
Subject: hochleistungstraining, supplements + finasterid
Posted by [christian77](#) on Sun, 22 Jan 2006 10:57:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich betreibe seit mehreren jahren hochleistungssport (klettern, badminton, gewichte).

irgendwann stellt sich natürlich ein punkt ein, an welchem man nicht mehr weiterkommt.

dieses produkt wirkt phänomenal, es vereint eigentlich alles was man vor/während/nach dem training benötigt. jetzt steht aber z. b. "testosteronmodulatoren" auf dem beipacktext drauf.

was bedeutet das nun wenn ich z. b. finasterid gegen den haarausfall nehme? wird dieses zusätzliche (??) testosteron ebenfalls gebunden? kennt sich jemand aus?

danke

Subject: Re: hochleistungstraining, supplements + finasterid
Posted by [frühaufsteher78](#) on Sun, 22 Jan 2006 11:27:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Da würde ich mal darauf warten, was Frankfurter dazu meint. Der kennt sich bei sowas aus.

Subject: Re: hochleistungstraining, supplements + finasterid
Posted by [pilos](#) on Sun, 22 Jan 2006 11:42:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

christian77 schrieb am Son, 22 Januar 2006 11:57ich betreibe seit mehreren jahren hochleistungssport (klettern, badminton, gewichte).

irgendwann stellt sich natürlich ein punkt ein, an welchem man nicht mehr weiterkommt.

dieses produkt wirkt phänomenal, es vereint eigentlich alles was man vor/während/nach dem training benötigt. jetzt steht aber z. b. "testosteronmodulatoren" auf dem beipacktext drauf.

was bedeutet das nun wenn ich z. b. finasterid gegen den haarausfall nehme? wird dieses zusätzliche (??) testosteron ebenfalls gebunden? kennt sich jemand aus?

danke

glaubst du das wirklich...?..

Zitat:

Molkeprotein, Maisstärke-Hydrolysat (extrem hoch Molekular / niedrige Osmolarität),
Sojaprotein-Isolat (nicht genverändert), Molkeprotein-Isolat, Säuerungsmittel: Zitronensäure,

Creatine-Monohydrat, Aroma mit Pflanzenauszügen, Taurin, Ribose, Inosin, Natriumcitrat, Fenugreek-Extrakt, L-Glutamin, Kaliumcitrat, Calciumcitrat, Vitaminmischung (Ascorbinsäure, Nicotinsäureamid, alpha-Tocopherolacetat, Calcium-D-Pantothenat, Vitamin-A-Acetat, Thiaminnitrat, Riboflavin, Pyridoxin-Hydrochlorid, Folsäure, Biotin, Cholecalciferol, Cyanocobalamin), Magnesiumcitrat, Avena-Sativa-Extrakt, Broccoli-Extrakt, Sojabohnen-Extrakt, Agaricus-Bisporus-Flavon-Extrakt, Süßungsmittel: Natriumcyclamat, Saccharin-Natrium und Aspartam*, kollagenes Protein, Chromhefe, Selenhefe, Zinkcitrat, Trennmittel: Magnesiumstearat, Eisenpyrophosphat, Farbstoff: Gelborange (bei Orange), Azorubin (bei Black-Cherry), Mangansulfat, Pfeffer-Extrakt, Kupfersulfat, Farbstoff: Brillantschwarz (bei Black-Cherry), Phytomenadion, Natriummolybdat, Natriumiodid.

Zitat: Mit Createston ist ein so massiver Muskel- und Kraftaufbau Art möglich, dass bei Athleten, die von der empfohlenen langsamen 6 – 8 wöchigen "Creatine-Ladephase" abwichen und das früher übliche "Schnell-Laden" mit Createston plus zusätzlichen 20 g Creatine-Powder pro Tag betrieben, die Gelenke nicht genug Zeit hatten, sich dem muskulären Kraftzuwachs anzupassen und überlastet wurden. Übertreiben Sie also bitte nicht, sondern verteilen Sie den Muskel- und Kraftzuwachs auf 4 – 8 Wochen, damit sich ihre Gelenke an die höhere Belastung anpassen können.

.....nicht mal die brutalsten anabolika schaffen das.....

du wirst kaum mehr testosteron haben.... ...vielleicht einen etwas niedrigen SHBG wenn überhaupt....

