfax](#) on Tue, 29 Mar 2022 16:14:26 GMT

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

<https://clinicaltrials.gov/ct2/show/study/NCT04298840>

Subject: Aw: Kreatin-Gibt's was neues?

Posted by [pilos](#) on Tue, 29 Mar 2022 16:31:45 GMT

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

raggetfax schrieb am Tue, 29 March 2022

19:14<https://clinicaltrials.gov/ct2/show/study/NCT04298840>

No Study Results Posted on ClinicalTrials.gov for this Study

Study was withdrawn before participants were enrolled.

Subject: Aw: Kreatin-Gibt's was neues?

Posted by [MMA](#) on Sat, 09 Apr 2022 20:23:04 GMT

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

Bacco schrieb am Mon, 28 March 2022 22:25 Verwende Kreatin seit ca 20 Jahren on off. Wie Pilos schon sagt-würde mir in Bezug auf Haarausfall keine Gedanken machen.

Bacco

On-Off?

Die inzwischen bestätigte Sinnvolle Nutzung besteht bei je nach Gewicht und Geschlecht 3-5 Gramm pro Tag.

Früher hat man in so Ladephasen größere Mengen genommen. Aber das das effektiver ist wurde belegt.

Laut dieser älteren Studie ist der DHT Spiegel um 50 Prozent gestiegen was aus mathematischer Sicht ja doppelt so schnellen Haarverlust verursachen müsste.

Subject: Aw: Kreatin-Gibt's was neues?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 09 Apr 2022 22:25:31 GMT

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

Laut einer Studie erhöht Kreatin den DHT-Spiegel um 56%.

Wenn euch das egal ist, ok..

Und in den Muskeln wirkt sowieso kein DHT, sondern nur Testosteron.

Subject: Aw: Kreatin-Gibt's was neues?

Posted by [MMA](#) on Sun, 10 Apr 2022 12:30:53 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Sun, 10 April 2022 00:25 Laut einer Studie erhöht Kreatin

den DHT-Spiegel um 56%.
Wenn euch das egal ist, ok..
Und in den Muskeln wirkt sowieso
kein DHT, sondern nur Testosteron.

Ja wir reden von der selben Studie.... Naja ist auch dir einzige.

Bei Kreatin geht's net ums DHT in den Muskeln sondern primär das bis zu 3 Kilo Wasser in dne Muskeln gespeichert wird was dich praller aussehn lässt...

Hinzu kommt eine bessere Regeneration der Muskeln sowie Krafterhöhung

Subject: Aw: Kreatin-Gibt's was neues?
Posted by [Blackster](#) on Sun, 10 Apr 2022 12:58:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Habs gerade wieder genommen für 8 Wochen a 7g pro Tag.
Wenn man gleichzeitig Fin nimmt, machts aber wohl nichts aus.

Subject: Aw: Kreatin-Gibt's was neues?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 10 Apr 2022 14:54:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

MMA schrieb am Sun, 10 April 2022 14:30Norwood-packt-das-an schrieb am Sun, 10 April 2022 00:25Laut einer Studie erhöht Kreatin den DHT-Spiegel um 56%.
Wenn euch das egal ist, ok..
Und in den Muskeln wirkt sowieso kein DHT, sondern nur Testosteron.

Ja wir reden von der selben Studie.... Naja ist auch dir einzige.

Bei Kreatin geht's net ums DHT in den Muskeln sondern primär das bis zu 3 Kilo Wasser in dne Muskeln gespeichert wird was dich praller aussehn lässt...

Hinzu kommt eine bessere Regeneration der Muskeln sowie Krafterhöhung
Ich finde ja, dass so aufgeblasene Bodybuilder richtig prallig aussehen.
Fehlt nur noch ein Gucci-T-Shirt.
Ich kann solche Männer nicht ernst nehmen.
Es zeigt mir, dass sie kein Selbstbewusstsein haben und sich hinter albernen teuren Marken und einem Muskel-Korsett sich verstecken müssen.
Ästhetisch sind so große Muskeln jedenfalls nicht!

Subject: Aw: Kreatin-Gibt's was neues?

Posted by [Intoleranz1](#) on Sun, 10 Apr 2022 22:00:52 GMT

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

Wie lange bleibt es denn erhöht davon wenn man es wochenlang nahm ?

Subject: Aw: Kreatin-Gibt's was neues?

Posted by [MMA](#) on Tue, 26 Apr 2022 15:59:11 GMT

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

pilos schrieb am Tue, 29 March 2022 18:31raggetfax schrieb am Tue, 29 March 2022

19:14<https://clinicaltrials.gov/ct2/show/study/NCT04298840>

No Study Results Posted on ClinicalTrials.gov for this Study

Study was withdrawn before participants were enrolled.

Warte... Hab ichs richtig verstanden.... Es war geplant das ne neue Studie veröffentlicht wird.....
Aber die Studie ist abgebrochen worden?

Wollt ihr mich f*cke*? Was soll der Müll warum bricht man sowas ab?

Subject: Aw: Kreatin-Gibt's was neues?

