
Subject: Kann Creatin Haarausfall verschlimmern?
Posted by [ka44i](#) on Thu, 02 Mar 2023 15:12:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es gab eine Studie, die festgestellt hat, dass Creatin die dht produktion erhöhen könnte. Und viele Leute im Internet behaupten das nun. Weil ich habe schon Geheimratsecken mit 19 und will den Prozess nicht verschnellern. Creatin möchte ich für den Muskelaufbau nehmen, ca 5g pro Tag

Subject: Aw: Kann Creatin Haarausfall verschlimmern?
Posted by [DasistdieAlopezie](#) on Thu, 02 Mar 2023 15:54:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die Studie gilt als widerlegt und ist nicht besonders aussagekräftig.

Trotzdem scheint mir der Lifestyle Krafttraining / Muskelaufbau insgesamt triggernd zu wirken, aber wieviel davon Genetik ist und das tatsächlich ausmacht, insbesondere ein Supp wie Kreatin, das dir ja auch wieder hilft krasser zu trainieren ... die einen sagen so, die anderen sagen so. Ich würde mich nicht davon abhalten lassen, so krass heftig kann es nicht sein. Das ist dann halt deine Genetik auch irgendwo die diese Bahn bestimmt

Wenn Kreatin einen Unterschied auf die Haare macht, wird er im Endeffekt nicht groß Optikverändernd sein. Sonst wären die Studien eindeutiger. Aber die positiven Effekte von Kreatin auf Training und Optik sind definitiv spürbar und sichtbar . Dennoch geht es auch ohne gut ! Trainiert erst mal 2 Jahre konstant bis du einen kleinen Schub brauchst um das erste Plateau zu überwinden.

Subject: Aw: Kann Creatin Haarausfall verschlimmern?
Posted by [krx](#) on Thu, 02 Mar 2023 16:40:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

DasistdieAlopezie schrieb am Thu, 02 March 2023 16:54Die Studie gilt als widerlegt und ist nicht besonders aussagekräftig.

Trotzdem scheint mir der Lifestyle Krafttraining / Muskelaufbau insgesamt triggernd zu wirken, aber wieviel davon Genetik ist und das tatsächlich ausmacht, insbesondere ein Supp wie Kreatin, das dir ja auch wieder hilft krasser zu trainieren ... die einen sagen so, die anderen sagen so. Ich würde mich nicht davon abhalten lassen, so krass heftig kann es nicht sein. Das ist dann halt deine Genetik auch irgendwo die diese Bahn bestimmt

Wenn Kreatin einen Unterschied auf die Haare macht, wird er im Endeffekt nicht groß Optikverändernd sein. Sonst wären die Studien eindeutiger. Aber die positiven Effekte von Kreatin auf Training und Optik sind definitiv spürbar und sichtbar . Dennoch geht es auch ohne gut ! Trainiert erst mal 2 Jahre konstant bis du einen kleinen Schub brauchst um das erste Plateau zu überwinden.

Die Studie gilt nicht als widerlegt. Kreatin hat sowohl wissenschaftlich und auch anekdotisch eine Wirkung auf die AGA

Subject: Aw: Kann Creatin Haarausfall verschlimmern?
Posted by [Theodor](#) on Thu, 02 Mar 2023 17:38:15 GMT

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

Würde gerne paar Erfahrungsberichte hier hören
Gibt einige die meinen es hat es bei sich verschlimmert aber auch einige Profi Boxer und Bodybuilder die 10 Jahre+ Kreatin nahmen und jetzt mit 40 erst ghes bekommen da hat es scheinbar ja nix verschlimmert
Glaub eher dass da Kreatin nicht viel ausmacht Genetik ist genetik

Subject: Aw: Kann Creatin Haarausfall verschlimmern?
Posted by [Theodor](#) on Thu, 02 Mar 2023 17:41:38 GMT

