
Subject: @Tino Creatin
Posted by [Foxi](#) on Fri, 23 Dec 2005 11:50:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Tino hab heut mein Creatin erhalten
von <http://www.profi-fitness.de/start/content.php?page=shop&detail=1&artikel=0107>

Da steht was drauf von 5 Gramm täglich! reicht das?
oder mehr?
Und wieviel sind in etwa 5Gramm? ein Teelöffel voll?
Hilft Creatin auch bei No Sport's ??
Arbeite aber Körperlich ziemlich hart!

2mg Fin-2mal Minox-1800mg NAC -NEM's- seit heut Creatin ein Teelöffel voll!
Melatonin wird erst noch geliefert!

Foxi

Subject: Re: @Tino Creatin
Posted by [tino](#) on Fri, 23 Dec 2005 11:57:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo

5 Gramm reicht,..müsste ein Messlöffel bei sein.Wenn nicht,dann hol dir einen in der Apotheke.

gruss Tino

Subject: Re: @Tino Creatin
Posted by [asdfasdf](#) on Fri, 23 Dec 2005 17:43:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

is creatin gut für die haare?

Subject: Re: @Tino Creatin
Posted by [Quick](#) on Fri, 23 Dec 2005 17:54:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

asdfasdf schrieb am Fre, 23 Dezember 2005 18:43is creatin gut für die haare?

haha das gefällt mir:) asdfsd das gefällt mir echt musste lachen

ps.falls du dich fragst wieso?! immer wenn etwas 1000 mal besprochen und erklärt wird, taucht einer auf der fragt, "was ist das"? "was macht das"?

Quick

Subject: Re: @Tino Creatin
Posted by [pilos](#) on Fri, 23 Dec 2005 17:54:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tino schrieb am Fre, 23 Dezember 2005 12:57Hallo

5 Gramm reicht,..müsste ein Messlöffel bei sein.Wenn nicht,dann hol dir einen in der Apotheke.

gruss Tino

ein teelöffel leicht geäuft tut es auch.

Subject: Re: @Tino Creatin
Posted by [frühaufsteher78](#) on Fri, 23 Dec 2005 19:55:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Creatin halte ich übrigens für nicht gerade unbedenklich. Es führt zu vermehrter Wassereinlagerung, was sich jedoch nicht auf einzelne Muskeln beschränkt, sondern ebenso beim Herzen. Das kann unter Umständen nicht unproblematisch sein.

Subject: Re: @Tino Creatin
Posted by [Foxi](#) on Fri, 23 Dec 2005 20:03:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wassereinlagerung durch Creatin so so
und Melatonin lässt den Pipi verkümmern usw.....

also langsam glaub ich gar nix mehr!

Hör mit dem ganzen scheiß auf und rasier mir ne Glatze
Rauche-Saufe Poppe-esse Chips-und Fast Food und genieße das Leben!

Nur noch zum Kotzen!

Foxi

Subject: Re: @Tino Creatin
Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 23 Dec 2005 20:11:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

foxi ich versteh dich überhaupt nicht, du bestellst einfach so schnell sachen und denkst damit ist alles gegessen...ich wäre da auch viel vorsichtiger, und würde mich selbst genauestens informieren bevor ich solche sachen supplementiere...

ich würde anfangs beginnen, ernährung umzustellen (mehr gemüse, obst, fisch usw), das bringt nicht nur dem körper und der gesundheit und dem immunsystem etwas, sondern vielleicht auch dem haar? es macht dich vielleicht auch resistenter gegen stress usw...dann kannst du ja noch immer NAC zB supplementieren, ...

Subject: Re: @Tino Creatin
Posted by [Gast](#) on Fri, 23 Dec 2005 20:20:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Glockenspiel,

wir haben uns mit Foxi beschäftigt,
wir haben ihm auf Grund seiner
Schilderungen mit Sicherheit
nen paar brauchbare Tipps gegeben....,

...aber Foxi ist nicht zu helfen, weil er nicht
sieht, wie blind er ist. (Ich will ihm
damit bestimmt nicht wehtun, trotzdem schade)

Gruß
Crusher

Subject: Re: @Tino Creatin
Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 23 Dec 2005 20:27:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

helloo crusher, alles klar, habe es auch mitverfolgt, ich wundere mich nur, dass er nicht zuallererst bei der ernährung ansetzt und sich nicht wesentlich besser informiert, obwohl das nicht immer leicht ist, ich weiss das aus eigener erfahrung

ich frag zB immer pilos

jedenfalls viel glück foxer!!

