

---

Subject: Studie: Creatin erhöht DHT  
Posted by [ricc123](#) on Fri, 11 Sep 2015 11:47:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Moin,

Denke das könnte für die Fitnessgänger, die über eine Creatin-Kur bzw. fortgehende Einnahme von Creatin nachdenken (oder dabei sind), interessant sein.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19741313>

Laut der Studie begünstigt Creatin, die Umwandlung von Testosteron in DHT, was für uns wohl eher hinderlich ist.

---

---

Subject: Aw: Studie: Creatin erhöht DHT  
Posted by [Lennox](#) on Fri, 11 Sep 2015 14:48:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ricc123 schrieb am Fri, 11 September 2015 13:47Moin,

Denke das könnte für die Fitnessgänger, die über eine Creatin-Kur bzw. fortgehende Einnahme von Creatin nachdenken (oder dabei sind), interessant sein.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19741313>

Laut der Studie begünstigt Creatin, die Umwandlung von Testosteron in DHT, was für uns wohl eher hinderlich ist.

Ohne Alpha Reduktase Inhibitoren mag Creatin ein Trigger für Alopezie sein wenn du aber Fin/Dut nimmst sollte nichts passieren.

---

---

Subject: Aw: Studie: Creatin erhöht DHT  
Posted by [ricc123](#) on Fri, 11 Sep 2015 16:23:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Lennox schrieb am Fri, 11 September 2015 16:48ricc123 schrieb am Fri, 11 September 2015 13:47Moin,

Denke das könnte für die Fitnessgänger, die über eine Creatin-Kur bzw. fortgehende Einnahme von Creatin nachdenken (oder dabei sind), interessant sein.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19741313>

---

Laut der Studie begünstigt Creatin, die Umwandlung von Testosteron in DHT, was für uns wohl eher hinderlich ist.

Ohne Alpha Reduktase Inhibitoren mag Creatin ein Trigger für Alopezie sein wenn du aber Fin/Dut nimmst sollte nichts passieren.

das stimmt, es gibt aber auch genug leute die nur topicals verwenden und da könnte ich mir schon vorstellen, dass der erhöhte DHT Spiegel ein problem sein kann, bzw. unnötiger Weise die benötigte Dosis an z.B. RU o.ä. in die Höhe treibt

---

Subject: Aw: Studie: Creatin erhöht DHT  
Posted by [Haar2O](#) on Fri, 11 Sep 2015 17:05:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ricc123 schrieb am Fri, 11 September 2015 18:23Lennox schrieb am Fri, 11 September 2015 16:48ricc123 schrieb am Fri, 11 September 2015 13:47Moin,

Denke das könnte für die Fitnessgänger, die über eine Creatin-Kur bzw. fortgehende Einnahme von Creatin nachdenken (oder dabei sind), interessant sein.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19741313>

Laut der Studie begünstigt Creatin, die Umwandlung von Testosteron in DHT, was für uns wohl eher hinderlich ist.

Ohne Alpha Reduktase Inhibitoren mag Creatin ein Trigger für Alopezie sein wenn du aber Fin/Dut nimmst sollte nichts passieren.

das stimmt, es gibt aber auch genug leute die nur topicals verwenden und da könnte ich mir schon vorstellen, dass der erhöhte DHT Spiegel ein problem sein kann, bzw. unnötiger Weise die benötigte Dosis an z.B. RU o.ä. in die Höhe treibt

Das DHT im Blut kommt ja aus den Zellen....also auch der Kopfhaut.  
Wenn du nun lokal die 5ar blockiert hat das Creatin keinen Einfluss auf die KH da das DHT im Serum keine biologisch relevante Wirkung hat.