Subject: Re: hochleistungstraining, supplements + finasterid
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Sun, 22 Jan 2006 11:59:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe schon überlegt, ob ich was dazu schreiben soll... wollte mich aber vornehm zurück halten.

Ich möchte es kurz machen. Zu der Frage nach Testosteron werde ich mich nicht äußern, das mögen die machen, die sich damit besser auskennen.

Ich stehe solchen Kombipräparaten sehr kritisch gegenüber! Eine solch massive Ergänzung ist unsinnig, wenn sie nicht Bestandteil eines individuellen Trainingskonzepts ist, welches durch ausgebildete Trainer und Arzt zusammen mit dem Sportler aufgestellt und überwacht wird - ebenso wie Training, Trainingserfolg, körperliche Veränderungen, etc. Das gehört beim Leistungssport immer dazu! Dann würde ein Ergänzungspräparat in der Regel aber recht individuell ausfallen.

Gerade aber im Kraftsport sind solche Kombipräparate an der Tagesordnung und werden nicht selten gar von Trainern empfohlen, ohne den wirklichen Bedarf an Substitution vorher zu ermitteln. "Viel hilft viel" scheint die Devise zu sein. Mögliche negative Auswirkungen werden

dabei gerne vergessen. Klar, denn sie finden erst in der Zukunft statt, jetzt zählen Erfolg und Leistung.

Zitat:irgendwann stellt sich natürlich ein punkt ein, an welchem man nicht mehr weiterkommt. Genau! Und daher ist eine Überprüfung des Trainingsplans und medizinisches Konzil notwendig. Dann besteht zum einen die Chance, dass das Training optimiert und den neuen Erfordernissen angepasst wird und zum anderen die wirklich notwendigen Stoffe substituiert werden.

@Christian

Du weißt, dass du mit Finasterid dopingpositiv bist? Diese Mitteilung nur zur Sicherheit, falls du eine Unterwerfungserklärung diesbezüglich abgeben musstest.

Grüße vom
FrankfurtER

Subject: Re: hochleistungstraining, supplements + finasterid
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 22 Jan 2006 15:22:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zunächst solltest Du wissen, dass SPORT an sich (besonders das Gewichte heben) schon sehr viel Testosteron produziert! Außerdem bildet Eiweiß+Zink+Vitamin B6= zu Testosteron. Daher halte ich nicht viel von solchen "Supplementen".

Kauf Dir genug Vitamine, genug Eiweiß und am besten noch Creatin. Das sollte reichen. Ich jedenfalls, trainiere jeden Tag anders. Mal schnelle WDH, mal extrem langsame, mitten im Satz die Geschwindigkeit ändern, mal mehr und mal weniger WDH. Und bei mir funktioniert das wunderbar. Ein Training dauert pro Tag bei mir max. 30 Minuten für 2 Muskelgruppen. Wenn man hart trainiert, brauch man nicht länger an Zeit!

Ganz nebenbei bemerkt: Seit wann schadet Testosteron den Haaren?? Es ist ausschliesslich das Abbauprodukt! Also ich jedenfalls würde nicht daran denken, dieses tolle Hormon weniger zu produzieren. Wenig Testosteron bedeutet auch wenig Muskeln und älteres aussehen!

Noch ein Tipp: Trainier mal mit sehr kurzen Pausen zwischen den Sätzen (nicht länger als 30 Sek.), dann produziert Dein Körper das Wachstumshormon STH. Bei längeren Pausen wird Testosteron produziert. Beide Hormone sind wichtig für Muskelaufbau. Daher immer abwechseln zwischen langen und kurzen Pausen...

Subject: Re: hochleistungstraining, supplements + finasterid
Posted by [frühaufsteher78](#) on Sun, 22 Jan 2006 15:42:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Creatin sollte man auch nicht verharmlosen. Das kann auch böse in die Hose gehen.

Subject: Re: hochleistungstraining, supplements + finasterid
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 22 Jan 2006 15:58:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

frühaufsteher78 schrieb am Son, 22 Januar 2006 16:42 Creatin sollte man auch nicht verharmlosen. Das kann auch böse in die Hose gehen.

Deshalb nimmt man das KURWEISE.

Subject: Re: hochleistungstraining, supplements + finasterid
Posted by [frühaufsteher78](#) on Sun, 22 Jan 2006 16:02:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich bezweifel zwar, dass die meisten von hier großartig einen Nutzen von Creatin haben, aber bitte.

