

---

Subject: Kreatin - Aufklärung  
Posted by [Theordor](#) on Sat, 28 Jan 2023 18:25:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo zusammen,

Auf tiktok geht gerade viel das das Thema Kreatin bzgl dht und Haarausfall rum

Eine Frage hierzu zu meiner Erfahrung  
Hatte für 2021 im Januar und Februar Kreatin eingenommen 5 in der Woche  
Anfang März hab ich tatsächlich eine haarlinien Veränderung festgestellt die sich bis jetzt  
aber nicht verschlimmert hat

Jetzt ist meine Frage das kann doch nicht am Kreatin liegen wenn ich innerhalb von 4 Wochen  
nach Einnahme leichte Geheimratsecken bekomme  
Es gibt doch da diese Zyklen die über Jahre gehen  
Also ist es doch unwahrscheinlich dass die Einnahme direkt im nächsten Monat eine  
haarveränderung verantwortet

---

---

Subject: Aw: Kreatin - Aufklärung  
Posted by [valesk](#) on Sat, 28 Jan 2023 18:54:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Schlicht nein. TikTok oder andere Soziale Medien sollten nicht als Informationsquelle genutzt  
werden. Am besten gleich löschen ;)

---

---

Subject: Aw: Kreatin - Aufklärung  
Posted by [Theordor](#) on Sat, 28 Jan 2023 19:02:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Naja jacob m behauptet dass mit Bezug auf dieses eine Studie Jacob m hat bisschen Ahnung  
aber wsl nicht so viel wie hier einige

Aber meine Haupt frage ist falls Kreatin an Haaren schaden nimmt dann doch n ihr Innerhalb von  
einem Monat oder? Sondern die Zyklen dauern sich die Haare schrumpfen ja dann mit der Zeit  
aber bei mir waren die Direkt weg

---

---

Subject: Aw: Kreatin - Aufklärung  
Posted by [Berith](#) on Sat, 28 Jan 2023 19:33:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Und wieso nimmst du leute wie jacob m ernst?

---

Subject: Aw: Kreatin - Aufklärung  
Posted by [Theordor](#) on Sat, 28 Jan 2023 19:46:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich hab keine Meinung zu ihm  
Was sagst du?

---

---

Subject: Aw: Kreatin - Aufklärung  
Posted by [Andree](#) on Sat, 28 Jan 2023 20:30:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Kreatin mag einen kleinen Einfluss haben wird aber eher überschätzt mit der Auswirkung auf die Haare. Meine Haare gingen erst ohne Kreatin aus und dann später auch mit Kreatin. Jetzt mit fin kommt es ganz langsam zurück und Kreatin nehme ich immer noch täglich.

---

---

Subject: Aw: Kreatin - Aufklärung  
Posted by [Theordor](#) on Sat, 28 Jan 2023 20:36:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Danke  
Kannst du was hierzu sagen?

Aber meine Haupt frage ist falls Kreatin an Haaren schaden nimmt dann doch n ihr Innerhalb von einem Monat oder? Sondern die Zyklen dauern sich die Haare schrumpfen ja dann mit der Zeit aber bei mir waren die Direkt weg

---

---

Subject: Aw: Kreatin - Aufklärung  
Posted by [Andree](#) on Sat, 28 Jan 2023 20:41:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Theordor schrieb am Sat, 28 January 2023 21:36Danke  
Kannst du was hierzu sagen?

Aber meine Haupt frage ist falls Kreatin an Haaren schaden nimmt dann doch n ihr Innerhalb von einem Monat oder? Sondern die Zyklen dauern sich die Haare schrumpfen ja dann mit der Zeit aber bei mir waren die Direkt weg

Ja genau was heute ausfällt hat sich schon vor wochen von der Wurzel abgelöst. Und aga verläuft in Zyklen richtig. Jeder Zyklus wird mit Zeit Zeit immer schwächer und wenn der Haarverlust sichtbar ist, ist die aga schon lange am wüten

---

Subject: Aw: Kreatin - Aufklärung  
Posted by [Theordor](#) on Sat, 28 Jan 2023 20:59:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Heißt in meinem Fall nach den 2 Monaten jan. Und febr. Kreatin kann nicht der Schaden schon im März sichtbar sein

---

---

Subject: Aw: Kreatin - Aufklärung  
Posted by [Berith](#) on Sat, 28 Jan 2023 23:40:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Theordor schrieb am Sat, 28 January 2023 20:46Ich hab keine Meinung zu ihm  
Was sagst du?  
Ist ne witzfigur der typ.

