
Subject: Creatine - was kann ich zum kontern nehmen ?

Posted by [krx](#) on Wed, 07 Sep 2022 10:08:29 GMT

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

Hallo zusammen, ich hatte vor paar Wochen eine Gehirnerschütterung und leide leider immernoch unter Nachwirkungen. Creatine soll helfen, aber will mein spärliches Resthaar nicht verlieren.

Fin rühr ich nicht mehr an, aber RU will ich eig auch nicht...

Subject: Aw: Creatine - was kann ich zum kontern nehmen ?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 07 Sep 2022 10:18:28 GMT

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

Astaxanthin, sägepalme, Kokosfett...

Hemmen auch Dht.

Aber Kreatin erhöht es.

Subject: Aw: Creatine - was kann ich zum kontern nehmen ?

Posted by [eddygodo](#) on Wed, 05 Oct 2022 08:33:36 GMT

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

Es wurde doch schon längst gezeigt, dass Kreatin Haarausfall nicht begünstigt. Der Mythos basiert auf einer einzigen Studie, wo die Leute nach Einnahme von Kreatin erhöhtes DHT hatten, wo aber trotzdem bei keiner einzigen Person vermehrter Haarausfall nachgewiesen wurde. Außerdem war unklar, welches Kreatin man benutzt hat. Ggf. war es verunreinigt oder noch andere Dinge drin, von denen wir nichts wissen. Außerdem ist die Erhöhung des DHT so gering, dass da nichts passieren sollte. Aber klärt mich gerne auf, wenn es da neues zu gibt.

Subject: Aw: Creatine - was kann ich zum kontern nehmen ?

Posted by [Haar2O](#) on Thu, 06 Oct 2022 00:07:28 GMT

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

krx schrieb am Wed, 07 September 2022 12:08Hallo zusammen, ich hatte vor paar Wochen eine Gehirnerschütterung und leide leider immernoch unter Nachwirkungen. Creatine soll helfen, aber will mein spärliches Resthaar nicht verlieren.

Fin rühr ich nicht mehr an, aber RU will ich eig auch nicht...

Kreatin hat absolut null Auswirkungen auf AGA oder generell Haarverlust. Lasst doch diese Rugby-Study endlich ruhen. Da passiert gar nix. :nod:

Edit: Sehe grade, wurde schon von @eddygodo beantwortet und @Norwood: Lösch dich einfach bitte. :roll:

Subject: Aw: Creatine - was kann ich zum kontern nehmen ?

Posted by [Grantig](#) on Tue, 25 Oct 2022 21:09:18 GMT

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

Wie bereits erwähnt ist ein Mythos

Nehme auch Creatin.

Fallen ohne crea genauso aus :)

Subject: Aw: Creatine - was kann ich zum kontern nehmen ?

Posted by [Frank1970](#) on Wed, 26 Oct 2022 08:41:14 GMT

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

Haar20 schrieb am Thu, 06 October 2022 02:07krx schrieb am Wed, 07 September 2022 12:08Hallo zusammen, ich hatte vor paar Wochen eine Gehirnerschütterung und leide leider immernoch unter Nachwirkungen. Creatine soll helfen, aber will mein spärliches Resthaar nicht verlieren.

Fin rühr ich nicht mehr an, aber RU will ich eig auch nicht...

Kreatin hat absolut null Auswirkungen auf AGA oder generell Haarverlust. Lasst doch diese Rugby-Study endlich ruhen. Da passiert gar nix. :nod:

Edit: Sehe grade, wurde schon von @eddygodo beantwortet und @Norwood: Lösch dich einfach bitte. :roll:

Kann man eine Gefährlosigkeit so einfach festmachen, weil nur eine einzige Studie existiert?

Ich denke nicht, weil es ja auch keine Studie gibt die es widerlegt.

Das es DHT erhoehrt, ist aber auch logisch.

Denn ein Anaboler Zustand erhoehrt schon DHT, und Creatin begünstigt einen anabolen Zustand.

Myogenese geht generell mit DHT erhoehung einher. Das ist erwiesen.

DHT ist pro myogenetisch!

Abgesehen davon ist Creatin ein ganz tolles Mittel.

Es hilft bei vielen Erkrankungen, und erhöht IGF1 und atp, was beides auch Haarwuchs begünstigt

Creatin hat ein verdammt hohes Anti Aging Potential.

Als Kraftsportler würde ich es mit Fin kombinieren.

Subject: Aw: Creatine - was kann ich zum kontern nehmen ?