---

Subject: Aw: Studie: Creatin erhöht DHT  
Posted by [Glatze94](#) on Fri, 11 Sep 2015 17:46:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

shit unt ich nehme jeden dritten Tag creatin monohydrat hahahaha

---

---

Subject: Aw: Studie: Creatin erhöht DHT  
Posted by [AznHairStyles](#) on Fri, 11 Sep 2015 17:47:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nehme schon sehr lange täglich 3-5g kreatin monohydrat jetzt schieb ich noch mehr filme, geil... kenne aber genug Leute auf testo/tren/hgh etc, mit trz perfekten haaren:-|

---

---

Subject: Aw: Studie: Creatin erhöht DHT  
Posted by [Yes No](#) on Fri, 11 Sep 2015 19:51:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hier ein wenig Aufarbeitung dazu:  
<http://ergo-log.com/creadht.html>

---

---

Subject: Aw: Studie: Creatin erhöht DHT  
Posted by [karlos3](#) on Sun, 13 Sep 2015 07:39:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

schon komisch, kenne zwei, die sich das Zeug zu Anfang extrem eingepiffen haben, und mir das auch ständig empfehlen. Beide haben jetzt NV0 mit 40jahren  
Auch sonst finde ich im Fitnessstudio viele mit einem extrem guten Haarstatus  
Kann es also sein, dass Monate nach dem Absetzen von Creatin das T:DHT Verhältnis zum Günstigerem kippt?

---

---

Subject: Aw: Studie: Creatin erhöht DHT  
Posted by [100%](#) on Sun, 13 Sep 2015 10:41:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nehme schon seit Jahren 5g (mal auch etwas mehr wenn das abwiegen nicht so gut klappt )  
täglich. Vielleicht sollte ich damit aufhören, dann brauche ich kein RU und Co mehr

---

---

Subject: Aw: Studie: Creatin erhöht DHT  
Posted by [ricc123](#) on Sun, 13 Sep 2015 13:30:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

karlos3 schrieb am Sun, 13 September 2015 09:39schon komisch, kenne zwei, die sich das Zeug

---

zu Anfang extrem eingepiffen haben, und mir das auch ständig empfehlen. Beide haben jetzt NV0 mit 40 Jahren  
Auch sonst finde ich im Fitnessstudio viele mit einem extrem guten Haarstatus  
Kann es also sein, dass Monate nach dem Absetzen von Creatin das T:DHT Verhältnis zum Günstigerem kippt?

Naja, wenn sie keine genetische Disposition haben, gegen DHT empfindlich zu sein, dann ist das ja auch egal ob der DHT Spiegel steigt....

---

Subject: Aw: Studie: Creatin erhöht DHT  
Posted by [solinco](#) on Sat, 11 Dec 2021 10:28:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wie ist denn hier gerade die aktuelle Wissenslage? Erhöht creatin Scalp DHT?  
Ist von der Einnahme als AGA Betroffener abzuraten, wenn es um den Haarstatus geht?

---

Subject: Aw: Studie: Creatin erhöht DHT  
Posted by [raggetfax](#) on Sat, 11 Dec 2021 16:54:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

nächsten April? soll eine bessere Studie zu dem Thema publiziert werden

---

Subject: Aw: Studie: Creatin erhöht DHT  
Posted by [Tomatello](#) on Sat, 10 Aug 2024 10:00:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Zusammen,

Gibt es knapp 3 Jahre später die besagte Studie? Würde mich auch interessieren, ob Kreatin dahingehend schädlich ist. Ich nehme es zwar nur für ein paar Wochen/Monate im Jahr als eben Kur. Aber würde dennoch gerne ruhigen Gewissens das Zeug schlucken.

---

Subject: Aw: Studie: Creatin erhöht DHT  
Posted by [HaartzIV](#) on Sat, 10 Aug 2024 10:08:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenn es ums pumpen bzw Kreatin als Supplement geht:

Das Zeug benötigt IMO niemand, der nicht unter Wettkampfbedingungen trainieren möchte  
Ich bin manchmal erstaunt, wie früh mancher damit anfängt, anstatt erstmal ne Zeit lang

vernünftig Sport zu treiben und sich zu ernähren.

