
Subject: Auswirkungen Kreatin und Whey-Isolat bei AGA

Posted by [sonys](#) on Fri, 11 Nov 2022 09:57:36 GMT

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

Hallo zusammen

Den meisten hier dürfte die Studie bekannt sein, bei der sich der DHT-Spiegel von Rugbyspielern unter Kreatin signifikant erhöht hat und dementsprechend evtl. einen Einfluss auf AGA-betroffene haben könnte. Bei Bedarf kann ich die Studie gerne verlinken (müsste aber zuerst schauen, ob dies keine Forenregeln verletzt). Obwohl mir Kreatin im Kraftsport vor Jahren ziemlich geholfen hat, habe ich es nicht mehr genommen, seitdem ich von der Studie weiss. Nun würde ich es gerne wieder nehmen, die Haare sind mir aber wichtiger. Hat hier jemand Erfahrung mit Kreatin unter AGA bzw. habt ihr das Gefühl, dass diese durch eine Kreatineinnahme beschleunigt wurde? Und hat vielleicht jemand Erfahrung mit Kreatin unter Fin gemacht (ich nehme Fin)? Mir ist klar, dass eure Erfahrungen nicht pauschal auf andere Personen übertragbar sind, trotzdem würde es mich interessieren.

Zusätzlich bin ich vor ein paar Monaten auf eine Studie gestossen, welche besagt, dass Wheyprotein-Isolat den Haarausfall von AGA-betroffenen ebenfalls beschleunigen soll (durch Erhöhung T). Auch hier würde mich interessieren, ob jemand einen solchen Zusammenhang bei sich beobachten konnte und wie Fin diesen Prozess beeinflussen könnte.

Vielen Dank für eure Antworten.

Subject: Aw: Auswirkungen Kreatin und Whey-Isolat bei AGA

Posted by [Frank1970](#) on Fri, 11 Nov 2022 10:29:21 GMT

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

sonys schrieb am Fri, 11 November 2022 10:57Hallo zusammen

Den meisten hier dürfte die Studie bekannt sein, bei der sich der DHT-Spiegel von Rugbyspielern unter Kreatin signifikant erhöht hat und dementsprechend evtl. einen Einfluss auf AGA-betroffene haben könnte. Bei Bedarf kann ich die Studie gerne verlinken (müsste aber zuerst schauen, ob dies keine Forenregeln verletzt). Obwohl mir Kreatin im Kraftsport vor Jahren ziemlich geholfen hat, habe ich es nicht mehr genommen, seitdem ich von der Studie weiss. Nun würde ich es gerne wieder nehmen, die Haare sind mir aber wichtiger. Hat hier jemand Erfahrung mit Kreatin unter AGA bzw. habt ihr das Gefühl, dass diese durch eine Kreatineinnahme beschleunigt wurde? Und hat vielleicht jemand Erfahrung mit Kreatin unter Fin gemacht (ich nehme Fin)? Mir ist klar, dass eure Erfahrungen nicht pauschal auf andere Personen übertragbar sind, trotzdem würde es mich interessieren.

Zusätzlich bin ich vor ein paar Monaten auf eine Studie gestossen, welche besagt, dass Wheyprotein-Isolat den Haarausfall von AGA-betroffenen ebenfalls beschleunigen soll (durch Erhöhung T). Auch hier würde mich interessieren, ob jemand einen solchen Zusammenhang bei sich beobachten konnte und wie Fin diesen Prozess beeinflussen könnte.

Vielen Dank für eure Antworten.

Hallo

Siehe über Such Funktion was ich über Creatin und AGA geschrieben habe....

Was Whey betrifft...

Es geht um die BCAAs

Pausiere das Whey fuer 3 Wochen.
Dann lass dein Testo messen(kostet 18 eur)
Setz das Whey wieder an.
Warte ein Monat.
Lass erneut T messen.
Dann siehst du was los ist.