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

Anderes Beispiel hier bekannter Fitness influener Vater von ihm hat auch aga zwar keine besonders starke aber sichtbar und Sohn mit mehren Jahren Kreatin usw volles Haar bei dem Wird es später losgehen weil es die Genetik vorschreibt hier beschleunigt Kreatin nix

https://youtu.be/vwpFD7L_9FM

Subject: Aw: Kann Creatin Haarausfall verschlimmern?
Posted by [HaartzIV](#) on Thu, 02 Mar 2023 19:02:47 GMT

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

Theodor schrieb am Thu, 02 March 2023 18:41
Anderes Beispiel hier bekannter Fitness influener Vater von ihm hat auch aga zwar keine besonders starke aber sichtbar und Sohn mit mehren Jahren Kreatin usw volles Haar bei dem Wird es später losgehen weil es die Genetik vorschreibt hier beschleunigt Kreatin nix

https://youtu.be/vwpFD7L_9FM

Gleich ab Sekunde 1 erkenne ich eine deutliche Ausdünnung beim Hinterkopf.

Subject: Aw: Kann Creatin Haarausfall verschlimmern?
Posted by [Andree](#) on Thu, 02 Mar 2023 19:48:34 GMT

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

Theodor schrieb am Thu, 02 March 2023 18:38
Würde gerne paar Erfahrungsberichte hier

hören

Gibt einige die meinen es hat es bei sich verschlimmert aber auch einige Profi Boxer und Bodybuilder die 10 Jahre+ Kreatin nahmen und jetzt mit 40 erst ghes bekommen da hat es scheinbar ja nix verschlimmert

Glaub eher dass da Kreatin nicht viel ausmacht Genetik ist genetik

Ich nehme seit ungefähr 4 Jahren täglich einen Teelöffel Kreatin zu mir.

Die AGA begann in einer Zeit ohne jegliche sportliche Aktivitäten. Jetzt knapp zwei Jahre mit Fin und Minox inklusive Kaftsport verbessert sich der Status ganz langsam. Es mag möglich sein das ohne Sport und kreatin mein Status etwas besser wäre aber ich persönlich kann auf volles Haar verzichten wenn ich dafür mit kraftlisen Pommesärmchen das T Shirt ausfüllen müsste. Kreatin hat übrigens so ungemein viele Aufgaben im Körper, nur den Fokus dabei als die Haare zu legen ist zu kurz gedacht

Subject: Aw: Kann Creatin Haarausfall verschlimmern?

Posted by [DerNeueUser](#) on Thu, 02 Mar 2023 20:53:08 GMT

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

Andree schrieb am Thu, 02 March 2023 20:48Theodor schrieb am Thu, 02 March 2023

18:38Würde gerne paar Erfahrungsberichte hier hören

Gibt einige die meinen es hat es bei sich verschlimmert aber auch einige Profi Boxer und Bodybuilder die 10 Jahre+ Kreatin nahmen und jetzt mit 40 erst ghes bekommen da hat es scheinbar ja nix verschlimmert

Glaub eher dass da Kreatin nicht viel ausmacht Genetik ist genetik

Ich nehme seit ungefähr 4 Jahren täglich einen Teelöffel Kreatin zu mir.

Die AGA begann in einer Zeit ohne jegliche sportliche Aktivitäten. Jetzt knapp zwei Jahre mit Fin und Minox inklusive Kaftsport verbessert sich der Status ganz langsam. Es mag möglich sein das ohne Sport und kreatin mein Status etwas besser wäre aber ich persönlich kann auf volles Haar verzichten wenn ich dafür mit kraftlisen Pommesärmchen das T Shirt ausfüllen müsste. Kreatin hat übrigens so ungemein viele Aufgaben im Körper, nur den Fokus dabei als die Haare zu legen ist zu kurz gedacht

Wie sieht es aus mit l arginin und citrulin , beschleunigen die den HA

Subject: Aw: Kann Creatin Haarausfall verschlimmern?

Posted by [DasistdieAlopezie](#) on Thu, 02 Mar 2023 22:43:01 GMT

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

Arginin, Citrullin wirken sich meiner Erfahrung nach nicht auf die Haare aus.