Posted by [eddygodo](#) on Wed, 26 Oct 2022 09:15:47 GMT

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

@Frank1970: Also sagst du einerseits erhöht es DHT (schlecht für Haare), aber erhöht IGF1 (gut für die Haare). Macht's denn nun aus deiner Sicht Haarausfall oder nicht?

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1186/s12970-021-00412-w>

Hier steht, dass es das nicht tut, Begründung:

"To date, 12 other studies have investigated the effects of creatine supplementation (i.e. doses ranging from 3-25 g/day for 6 days to 12 weeks) on testosterone. Two studies reported small, physiologically insignificant increases in total testosterone after six and seven days of supplementation [,], while the remaining ten studies reported no change in testosterone concentrations. In five of these studies [–], free testosterone, which the body uses to produce DHT, was also measured and no increases were found."

Subject: Aw: Creatine - was kann ich zum Kontern nehmen ?

Posted by [krx](#) on Wed, 26 Oct 2022 14:30:14 GMT

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

eddygodo schrieb am Wed, 26 October 2022 11:15 @Frank1970: Also sagst du einerseits erhöht es DHT (schlecht für Haare), aber erhöht IGF1 (gut für die Haare). Macht's denn nun aus deiner Sicht Haarausfall oder nicht?

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1186/s12970-021-00412-w>

Hier steht, dass es das nicht tut, Begründung:

"To date, 12 other studies have investigated the effects of creatine supplementation (i.e. doses ranging from 3-25 g/day for 6 days to 12 weeks) on testosterone. Two studies reported small, physiologically insignificant increases in total testosterone after six and seven days of supplementation [,], while the remaining ten studies reported no change in testosterone concentrations. In five of these studies [–], free testosterone, which the body uses to produce DHT, was also measured and no increases were found."

Schrecklich, dass sich sowas mit so eklatanten inhaltlichen Fehlern Meta Studie nennen darf.

Wenn die 5-AR steigt, steigt DHT. Die Serumänderungen in freiem Testo (was eh nur indirekt gemessen werden kann) sind dafür nicht relevant, und auch um Potenzen größer. D.h. über freies Testo kann kein Rückschluss auf DHT gezogen werden.

Subject: Aw: Creatine - was kann ich zum Kontern nehmen ?

Posted by [Pizzaman](#) on Fri, 28 Oct 2022 08:12:38 GMT

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

Die Erfahrungsberichte zeigen schon, dass es Haarausfall fördert. Dagegen ahnten würd ich mit einer entzündungshemmenden Ernährung.

Subject: Aw: Creatine - was kann ich zum kontern nehmen ?

Posted by [Frank1970](#) on Fri, 28 Oct 2022 08:37:36 GMT

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

eddygodo schrieb am Wed, 26 October 2022 11:15@Frank1970: Also sagst du einerseits erhöht es DHT (schlecht für Haare), aber erhöht IGF1 (gut für die Haare). Macht's denn nun aus deiner Sicht Haarausfall oder nicht?

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1186/s12970-021-00412-w>

Hier steht, dass es das nicht tut, Begründung:

"To date, 12 other studies have investigated the effects of creatine supplementation (i.e. doses ranging from 3-25 g/day for 6 days to 12 weeks) on testosterone. Two studies reported small, physiologically insignificant increases in total testosterone after six and seven days of supplementation [,], while the remaining ten studies reported no change in testosterone concentrations. In five of these studies [–], free testosterone, which the body uses to produce DHT, was also measured and no increases were found."

Hi Eddi

Sagen wir mal so.... Ich persönlich würde es nicht nehmen!

Ich kann die Wirkung auf die Haare nicht einschätzen.

Kein bißchen.....

Es soll sogar Leute geben bei denen nach Einnahme Haare wuchsen.

Andere berichteten Haarausfall, bzw Verschlechterung der AGA.

Andere wiederum bemerkten keinerlei Einfluss.

Was mir ausser der möglichen DHT Erhöhung noch suspekt ist, das bei male to female Transgender, I'm Verlauf ihrer Antiandrogenen Behandlung,, durch welche auch das Haar verbessert wird, das Kreatin kinase System zusammenbricht.

Was bedeutet dann im Umkehrschluss eine Stabilisierung, Verbesserung des Kreatin Kinase Systems?

Creatin scheint ein "Maskulinisator" zu sein

Was die Studie betrifft....

Mein Vorgänger hat schon alles dazu gesagt.

Gruss

F