Ich nehme auch 4 Kilo Whey im Monat.
Schadet mir unter Duta u Spiro nicht.
Im Gegenteil..., mein T wird dann aromatisiert, und das ist gut so.
Gruss
F

Subject: Aw: Auswirkungen Kreatin und Whey-Isolat bei AGA

Posted by [Theordor](#) on Fri, 11 Nov 2022 11:18:30 GMT

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

Hab mich damit beschäftigt etwas
Kenne viele mit aga Veranlagung auch Bodybuilder die dann mit 40 trotz Stoff normale ghes
haben
Laut manchen müsste Kreatin dass ja beschleunigt haben dann schon in jüngeren Jahren
Heißt nehm Kreatin es ist fast alles Genetik

Subject: Aw: Auswirkungen Kreatin und Whey-Isolat bei AGA

Posted by [Pizzaman](#) on Sun, 13 Nov 2022 08:27:45 GMT

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

Ist Testo überhaupt relevant bei Haarausfall? Niedriges testo führt zu depressive und schlechte laune, daher ist ein mittlerer/hohes Testospiegel Pflicht bei Männer. Jemand der Steroide nimmt hat 100 mal mehr testo wie jemand der keins nimmt und einen guten Spiegel aufweist. Ich denke lediglich DHT ist relevant.

Subject: Aw: Auswirkungen Kreatin und Whey-Isolat bei AGA

Posted by [Theodor](#) on Sun, 13 Nov 2022 15:28:44 GMT

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

Theodor schrieb am Fri, 11 November 2022 12:18 Hab mich damit beschäftigt etwas Kenne viele mit aga Veranlagung auch Bodybuilder die dann mit 40 trotz Stoff normale ghes haben

Laut manchen müsste Kreatin dass ja beschleunigt haben dann schon in jüngeren Jahren Heißt nehm Kreatin es ist fast alles Genetik

Noel Deyzel ist hierfür ein Beispiel er nimmt seit Jahren Kreatin ist schon etwas älter und hat aga aber hätte Kreatin seine aga beschleunigt hätte er nen schlechtere Haare kann hier noch viel mehr Beispiele nennen

Subject: Aw: Auswirkungen Kreatin und Whey-Isolat bei AGA

Posted by [Frank1970](#) on Sun, 13 Nov 2022 15:55:54 GMT

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

Pizzaman schrieb am Sun, 13 November 2022 09:27 Ist Testo überhaupt relevant bei Haarausfall? Niedriges testo führt zu depressive und schlechte laune, daher ist ein mittlerer/hohes Testospiegel Pflicht bei Männer. Jemand der Steroide nimmt hat 100 mal mehr testo wie jemand der keins nimmt und einen guten Spiegel aufweist. Ich denke lediglich DHT ist relevant.

Testo ist nicht so gefährlich.

Es wird in E2 abgespalten, und erhöht igf1.

DHT ist als nicht aromatisierbares Androgen offenbar gefährlicher.

Andersrits...

Alle, wirklich alle Studien die ich kenne. Und es sind tausende...

Zeigen das Hohe Dosen Testo Schaden anrichten.

Und das Vorzugsweise in der Haut.

Wohlgemerkt... Hohe Dosen.

Beruhig dich Theodor..., so schlimm ist Kreatin jetzt auch wieder nicht. ;)

Ich persönlich nehme das nicht mehr

Subject: Aw: Auswirkungen Kreatin und Whey-Isolat bei AGA

Posted by [TomK](#) on Sun, 13 Nov 2022 16:39:57 GMT

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

Pizzaman schrieb am Sun, 13 November 2022 09:27 Ist Testo überhaupt relevant bei

Haarausfall? Niedriges testo führt zu depressive und schlechte laune, daher ist ein mittlerer/hoher Testospiegel Pflicht bei Männer. Jemand der Steroide nimmt hat 100 mal mehr testo wie jemand der keins nimmt und einen guten Spiegel aufweist. Ich denke lediglich DHT ist relevant.

Jetzt studieren manche hier im Forum schon Jahrelang den Haarausfall und wissen nicht das Dht der Übeltäter ist nicht das Testosteron selbst.

Wenn jemand resistent ist wird er auch nicht bei einem übermäßig hohen Testosteron Wert Haare verlieren.

Gutes Beispiel manche Bodybuilder oder auch Schauspieler.

Subject: Aw: Auswirkungen Kreatin und Whey-Isolat bei AGA

Posted by [Theodor](#) on Sun, 13 Nov 2022 16:46:42 GMT

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

TomK schrieb am Sun, 13 November 2022 17:39Pizzaman schrieb am Sun, 13 November 2022 09:27Ist Testo überhaupt relevant bei Haarausfall? Niedriges testo führt zu depressive und schlechte laune, daher ist ein mittlerer/hoher Testospiegel Pflicht bei Männer. Jemand der Steroide nimmt hat 100 mal mehr testo wie jemand der keins nimmt und einen guten Spiegel aufweist. Ich denke lediglich DHT ist relevant.