Posted by [daniel91](#) on Tue, 26 Apr 2022 17:16:12 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Sun, 10 April 2022 16:54MMA schrieb am Sun, 10 April 2022

14:30Norwood-packt-das-an schrieb am Sun, 10 April 2022 00:25Laut einer Studie erhöht

Kreatin

den DHT-Spiegel um 56%.

Wenn euch das egal ist, ok..

Und in den Muskeln wirkt sowieso

kein DHT, sondern nur Testosteron.

Ja wir reden von der selben Studie.... Naja ist auch dir einzige.

Bei Kreatin geht's net ums DHT in den Muskeln sondern primär das bis zu 3 Kilo Wasser in dne
Muskeln gespeichert wird was dich praller aussehn lässt...

Hinzu kommt eine bessere Regeneration der Muskeln sowie Krafterhöhung

Ich finde ja, dass so aufgeblasene Bodybuilder

richtig prallig aussehen.

Fehlt nur noch ein Gucci-T-Shirt.

Ich kann solche Männer nicht ernst nehmen.

Es zeigt mir, dass sie kein Selbstbewusstsein haben

und sich hinter albernen teuren Marken

und einem Muskel-Korsett sich verstecken müssen.

Ästhetisch sind so große Muskeln jedenfalls nicht!

Das kommt jetzt mal wieder von dem, der mit Nutella/Erdnussbutter auf der Tonsur rumgelaufen ist :applaus:

Subject: Aw: Kreatin-Gibt's was neues?

Posted by [dh98](#) on Wed, 27 Apr 2022 07:59:34 GMT

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

Was du da für Thesen aufstellst, sehr interessant... Die Erreichung eines sehr muskulösen Körpers erfordert jahrelange Disziplin, und wird zu einem Hobby und Leidenschaft. Mit Kompensation von einem niedrigen Selbstwertgefühl hat das bei den aller Wenigsten zu tun. Einfach Leben und leben lassen. Und Ästhetik ist auch rein subjektiv, ich finde einen Bodybuilder ästhetischer als einen Lauch :lol:

Subject: Aw: Kreatin-Gibt's was neues?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 28 Apr 2022 10:22:29 GMT

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

dh98 schrieb am Wed, 27 April 2022 09:59Was du da für Thesen aufstellst, sehr interessant... Die Erreichung eines sehr muskulösen Körpers erfordert jahrelange Disziplin, und wird zu einem Hobby und Leidenschaft. Mit Kompensation von einem niedrigen Selbstwertgefühl hat das bei den aller Wenigsten zu tun. Einfach Leben und leben lassen. Und Ästhetik ist auch rein subjektiv, ich finde einen Bodybuilder ästhetischer als einen Lauch :lol:
Ich bevorzuge den Lauch

Subject: Aw: Kreatin-Gibt's was neues?

Posted by [lcetea](#) on Thu, 28 Apr 2022 19:27:57 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Thu, 28 April 2022 12:22dh98 schrieb am Wed, 27 April 2022 09:59Was du da für Thesen aufstellst, sehr interessant... Die Erreichung eines sehr muskulösen Körpers erfordert jahrelange Disziplin, und wird zu einem Hobby und Leidenschaft. Mit Kompensation von einem niedrigen Selbstwertgefühl hat das bei den aller Wenigsten zu tun. Einfach Leben und leben lassen. Und Ästhetik ist auch rein subjektiv, ich finde einen Bodybuilder ästhetischer als einen Lauch :lol:
Ich bevorzuge den Lauch
Nur weil du einer bist?
Am besten und was für Frauen am besten ankommt: Dieser typische Strandkörper TyP. Gut trainiert, aber nicht zu viel und nicht zu wenig. Natural kann man mMn aber auch nur sehr sehr selten zu viel haben.

Subject: Aw: Kreatin-Gibt's was neues?

Posted by [Andree](#) on Thu, 28 Apr 2022 19:59:23 GMT

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

Ice tea schrieb am Thu, 28 April 2022 21:27 Norwood-packt-das-an schrieb am Thu, 28 April 2022 12:22dh98 schrieb am Wed, 27 April 2022 09:59 Was du da für Thesen aufstellst, sehr interessant... Die Erreichung eines sehr muskulösen Körpers erfordert jahrelange Disziplin, und wird zu einem Hobby und Leidenschaft. Mit Kompensation von einem niedrigen Selbstwertgefühl hat das bei den aller Wenigsten zu tun. Einfach Leben und leben lassen. Und Ästhetik ist auch rein subjektiv, ich finde einen Bodybuilder ästhetischer als einen Lauch :lol: Ich bevorzuge den Lauch

Nur weil du einer bist?

Am besten und was für Frauen am besten ankommt: Dieser typische Strandkörper Typ. Gut trainiert, aber nicht zu viel und nicht zu wenig. Natural kann man mMn aber auch nur sehr sehr selten zu viel haben.