Wenn man sich die Studien dazu mal durchliest, dann profitieren allenfalls Extremsportler davon. Und das sind wohl die wenigsten von uns.

Subject: Re: hochleistungstraining, supplements + finasterid
Posted by [pilos](#) on Sun, 22 Jan 2006 16:20:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ab-2007-volles-haar schrieb am Son, 22 Januar 2006 16:22 Zunächst solltest Du wissen, dass SPORT an sich (besonders das Gewichte heben) schon sehr viel Testosteron produziert! Außerdem bildet Eiweiß+Zink+Vitamin B6= zu Testosteron. Daher halte ich nicht viel von solchen "Supplementen".

Kauf Dir genug Vitamine, genug Eiweiß und am besten noch Creatin. Das sollte reichen. Ich jedenfalls, trainiere jeden Tag anders. Mal schnelle WDH, mal extrem langsame, mitten im Satz die Geschwindigkeit ändern, mal mehr und mal weniger WDH. Und bei mir funktioniert das wunderbar. Ein Training dauert pro Tag bei mir max. 30 Minuten für 2 Muskelgruppen. Wenn man hart trainiert, brauch man nicht länger an Zeit!

Ganz nebenbei bemerkt: Seit wann schadet Testosteron den Haaren?? Es ist ausschliesslich das Abbauprodukt! Also ich jedenfalls würde nicht daran denken, dieses tolle Hormon weniger zu produzieren. Wenig Testosteron bedeutet auch wenig Muskeln und älteres aussehen!

Noch ein Tipp: Trainier mal mit sehr kurzen Pausen zwischen den Sätzen (nicht länger als 30 Sek.), dann produziert Dein Körper das Wachstumshormon STH. Bei längeren Pausen wird Testosteron produziert. Beide Hormone sind wichtig für Muskelaufbau. Daher immer abwechseln zwischen langen und kurzen Pausen...

Zunächst solltest Du wissen, dass was die Genetik nicht hergibt...es auch die Pillen nicht hergeben werden..selbst harte anabolika werden es nicht schaffen, man kann sich nur im rahmen

seiner genetischen schranken bewegen.....man kann nicht aus jeden Spargeltarzan einen Michelin machen.

Subject: Re: hochleistungstraining, supplements + finasterid

Posted by [christian77](#) on Sun, 22 Jan 2006 19:19:09 GMT

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

habe befürchtet, dass das thema abschweifen und sich nicht mehr auf meine eigentliche frage konzentrieren wird.

ich habe createston nicht länger als zwei wochen zu mir genommen und dazu ausreichend wasser (5-6 L!!) getrunken. ich habe vier wochen später meine blutwerte kontrollieren lassen welche allesamt im grünen bereich gelegen sind.

die frage war, ob sich solche mittel auf das kopfhaar negativ auswirken können.

gleich noch ne frage, an "ab 2007 volles haar": leidest du an erblich bedinktem haarausfall? is ja wahnsinn wieviele verschiedene mittel du zu dir nimmst - lässt du das in der apotheke anmischen?

Subject: Re: hochleistungstraining, supplements + finasterid

Posted by [pilos](#) on Sun, 22 Jan 2006 19:30:20 GMT

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

christian77 schrieb am Son, 22 Januar 2006 20:19

die frage war, ob sich solche mittel auf das kopfhaar negativ auswirken können.

nein.....

Subject: Re: hochleistungstraining, supplements + finasterid

Posted by [christian77](#) on Sun, 22 Jan 2006 19:33:56 GMT

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

pilos schrieb am Son, 22 Januar 2006 20:30christian77 schrieb am Son, 22 Januar 2006 20:19
die frage war, ob sich solche mittel auf das kopfhaar negativ auswirken können.

nein.....

danke!

wußte auch nicht, dass es nicht testosteron sondern eben nur das aubbauprodukt ist, welches dem haar schadet.

dafür ist ein forum da - dieses hier funktioniert besonders toll!

Subject: Re: hochleistungstraining, supplements + finasterid

Posted by [tino](#) on Sun, 22 Jan 2006 19:53:51 GMT

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

Hallo

"Ich bezweifel zwar, dass die meisten von hier großartig einen Nutzen von Creatin haben, aber bitte.

Wenn man sich die Studien dazu mal durchliest, dann profitieren allenfalls Extremsportler davon. Und das sind wohl die wenigsten von uns. "

Fettmarkierter Satz 1:Du meinst doch haarbezogen,..oder?