Subject: Re: @Tino Creatin
Posted by [pilos](#) on Fri, 23 Dec 2005 20:28:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Crusher schrieb am Fre, 23 Dezember 2005 21:20Hi Glockenspiel,

wir haben uns mit Foxi beschäftigt,
wir haben ihm auf Grund seiner
Schilderungen mit Sicherheit
nen paar brauchbare Tipps gegeben....,

...aber Foxi ist nicht zu helfen, weil er nicht
sieht, wie blind er ist. (Ich will ihm
damit bestimmt nicht wehtun, trotzdem schade)

Gruß
Crusher

er hat nur den überblick verloren. und weil das was er bisher benutzt hat nichts gebracht hat.....lässt er sich von dubiosen mittlen jetzt blenden!!!!

Subject: Re: @Tino Creatin
Posted by [Quick](#) on Fri, 23 Dec 2005 20:34:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Foxi schrieb am Fre, 23 Dezember 2005 21:03Wassereinlagerung durch Creatin so so und Melatonin läßt den Pipi verkümmern usw.....

also langsam glaub ich gar nix mehr!

Hör mit dem ganzen scheiß auf und rasier mir ne Glatze
Rauche-Saufe Poppe-esse Chips-und Fast Food und genieße das Leben!

Nur noch zum Kotzen!

Foxi

glaub mir ohne haare macht das kein bok, als ich mir ne glatze rasiert habe, kam ich mir ziemlich scheiße vor foxi, erkundige dich weiter und setz dich mit diesem phänomen auseinander.

Quick

Subject: Re: @Tino Creatin
Posted by [Gast](#) on Fri, 23 Dec 2005 20:35:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi pilos,

ja, geht schon in Ordnung, was Du schreibst.
Ist ja nicht so, dass wir uns nicht um ihn kümmern (gekümmert haben)

Viele Grüße
Crusher

P.S. Mail Dich gleich mal privat an,
biste gleich noch auf Sendung?

Subject: Re: @Tino Creatin
Posted by [tvtotalfan](#) on Fri, 23 Dec 2005 20:52:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich kann Foxi gut verstehen, denn mir gings vor ein paar Wochen genauso, wusste nicht mehr wo hinten und vorne ist und was ich nun "am Besten" tun sollte, die Masse an Empfehlungen, Erfahrungsberichte (positiv sowie negativ zum gleichen Thema), diverse Studien die sich widersprechen, der extremen Masse an NEMs die ja alle irgendwas gutes versprechen, Spekulationen werden in den Raum geworfen und es gibt auf diesem Gebiet besonders vieles was mit Geldmacherei & Scharlatanerie zu tun hat....usw., da verliert man sich einfach und irgendwann ist es wirklich einfach nur deprimierend.

Foxi befindet sich im Moment nunmal in einer Situation in der er schnell handeln will, wir wissen ja auch alle warum nach den Minox-Bildern !

Sicherlich befindet er sich auf dem richtigen Weg, nur zu viel auf einmal ist auch nix. Deshalb

immer kühlen Kopf bewahren Foxi und Dich nicht unterkriegen lassen !!

...leicht gesagt - schwer getan, aber Foxi Du bekommst das ganz sicher hin, lass den Kopf nicht hängen !

Viel Erfolg !!!

und nochwas am Rande wegen Melatonin: übertreibe damit nicht am Anfang. Wenn Du Dir wie ich auch das Melatonin von qhi bestellt hast mit 3g/Tablette dann nimm am Anfang nur 1g und natürlich nur 1h vor dem schlafen gehen, sonst bist Du den ganzen Tag kaputt, das bemerkte ich alleine schon von Melatonin topisch (in mein Spiro mit DMSO vermischt) wenn ich es am Morgen angewendet habe. Wenn das nicht reichen sollte kannst es immer noch steigern.

Subject: Re: @Tino Creatin
Posted by [asdfasdf](#) on Fri, 23 Dec 2005 21:31:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Quick schrieb am Fre, 23 Dezember 2005 18:54asdfasdf schrieb am Fre, 23 Dezember 2005 18:43is creatin gut für die haare?

haha das gefällt mir:) asdfsd das gefällt mir echt musste lachen

ps.falls du dich fragst wieso?! immer wenn etwas 1000 mal besprochen und erklärt wird, taucht einer auf der fragt, "was ist das"? "was macht das"?

Quick

sorry aber des is blöd weil ich kann mir ja auch nicht wirklich alles durchlesen und das meiste erfordert ja auch sehr viel grundwissen und dann die ganzen vielen themen und beiträge hier außerdem bin ich ja noch ziemlich neu auf dem thema und in dem forum hier also ich hab schon gesucht aber nix gefunden zu dem creatin, is es jetzt wirklich sinnvoll für haare? weil creatin kann auch zbsp als NW Akne haben, da hab ich weniger lust drauf dann..

Subject: Re: @Tino Creatin
Posted by [tvtotalfan](#) on Fri, 23 Dec 2005 21:37:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

nee, ich glaube alles hat Vor- und Nachteile ! Musst Du immer abwägen !