So ist es, wer etwa 100 KG drückt oder etwa 200 KG hebt ist absolut ästhetisch männlich unterwegs und sollte auf das Gerede von Männern die ihre Pommes-Ärmchen verteidigen nicht viel geben. Ein Lauch, hätte er die Wahl, würde sich niemals für einen schwachen Körper entscheiden. Abgesehen davon, sollte jeder seine Muskulatur stärken um Haltungsschäden, Muskelabbau oder Gelenkverschleiß vorzubeugen.

Subject: Aw: Kreatin-Gibt's was neues?

Posted by [daniel91](#) on Thu, 28 Apr 2022 20:11:21 GMT

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

Andree schrieb am Thu, 28 April 2022 21:59 Ice tea schrieb am Thu, 28 April 2022 21:27 Norwood-packt-das-an schrieb am Thu, 28 April 2022 12:22dh98 schrieb am Wed, 27 April 2022 09:59 Was du da für Thesen aufstellst, sehr interessant... Die Erreichung eines sehr muskulösen Körpers erfordert jahrelange Disziplin, und wird zu einem Hobby und Leidenschaft. Mit Kompensation von einem niedrigen Selbstwertgefühl hat das bei den aller Wenigsten zu tun. Einfach Leben und leben lassen. Und Ästhetik ist auch rein subjektiv, ich finde einen Bodybuilder ästhetischer als einen Lauch :lol: Ich bevorzuge den Lauch

Nur weil du einer bist?

Am besten und was für Frauen am besten ankommt: Dieser typische Strandkörper Typ. Gut trainiert, aber nicht zu viel und nicht zu wenig. Natural kann man mMn aber auch nur sehr sehr selten zu viel haben.

So ist es, wer etwa 100 KG drückt oder etwa 200 KG hebt ist absolut ästhetisch männlich unterwegs und sollte auf das Gerede von Männern die ihre Pommes-Ärmchen verteidigen nicht viel geben. Ein Lauch, hätte er die Wahl, würde sich niemals für einen schwachen Körper entscheiden. Abgesehen davon, sollte jeder seine Muskulatur stärken um Haltungsschäden, Muskelabbau oder Gelenkverschleiß vorzubeugen.

Also ich nehme Medikamente, die mein T soweit denken, dass meine Arme sog.

"Pommersärmchen" sind.

Nicht jeder möchte ästhetisch männlich sein...

Subject: Aw: Kreatin-Gibt's was neues?
Posted by [MMA](#) on Sat, 30 Apr 2022 14:05:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich finds ja echt Hammer wie heftig wir vom Thema abgewichen sind (öde rihr)

von DHT zu Body Dismorphia....

Jedem das seine wer den Lauch mag dem der Lauch wer halt leiber die volle Schönheit, Stärke und Kraft aus seinem Körper rausholen will eben so.

Und Natural kann man nicht zu viel haben.... Und wie Markus Rühl will ich auch nciht aussehen das ist absolut ungesund..... Und die ganzen Testo Bodybuilder fallen gra dum wie die Fliegen.

Es gibt ein Grund warum das Zeug illegal ist.

Aber ja ich find es immenroch SCHEISSE das die Studie abgebrochen wurde.

Subject: Aw: Kreatin-Gibt's was neues?
Posted by [Blackster](#) on Mon, 02 May 2022 17:12:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Pilos ich hab noch 700g mit MHD 05/22 wo der Kübel aber schon 1,5 Jahre auf ist.
Verliert das Zeug irgendwann an Wirkung ?
Also wenn mans schon 100 mal auf und zu gemacht hat.

Wollte im August erst weitermachen.

Subject: Aw: Kreatin-Gibt's was neues?
Posted by [Intoleranz1](#) on Wed, 04 May 2022 09:23:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Results are in for my experiment with Creatine/Fin

Hey guys,

I got my blood test results back. For full context, see my original post
[here](https://old.reddit.com/r/tressless/comments/dy9yof/starting_an_experiment_to_test_dht_levels_with/)

Results:

After 1 month of taking 5g of creatine daily (no loading phase) alongside Finasteride 1.25mg 4x a week, my DHT levels increased from 5 ng/dl to 29 ng/dl -- Normal range is 14-77

Also worth noting, my testosterone increased from 17.4 ng/dl to 18.7 ng/dl

In terms of my hair, I did notice a bit of a shed about 3-5 weeks in, which has slowed down now. The shed was mainly on the patch behind my front hairline tuft.

So this leaves me with a tough decision... I've seen great results in the gym since starting creatine, but the blood test results are a little scary.

The options I have now would be to cut creatine, reduce dosage or increase fin dosage. I think I'm going to go with option b, and cut my creatine intake in half.

I'm so curious to see if maybe it's just an initial bump in DHT, and that after a few months on creatine, it'll go down to what it was before I started taking it... But that might just be me being hopeful.

Looking forward to the discussion here!

Subject: Aw: Kreatin-Gibt's was neues?

Posted by [solinco](#) on Sun, 08 May 2022 05:30:32 GMT

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

Caspase 1 und 3 ist verantwortlich für Zelltod und deutlich erhöht bei AGA.

Kreatin als auch Finasterid wirken sich positiv auf den caspase Spiegel aus.