Kreatin ... ich kann es nicht sagen. Ich sehe nur wie YouTuber (ja, die verkaufen oft auch Kreatin !) diese besagte Studie kritisieren weil wenige Teilnehmer, eine selektive Gruppe und andere Qualitätsmängel am Studiendesign und weil andere Studien einen Effekt auf die Haare nicht gezeigt hätten, obwohl Kreatin angeblich das bestuntersuchte Supp ist. Ich selber anektdotisch hatte damals mit 19 zeitlich zusammenfallend mit der Kreatin-Einnahme einen aga Schub. Aber ich hab da auch erstmals hart trainiert und Stress gehabt durch einen Umzug + studienbeginn und

andere Umstände. Es ist vieles zusammengetroffen. Und heute nehme ich ohnehin Medis, da merke ich allenfalls dass es heftiger kribbelt wenn ich generell auch harte Trainingseinheiten und Tage gesteigerter Libido habe. Mein subjektives Empfinden: an manchen Tagen, aber auch in manchen Phasen (Wochen, Monate) ist man einfach androgener unterwegs und dann macht man generell vieles auf einmal das männliche Hormone triggert (härter trainieren, die Supps härter ballern, mehr Sex etc.) oder man lebt (schläft weniger, raucht hin und wieder mal eine) mal mehr mal weniger

Was dann vielleicht auf die Haare gehen kann. Wenn es uns menschenmöglich wäre, genau herauszufiltern „das kommt von dem ...“ dann würde es nicht seit Jahrzehnten immer dieselben fragen in Internetforen geben. Auch Studien helfen da nur bedingt weiter. aber ich glaube der Effekt von Kreatin ist da klein im Vergleich zum positiven Nutzen

Aus wenigen Anekdoten kannst du leider für dich nichts brauchbares ableiten, dafür wird deine Stichprobe nie groß genug sein. Verstehe aber dein Bedürfnis, machen wir alle aus Neugier so, aber sei dir gewiss, am Ende musst du es für dich selbst herausfinden oder eben lassen.

Subject: Aw: Kann Creatin Haarausfall verschlimmern?

Posted by [lce tea](#) on Thu, 02 Mar 2023 23:22:03 GMT

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

ka44i schrieb am Thu, 02 March 2023 16:12Es gab eine Studie, die festgestellt hat, dass Creatin die dht produktion erhöhen könnte. Und viele Leute im Internet behaupten das nun. Weil ich habe schon Geheimratsecken mit 19 und will den Prozess nicht verschnellern. Creatin möchte ich für den Muskelaufbau nehmen, ca 5g pro Tag

Kreatin erhöht dht, das ist wissenschaftlich nachgewiesen. Manche habe auch ohne Kreatin hohe dht Werte und keine Aga. Manche haben normale dht Werte und AGs und da könnte Kreatin das ganze beschleunigen, nicht aber auslösen.

Musst du testen. Kannst auch nur 3gramm nehmen jeden Tag reicht für positive Effekte langfristig.

Falls du dht hemmer oder topische hemmer nimmst ist die Frage inwiefern Kreatin dann noch nen Faktor spielt

Subject: Aw: Kann Creatin Haarausfall verschlimmern?

Posted by [Theordor](#) on Fri, 03 Mar 2023 06:01:20 GMT

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

Anderes Beispiel Maximus hall

Will garvnocht wissen wie viel dht der hat

Aufjedenfall mit 30-40 ne leichte receding hairline wenn irgendwelche sups das beschleunigen hätten sollen hätte er viel weniger Haare

Mmn geben die Gene den Verlauf vor

Subject: Aw: Kann Creatin Haarausfall verschlimmern?

Posted by [ka44i](#) on Sun, 04 Jun 2023 20:50:23 GMT

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

Soll ich dafür irgendeinen Test machen? Jetzt wo ich höre, dass sogar intensives Krafttraining die Dht Werte erhöhten kann, habe ich Lust einfach komplett auf das ganze zu verzichten. Mir ist es lieber so zu bleiben wie jetzt bevor ich das Risiko eingehe den Haarausfall zu beschleunigen

Subject: Aw: Kann Creatin Haarausfall verschlimmern?