---

---

Subject: Aw: Studie: Creatin erhöht DHT  
Posted by [pilos](#) on Sat, 10 Aug 2024 10:10:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

HaartzIV schrieb am Sat, 10 August 2024 12:08  
Wenn es ums pumpen bzw Kreatin als Supplement geht:

Das Zeug benötigt IMO niemand, der nicht unter Wettkampfbedingungen trainieren möchte  
Ich bin manchmal erstaunt, wie früh mancher damit anfängt, anstatt erstmal ne Zeit lang  
vernünftig Sport zu treiben und sich zu ernähren.  
;)

<https://www.apotheke-adhoc.de/nachrichten/detail/pharmazie/long-covid-kann-kreatin-die-symptome-lindern/>

---

---

Subject: Aw: Studie: Creatin erhöht DHT  
Posted by [Knorkell](#) on Sat, 10 Aug 2024 17:00:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Kreatin ist für Hobbysportler vollkommen überflüssig.

Die ganzen Influencer erzählen den Leuten, dass sie ohne eine ganze Palette an Produkten  
doppelt so lange brauchen um ans Ziel zu kommen. Welches auch immer. Die meisten  
versuchen damit nur ihre schlechte Ernährung zu kompensieren.

Den letzten Wheyshake habe ich vor über 10 Jahren getrunken. Kreatin habe ich mit 16 mal  
kurweise genommen. Völliger Quatsch ohne konkrete Wettkampfambitionen.

---

---

Subject: Aw: Studie: Creatin erhöht DHT  
Posted by [Blackster](#) on Sat, 10 Aug 2024 19:03:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich bleibe weiterhin bei 10g pro Tag, einfach aus Angst, nicht noch weiter abzusacken mit den  
Gewichten.  
Kein Bock, dass die Newbies mich überholen :lol:

Momentan aber noch 18 Reps mit meinem Körpergewicht auf der Flachbank.

---

---

Subject: Aw: Studie: Creatin erhöht DHT

---

Posted by [Knorkell](#) on Sun, 11 Aug 2024 10:56:32 GMT

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

---

Wie noch weiter abzusacken? Wenn du schwächer wirst oder auf einem Plateau rumeierst stimmt was mit dem Plan oder dem Essen oder der Regeneration nicht. Was soll Creatin da machen?

Wenn es mit den Gewichten hoch gehen soll wäre es ein Anfang mal den Kraftausdauerbereich zu verlassen. 18 Wiederholungen pro Satz macht jetzt nicht wirklich stärker.

---

---

Subject: Aw: Studie: Creatin erhöht DHT

Posted by [Blackster](#) on Sun, 11 Aug 2024 13:14:17 GMT

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

---

Das waren doch nur Versuche, normaler Plan ist 6x6.

Im Alter baut man halt ab und Testo ist ja auch im Keller mit Dut+Fin.

Mein Kreuzheben PR ist 265 kg, aber die Zeiten sind halt vorbei.

Wo ist die Creatin Studie jetzt eigentlich ?

---

---

Subject: Aw: Studie: Creatin erhöht DHT

Posted by [lce tea](#) on Sun, 11 Aug 2024 13:35:21 GMT

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

---

Blackster schrieb am So., 11 August 2024 15:14 Das waren doch nur Versuche, normaler Plan ist 6x6.

Im Alter baut man halt ab und Testo ist ja auch im Keller mit Dut+Fin.

Mein Kreuzheben PR ist 265 kg, aber die Zeiten sind halt vorbei.

Wo ist die Creatin Studie jetzt eigentlich ?

Die absolute Menge an Testo wird sogar erhöht duech dutasterid. Hemmt dht wodurch vermehrt freies T da ist + E2. Aber das Verhältnis von T zu Östrogen ändert sich durch dut/fin.

---

---

Subject: Aw: Studie: Creatin erhöht DHT

Posted by [annika99](#) on Sun, 22 Sep 2024 14:19:39 GMT

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

---

Diesen Link kann ich nicht öffnen.

---