
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,

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 DGT 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