Posted by [pilos](#) on Sun, 04 Jun 2023 20:54:12 GMT

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

mach dich nicht verrückt.
ausblenden, überbewertet

Subject: Aw: Kann Creatin Haarausfall verschlimmern?

Posted by [Theordor](#) on Sun, 04 Jun 2023 20:54:38 GMT

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

Würde mir kein Kopf machen wie gsgat schau dir Markus rühl und Arnold Schwarzenegger haben auch aga und sogar gestofft wenn es aga beschleunigen würde hätte es Kreatin getan

Subject: Aw: Kann Creatin Haarausfall verschlimmern?

Posted by [ka44i](#) on Sun, 04 Jun 2023 23:12:13 GMT

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

Ja aber vielleicht wirkt es sich auf jede Person anders aus. Auch wenn Kreatin und Weightlifting den Haarausfall minimal beschleunigt, würde es sein lassen

Subject: Aw: Kann Creatin Haarausfall verschlimmern?

Posted by [Theordor](#) on Mon, 05 Jun 2023 05:13:17 GMT

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

Es kommt halt drauf an wie es genetisch aussieht
Außerdem das ist so minimal wenn überhaupt man weiß es nicht und aga schreitet auch so weiter und lieber Nené guten Körper dazu

Subject: Aw: Kann Creatin Haarausfall verschlimmern?

Posted by [Icetea](#) on Mon, 05 Jun 2023 12:18:27 GMT

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

ka44i schrieb am Sun, 04 June 2023 22:50 Soll ich dafür irgendeinen Test machen? Jetzt wo ich höre, dass sogar intensives Krafttraining die Dht Werte erhöhten kann, habe ich Lust einfach komplett auf das ganze zu verzichten. Mir ist es lieber so zu bleiben wie jetzt bevor ich das Risiko eingehe den Haarausfall zu beschleunigen

Lass einfach Kreatin weg das brauchst du nicht um Muskeln aufzubauen und sieht sogar manchmal besser aus ohne als mit da trockenerer Look.

Krafttraining hat viele positive Wirkungen würde nicht drauf verzichten

Subject: Aw: Kann Creatin Haarausfall verschlimmern?

Posted by [HaartzIV](#) on Mon, 05 Jun 2023 16:07:44 GMT

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

Icetea schrieb am Mon, 05 June 2023 14:18 ka44i schrieb am Sun, 04 June 2023 22:50 Soll ich dafür irgendeinen Test machen? Jetzt wo ich höre, dass sogar intensives Krafttraining die Dht Werte erhöhten kann, habe ich Lust einfach komplett auf das ganze zu verzichten. Mir ist es lieber so zu bleiben wie jetzt bevor ich das Risiko eingehe den Haarausfall zu beschleunigen
Lass einfach Kreatin weg das brauchst du nicht um Muskeln aufzubauen und sieht sogar manchmal besser aus ohne als mit da trockenerer Look.

Krafttraining hat viele positive Wirkungen würde nicht drauf verzichten

Kreatin dient in erster Linie des KRAFTzuwachses, um MEHR Gewicht zu pushen, wenn du dich bei deinen Kraftwerten vermeintlich auf einem Plateau befindest. Was dann wieder rum zu mehr Muskelwachstum führen kann, weil der Muskel stärker beansprucht wird. Es ist eigentlich ein ganz simples biologisches Prinzip von Ursache und Wirkung.

Wenn du bulken willst, dann funktioniert das auch mit einem Kalorienüberschuss durch z.B Weichtgainer.

Subject: Aw: Kann Creatin Haarausfall verschlimmern?