Jetzt studieren manche hier im Forum schon Jahrelang den Haarausfall und wissen nicht das Dht der Übeltäter ist nicht das Testosteron selbst.

Wenn jemand resistent ist wird er auch nicht bei einem übermäßig hohen Testosteron Wert Haare verlieren.

Gutes Beispiel manche Bodybuilder oder auch Schauspieler.

Eben

Subject: Aw: Auswirkungen Kreatin und Whey-Isolat bei AGA

Posted by [Blackster](#) on Sun, 13 Nov 2022 17:31:15 GMT

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

Je mehr Testo, desto mehr DHT, aber Kreatin ist einfach viel zu schwach, da wird gar nichts passieren.

Subject: Aw: Auswirkungen Kreatin und Whey-Isolat bei AGA

Posted by [Theodor](#) on Sun, 13 Nov 2022 17:37:10 GMT

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

Blackster schrieb am Sun, 13 November 2022 18:31Je mehr Testo, desto mehr DHT, aber Kreatin ist einfach viel zu schwach, da wird gar nichts passieren.

Ist jetzt random aber würdet ihr pauschal sagen Kraftsport oder rauchen ist schlechter fürs Haar ?

Subject: Aw: Auswirkungen Kreatin und Whey-Isolat bei AGA

Posted by [Frank1970](#) on Sun, 13 Nov 2022 18:33:37 GMT

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

Blackster schrieb am Sun, 13 November 2022 18:31 Je mehr Testo, desto mehr DHT, aber Kreatin ist einfach viel zu schwach, da wird gar nichts passieren.

Die Studien,....., und wie ich schon sagte, unzählige, haben auch Testo selbst Schaedliche Eigenschaften nachweisen koennen.
Also ohne DHT.

Andererseits braucht das Haar Testo und seine Abspaltung um gesund zu wachsen.
Es kommt wohl auf die Höhe an.

Was ist eine Resistenz ;)?
Gibt es sowas?

Selbst Frauen bekommen HA und Hirsutismus wenn das Testo zu hoch ist.

Kann e. V an der t zu E2 Ratio liegen?

Am Gewebe?

Am Antioxidantien status?

Tja, wenn ich das wüsste.

Theodor....

Ich halte Rauchen Fuer bedeutend gefährlicher.
Sport ist eigentlich gesund, und Studien haben vereinzeld sogar belegt, das sich die AGA bei moderatem Kraftsport bessert.

Was Kreatin betrifft...

Kein subkutanes Fett im Uebermass verbrennen.
Das kann schiefgehen.

Subject: Aw: Auswirkungen Kreatin und Whey-Isolat bei AGA

Posted by [Theodor](#) on Sun, 13 Nov 2022 18:53:21 GMT

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

Frank1970 schrieb am Sun, 13 November 2022 19:33Blackster schrieb am Sun, 13 November 2022 18:31Je mehr Testo, desto mehr DHT, aber Kreatin ist einfach viel zu schwach, da wird gar nichts passieren.

Die Studien,....., und wie ich schon sagte, unzählige, haben auch Testo selbst Schaedliche Eigenschaften nachweisen koennen.

Also ohne DHT.

Andererseits braucht das Haar Testo und seine Abspaltung um gesund zu wachsen.
Es kommt wohl auf die Höhe an.

Was ist eine Resistenz ;)?

Gibt es sowas?

Selbst Frauen bekommen HA und Hirsutismus wenn das Testo zu hoch ist.

Kann e. V an der t zu E2 Ratio liegen?

Am Gewebe?

Am Antioxidantien status?

Tja, wenn ich das wüsste.

Theodor....

Ich halte Rauchen Fuer bedeutend gefährlicher.

Sport ist eigentlich gesund, und Studien haben vereinzeld sogar belegt, das sich die AGA bei moderatem Kraftsport bessert.

Was Kreatin betrifft...

Kein subkutanes Fett im Uebermass verbrennen.

Das kann schiefgehen.

Alles klar wie kann man eigentlich das sub. Fett erhalten bzw. verbessern? Ohne die große Chemie Keule

Subject: Aw: Auswirkungen Kreatin und Whey-Isolat bei AGA

Posted by [TomK](#) on Sun, 13 Nov 2022 23:08:01 GMT

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

Was ist eine Resistenz ;)?
Gibt es sowas?