Fettmarkierter Satz 2:Wenn der erste Satz haarbezogen war,..dann lautet meine Antwort hier...ihr müsst euch mal angewöhnen die richtigen Studien zu suchen,bevor ihr Annashmen in die Welt setzt!

Gruss Tino

Subject: Re: hochleistungstraining, supplements + finasterid

Posted by [tino](#) on Sun, 22 Jan 2006 19:56:14 GMT

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

"Creatin sollte man auch nicht verharmlosen. Das kann auch böse in die Hose gehen."

Das kannst du ohne Bedenken dauerhaft einnehmen,..ab und zu mal die Nierenwerte checken lassen.

Subject: Re: hochleistungstraining, supplements + finasterid

Posted by [frühaufsteher78](#) on Sun, 22 Jan 2006 20:23:54 GMT

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

Nein, das meinte ich auf den Muskelaufbau bezogen.

Subject: Re: hochleistungstraining, supplements + finasterid
Posted by [frühaufsteher78](#) on Sun, 22 Jan 2006 20:25:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Würde ich nicht empfehlen. Führt auch zur Wassereinlagerung im Herzmuskel. Es wird nicht umsonst nur kurweise empfohlen.

Subject: Re: hochleistungstraining, supplements + finasterid
Posted by [Eisenhauer](#) on Sun, 22 Jan 2006 20:39:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@ Tino:

ist kreatin denn gut fürs haar?

MfG

Subject: Re: hochleistungstraining, supplements + finasterid
Posted by [tino](#) on Sun, 22 Jan 2006 20:52:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"Würde ich nicht empfehlen. Führt auch zur Wassereinlagerung im Herzmuskel. Es wird nicht umsonst nur kurweise empfohlen."

Es gibt Studien die bestätigen die Sicherheit. Jeder Profi Bodybuilder (sogar der Weltmeister Andreas Frey oder wie er heisst), weiss das.

An Eisenhauer.

Ja klar ist das gut, ...es macht müde Mitochondrien mobil, erhöht IGF-1, und fungiert als starker Antioxidant. Es ist auch im Haarfollikel präsent, bei Mensch und Maus.

Subject: Re: hochleistungstraining, supplements + finasterid
Posted by [frühaufsteher78](#) on Sun, 22 Jan 2006 21:10:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Deshalb sagte ich auch für Extremsportler und nicht Hobbysportler.

Subject: Re: hochleistungstraining, supplements + finasterid
Posted by [tino](#) on Sun, 22 Jan 2006 21:20:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"Deshalb sagte ich auch für Extremsportler und nicht Hobbysportler. "

Nein auch für anti-Aging.

Ihr solltet auch wissen das Antiandrogene(ev auch Finasterid?),das Kreatin-Kinase System beim Mann zusammenbrechen lassen.

Subject: Re: hochleistungstraining, supplements + finasterid
Posted by [frühaufsteher78](#) on Sun, 22 Jan 2006 21:33:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Und wieviel supplementierst du dann? Ladephase und Erhaltungsphase?
Wie lange die Einnahme und wie lange Pause?

Subject: Re: hochleistungstraining, supplements + finasterid
Posted by [tino](#) on Sun, 22 Jan 2006 21:37:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich nehme das einmal wegen den Antiandrogenen,und dann natürlich wegen der Haare.

Ich muss es dauerhaft nehmen,..hab ja einen dauerhaften Mangel durch die Antiandrogene.

Subject: Re: hochleistungstraining, supplements + finasterid
Posted by [frühaufsteher78](#) on Sun, 22 Jan 2006 21:39:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja und in welchen Mengen?

Du weißt aber schon, dass bei Tierversuchen die Kreatinsynthese bei dauerhafter Kreatinzufuhr reduziert wird. Deshalb sollte man ja auch Pausen machen.

Subject: Re: hochleistungstraining, supplements + finasterid
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Sun, 22 Jan 2006 22:46:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die eigentliche Frage ist eine andere: "Agierst du sinnvoll in deinen sportlichen Tätigkeiten und mit deiner Ernährung?"

Siehe:

<http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/8415/e7064b326fcba495>

c4459cede9c47577/#msg_8415

Wenn du diese Frage nicht abschließend klären kannst, ist jede weitere Diskussion über dieses Präparat überflüssig.

Grüße vom
FrankfurtER