Posted by [Icetea](#) on Mon, 05 Jun 2023 19:57:29 GMT

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

HaartzIV schrieb am Mon, 05 June 2023 18:07 Icetea schrieb am Mon, 05 June 2023 14:18 ka44i schrieb am Sun, 04 June 2023 22:50 Soll ich dafür irgendeinen Test machen? Jetzt wo ich höre, dass sogar intensives Krafttraining die Dht Werte erhöhten kann, habe ich Lust einfach komplett auf das ganze zu verzichten. Mir ist es lieber so zu bleiben wie jetzt bevor ich das Risiko eingehe den Haarausfall zu beschleunigen

Lass einfach Kreatin weg das brauchst du nicht um Muskeln aufzubauen und sieht sogar manchmal besser aus ohne als mit da trockenerer Look.

Krafttraining hat viele positive Wirkungen würde nicht drauf verzichten
Kreatin dient in erster Linie des KRAFTzuwachses, um MEHR Gewicht zu pushen, wenn du dich bei deinen Kraftwerten vermeintlich auf einem Plateau befindest. Was dann wieder rum zu mehr Muskelwachstum führen kann, weil der Muskel stärker beansprucht wird. Es ist eigentlich ein ganz simples biologisches Prinzip von Ursache und Wirkung.

Wenn du bulken willst, dann funktioniert das auch mit einem Kalorienüberschuss durch z.B Weichtgainer.

Ich weiß schon. Es ist auch sehr wirksam. Aber benötigen tut man es nicht. Geht auch ohne. Wenn es jedoch nichts ausmacht Haartechnisch und einem der eventuell vollere Look gefällt macht Kreatin schon Sinn. Da der Themenersteller aber 1. anscheinend sehr besorgt um seine Haare ist und 2. ihm die krassen Muskeln und krasse Kraftwerte nicht so wichtig sind würd ichs einfach weglassen. Wirst auch so mit nem guten Training und Ernährung den Tip Top Körper bekommen können.

Subject: Aw: Kann Creatin Haarausfall verschlimmern?
Posted by [HaartzIV](#) on Mon, 05 Jun 2023 20:09:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ice tea schrieb am Mon, 05 June 2023 21:57
HaartzIV schrieb am Mon, 05 June 2023 18:07
Ice tea schrieb am Mon, 05 June 2023 14:18
ka44i schrieb am Sun, 04 June 2023 22:50
Soll ich dafür irgendeinen Test machen? Jetzt wo ich höre, dass sogar intensives Krafttraining die Dht Werte erhöhen kann, habe ich Lust einfach komplett auf das ganze zu verzichten. Mir ist es lieber so zu bleiben wie jetzt bevor ich das Risiko eingehe den Haarausfall zu beschleunigen
Lass einfach Kreatin weg das brauchst du nicht um Muskeln aufzubauen und sieht sogar manchmal besser aus ohne als mit da trockenerer Look.

Krafttraining hat viele positive Wirkungen würde nicht drauf verzichten
Kreatin dient in erster Linie des KRAFTzuwachses, um MEHR Gewicht zu pushen, wenn du dich bei deinen Kraftwerten vermeintlich auf einem Plateau befindest. Was dann wieder rum zu mehr Muskelwachstum führen kann, weil der Muskel stärker beansprucht wird. Es ist eigentlich ein ganz simples biologisches Prinzip von Ursache und Wirkung.

Wenn du bulken willst, dann funktioniert das auch mit einem Kalorienüberschuss durch z.B Weichtgainer.

Ich weiß schon. Es ist auch sehr wirksam. Aber benötigen tut man es nicht. Geht auch ohne. Wenn es jedoch nichts ausmacht Haartechnisch und einem der eventuell vollere Look gefällt macht Kreatin schon Sinn. Da der Themenersteller aber 1. anscheinend sehr besorgt um seine Haare ist und 2. ihm die krassen Muskeln und krasse Kraftwerte nicht so wichtig sind würd ichs einfach weglassen. Wirst auch so mit nem guten Training und Ernährung den Tip Top Körper bekommen können.

Den "Tip-Top" Körper der deinem genetischen Profil entspricht. Ist das Sixpack symmetrisch oder eher versetzt angeordnet.? Klafft zwischen den beiden Brüsten eine große Lücke?
Geht der Bizeps eher in die Höhe oder in die Länge?