Wenn jemand Genetisch vorbelastet ist sprich Vorfahren hatten Haarausfall dann werden denjenigen auch die Haare ausgehen mit einem erhöhten Testosteron Spiegel.

(Viel früher als sonst)

Mit Vorbelastung kommt der HA sowieso.

Zugeführtes Testosteron beschleunigt es dementsprechend.

Wenn jemand nicht vorbelastet ist dann eher nicht.

Ein guter Bekannter war in der BB Szene tätig und da sieht man alles.

Dem einen gehen die Haare mit nur gering erhöhten Testo sofort aus.

Andere wiederum sind resistent dagegen sprich keine Vorbelastung und verlieren kein einziges Haar egal wie hoch das Testo auch ist.

Subject: Aw: Auswirkungen Kreatin und Whey-Isolat bei AGA

Posted by [Theodor](#) on Mon, 14 Nov 2022 03:45:57 GMT

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

TomK schrieb am Mon, 14 November 2022 00:08Was ist eine Resistenz ;)?
Gibt es sowas?

Wenn jemand Genetisch vorbelastet ist sprich Vorfahren hatten Haarausfall dann werden denjenigen auch die Haare ausgehen mit einem erhöhten Testosteron Spiegel.

(Viel früher als sonst)

Mit Vorbelastung kommt der HA sowieso.

Zugeführtes Testosteron beschleunigt es dementsprechend.

Wenn jemand nicht vorbelastet ist dann eher nicht.

Ein guter Bekannter war in der BB Szene tätig und da sieht man alles.

Dem einen gehen die Haare mit nur gering erhöhten Testo sofort aus.

Andere wiederum sind resistent dagegen sprich keine Vorbelastung und verlieren kein einziges Haar egal wie hoch das Testo auch ist.

Meinst du mit zugeführtes testo auch Kraftsport und Kreatin oder siehst du das als eher irrelevant ?

Subject: Aw: Auswirkungen Kreatin und Whey-Isolat bei AGA

Posted by [Frank1970](#) on Mon, 14 Nov 2022 04:03:43 GMT

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

TomK schrieb am Mon, 14 November 2022 00:08Was ist eine Resistenz ;)?
Gibt es sowas?

Wenn jemand Genetisch vorbelastet ist sprich Vorfahren hatten Haarausfall dann werden

denjenigen auch die Haare ausgehen mit einem erhöhten Testosteron Spiegel.

(Viel früher als sonst)

Mit Vorbelastung kommt der HA sowieso.

Zugeführtes Testosteron beschleunigt es dementsprechend.

Wenn jemand nicht vorbelastet ist dann eher nicht.

Ein guter Bekannter war in der BB Szene tätig und da sieht man alles.

Dem einen gehen die Haare mit nur gering erhöhten Testo sofort aus.

Andere wiederum sind resistent dagegen sprich keine Vorbelastung und verlieren kein einziges Haar egal wie hoch das Testo auch ist.

Ich schätze das sich deine Beobachtungen auf sehr junge Männer beziehen?

Denn die geringe Anzahl der Männer, die auch im höheren Alter kein Haarproblem (und sei es eine Mature Hairline), ist lokal Beobachter schwer zu erfassen.

Zumal sich in BB Studios doch fast nur bis 45 Jaehrige Aufhalten?

Bei 90 Prozent der Männer entwickelt sich im Laufe ihres Lebens eine rezessive Haarveraenderung.

Was waere z. B wenn ein 55 jähriger Mann Testo injiziert?

Nach wie vor frage ich mich ob bei Beobachtungen in BB Studios auch die Feinheiten, z. B laengenveraenderungen an der Haarlinie beobachtet wurden?

Theodor

Subfett halten.

Kein Kaloriendefizit ohne Übergewicht.

Ich meine speziell Testo und nicht Sport und Kreatin

Subject: Aw: Auswirkungen Kreatin und Whey-Isolat bei AGA

Posted by [TomK](#) on Mon, 14 Nov 2022 05:53:39 GMT

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

Meinst du mit zugeführtes testo auch Kraftsport und Kreatin oder siehst du das als eher irrelevant ?[/quote]

Kreatin und Kraftsport richten nichts an.

Einen unnatürlich hohen Testosteron Spiegel bekommt man nur mit exogen zugeführten Testosteron.

Kraftsport erhöht Testosteron nur im Normbereich und das minimal.