In den Forum ists auf jeden Fall schon viel übersichtlicher als zuvor im Alten..., aber Geduld brauchste da beim durchstöbern schon, das ist halt immer so wenn man dazulernen will.

Ich nehme auch kein Creatin und wills auch nicht nehmen, weil ich ganz einfach glaube dass ich es nicht brauche und auch nicht "ALLES" nehmen will, sonst wäre meine Signatur ja so groß wie der Thread hier...

Ist immer ne persönliche Entscheidung !

Subject: Re: @Tino Creatin
Posted by [Foxy](#) on Fri, 23 Dec 2005 21:39:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sagt mal spinnt ihr jetzt??

Ich Informier mich hier mir werden Tips gegeben und wenn ich sie umsetze ist mir nicht zu helfen??

Außerdem mach ich doch nichts anders wie ihr!

oder zumindest sehr viele von euch!

Außerdem wer sagt das ich mit dem Zeugs übertreibe und Pfundweis fresse??

Haltet ihr mich für so bescheuert?

Zur Ernährung umstellen

Glaubt ihr ich fresse nur Müll??

Ich glaub das sich von euch keiner so Gesund ernährt!

Obst und Gemüse stehn bei mir sehr weit oben!

Fisch z.b esse ich für mein Leben gern!

Jeden Tag nen Esslöffel Olivenöl (Marke)

Ich kann euch nicht verstehn warum ihr so reagiert!

@crusher@Glocke

Foxy

Subject: Re: @Tino Creatin
Posted by [Gast](#) on Fri, 23 Dec 2005 22:02:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dont´ t walk away, Brother.

(Wir Jungs versuchen nur zu helfen.)

Bis die Tage
Crusher

Subject: Re: @Tino Creatin
Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 23 Dec 2005 22:16:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich habs absolut nicht böse gemeint...ich dachte, du hast eine extrem schlechte ernährung, (hab mir eingebildet, dass du das sagtest) und rauchen und alk usw...

Subject: Re: @Tino Creatin
Posted by [Foxi](#) on Sat, 24 Dec 2005 04:43:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Stimmt ich Rauche! Trinken so gut wie überhaupt nicht!
Meistens 1mal in der Woche ca.4Bier! (beim Schafkopf)
und die vertrag ich nicht!

Die Ernährung ansich ist Gesund und ausgewogen!
Sicherlich mag ich auch mal was Süßes aber wer mag das nicht!

Foxi

Subject: Re: @Tino Creatin
Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 24 Dec 2005 07:43:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

4 bier die woche, ich bezweifle dass das irgendwie schädlich ist...

Subject: Re: @Tino Creatin
Posted by [Foxi](#) on Sat, 24 Dec 2005 07:55:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Tino

Ich hab mich wegen Creatin durch gegoogelt!

Fast überall steht starke gewichtszunahme und Wassereinlagerungen!

Du hast doch gesagt das du durch creatin Ruckzuck das gewicht wieder runterbekommen hast!
(Wegen Dut usw.)
Das paßt ja gar nicht zusammen!

Ich wollte eigentlich meine Wassereinlagerung+Gewicht loswerden!

Also Creatin scheint mir ja dann doch nicht so gut!
wie sieht es mit Arginin-Carnitin aus?
oder was sonst?

Und hier steht das Gegenteil (Flüssigkeitsausscheidung)

Nebenwirkungen von Creatin

Der Griff zur Creatindose kann Muskelzuwachs aber auch Blähungen und Mundgeruch bringen. Bildershow:

Creatin verfügt für den Kraftsportler über hervorragende Wirkungen. Bleibt die Frage nach den Schattenseiten. In den bislang erfolgten Untersuchungen konnten kurzfristig keine nennenswerten Nebenwirkungen festgestellt werden - vorausgesetzt die Einnahme erfolgt im Rahmen der empfohlenen Dosis. Bei groben Überdosierungen besteht die Gefahr eines Nierenschadens. Aufgrund des Fehlens von Langzeitstudien lassen sich keine verlässlichen Aussagen über Langzeitfolgen machen.

Das Wundermittel steht des Weiteren im Verdacht, Muskelkrämpfe und Dehydration (erhöhte Flüssigkeitsausscheidung und daraus resultierender Flüssigkeitsmangel) zu verursachen. Dem kann durch die rechtzeitige Einnahme von Magnesium entgegen gewirkt werden.

Creatin-Konsumenten klagen übrigens gehäuft über gelegentliche leichte Blähungen und Mundgeruch. Krepitationen und Halitosis, der medizinische Ausdruck für schlechten Atem, sind wohl darauf zurückzuführen, dass das Pulver mit zuwenig Flüssigkeit eingenommen wird. Das schlecht lösliche Creatinpulver bleibt zu lange ungelöst im sauren Milieu des Magens und entweicht gasförmig aus den verschiedenen Körperöffnungen

Foxi