Bulken und aufbauen kann jeder, die jeweilige Muskel-Ästhetik kannst du nicht beeinflussen. Deswegen wollen auch viele lieber Masse, weil der Beachbody halt nicht so toll ist. Aber den braucht man auch eher selten im Jahr präsentieren.

Subject: Aw: Kann Creatin Haarausfall verschlimmern?

Posted by [lctea](#) on Tue, 06 Jun 2023 08:30:18 GMT

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

HaartzIV schrieb am Mon, 05 June 2023 22:09lctea schrieb am Mon, 05 June 2023 21:57HaartzIV schrieb am Mon, 05 June 2023 18:07lctea schrieb am Mon, 05 June 2023 14:18ka44i schrieb am Sun, 04 June 2023 22:50Soll ich dafür irgendeinen Test machen? Jetzt wo ich höre, dass sogar intensives Krafttraining die Dht Werte erhöhten kann, habe ich Lust einfach komplett auf das ganze zu verzichten. Mir ist es lieber so zu bleiben wie jetzt bevor ich das Risiko eingehe den Haarausfall zu beschleunigen
Lass einfach Kreatin weg das brauchst du nicht um Muskeln aufzubauen und sieht sogar manchmal besser aus ohne als mit da trockenerer Look.

Krafttraining hat viele positive Wirkungen würde nicht drauf verzichten
Kreatin dient in erster Linie des KRAFTzuwachses, um MEHR Gewicht zu pushen, wenn du dich bei deinen Kraftwerten vermeintlich auf einem Plateau befindest. Was dann wieder rum zu mehr Muskelwachstum führen kann, weil der Muskel stärker beansprucht wird. Es ist eigentlich ein ganz simples biologisches Prinzip von Ursache und Wirkung.

Wenn du bulken willst, dann funktioniert das auch mit einem Kalorienüberschuss durch z.B Weightgainer.

Ich weiß schon. Es ist auch sehr wirksam. Aber benötigen tut man es nicht. Geht auch ohne. Wenn es jedoch nichts ausmacht Haartechnisch und einem der eventuell vollere Look gefällt macht Kreatin schon Sinn. Da der Themenersteller aber 1. anscheinend sehr besorgt um seine Haare ist und 2. ihm die krassen Muskeln und krasse Kraftwerte nicht so wichtig sind würd ichs einfach weglassen. Wirst auch so mit nem guten Training und Ernährung den Tip Top Körper bekommen können.

Den "Tip-Top" Körper der deinem genetischen Profil entspricht. Ist das Sixpack symmetrisch oder eher versetzt angeordnet.? Kluft zwischen den beiden Brüsten eine große Lücke?
Geht der Bizeps eher in die Höhe oder in die Länge?

Bulken und aufbauen kann jeder, die jeweilige Muskel-Ästhetik kannst du nicht beeinflussen. Deswegen wollen auch viele lieber Masse, weil der Beachbody halt nicht so toll ist. Aber den braucht man auch eher selten im Jahr präsentieren.

Ja vieles ist Genetik.

Aber definiert mit ner einigermaßen guten Muskelmasse sieht man trotzdem deutlich besser aus als ohne Training und/oder mehr kfa. Der optimale Kfa für Frauen liegt laut Internet bei ca 12%. Außerdem wird auch das Gesicht kantiger. Ich bin lieber immer bei 8-10% da dann meine Jawline viel geiler aussieht.

Naja auf Dates sieht man die Figur öfter ;)

Subject: Aw: Kann Creatin Haarausfall verschlimmern?
Posted by [Theodor](#) on Tue, 06 Jun 2023 08:58:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ist es besser wenn der Bizeps in die Länge oder Höhe geht?

Subject: Aw: Kann Creatin Haarausfall verschlimmern?
Posted by [HaartzIV](#) on Tue, 06 Jun 2023 10:40:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Theodor schrieb am Tue, 06 June 2023 10:58Ist es besser wenn der Bizeps in die Länge oder Höhe geht?

Das ist Geschmackssache. Ich persönlich mag diesen extremen Peak-Bizeps der heraus sticht nicht so sonderlich.