---

---

Subject: Aw: Kreatin - Aufklärung  
Posted by [Theordor](#) on Sun, 29 Jan 2023 09:35:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Bei mir ist es aber allgemein schwer zu beurteilen, da ich mit 12 schon solche Ecken hatte

#### File Attachments

1) [BC09CE25-1701-4D19-8ED7-9857167EBFAB.jpeg](#), downloaded 353 times

---



---

Subject: Aw: Kreatin - Aufklärung  
Posted by [Theodor](#) on Sun, 29 Jan 2023 09:50:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Udn warum ich mit 16 bessere Haare hatte als mit 12 kann ich mir auch nicht erschließen

---

#### File Attachments

1) [D09B4144-FE9F-4151-BA77-40A1C11048A9.jpeg](#), downloaded 341 times





Subject: Aw: Kreatin - Aufklärung  
Posted by [Icetea](#) on Sun, 29 Jan 2023 10:28:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich persönlich nehme kein Kreatin mehr da es eben dht erhöhen kann. Es gibt aber noch keine Evidenz dass es haarausfall verursacht, durch die dht Erhöhung könnte es aber der Fall sein. Es braucht schlicht mehr Studien dazu.

Willst du auf sicher gehen dann lass Kreatin 2-3Monate weg und schau ob sich was am Haarausfall ändert. Wenn nicht weiternehmen. Aber würde nur 3g pro tag nehmen, das reicht für positive Effekt vor allem weil du nicht so schwer aussieht.

---

Subject: Aw: Kreatin - Aufklärung  
Posted by [Theordor](#) on Sun, 29 Jan 2023 11:10:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich nehm ja auch keins mehr hab es ja nur 2 Monate mal 2021 genommen  
Und wollte fragen ob das schon Schäden gemacht haben kann

Also du es genommen hattest hast du was bemerkt?

---

Subject: Aw: Kreatin - Aufklärung  
Posted by [Icetea](#) on Sun, 29 Jan 2023 11:15:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Theordor schrieb am Sun, 29 January 2023 12:10Ich nehm ja auch keins mehr hab es ja nur 2 Monate mal 2021 genommen  
Und wollte fragen ob das schon Schäden gemacht haben kann

Also du es genommen hattest hast du was bemerkt?  
Wenn dann hat es den Haarausfall beschleunigt aber nicht verursacht also es wäre auch ohne Kreatin passiert. Aber würde mich nicht wegen 2 Monate verrückt machen so großer Schaden kann es garnicht verursacht haben in der kurzen Zeit.

Nein aber nehme auch topische antiandrogene. Aber warum soll ich unnötigerweise mein Dht erhöhen wenn Muskelaufbau auch ohne Kreatin geht. Frauen stehen eh nicht so sehr auf den wässrigen Bulk Look was schnell durch Kreatin passieren kann wenn man nicht aufpasst sondern mehr auf definierten Körper

---

Subject: Aw: Kreatin - Aufklärung  
Posted by [Theordor](#) on Sun, 29 Jan 2023 11:24:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Welche androgene nimmst du?

Und sehe das genauso

---

---

Subject: Aw: Kreatin - Aufklärung

Posted by [daniel91](#) on Sun, 29 Jan 2023 16:14:36 GMT

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

---

Berith schrieb am Sun, 29 January 2023 00:40Theodor schrieb am Sat, 28 January 2023

20:46Ich hab keine Meinung zu ihm

Was sagst du?

Ist ne witzfigur der typ.

:thumbup:

2016: Leute macht keine HT, überlegt euch das sehr sehr gut.

2018: Leute macht keine HT, ich habe hier ein Haarteil Business aufgezoogen, dass ist eine viele bessere Alternative.

2020: Ja Brudi, mach zwei bis drei Sessions bei Dr.Acar, dass ist der Arzt mit dem ich kooperiere

---

---

Subject: Aw: Kreatin - Aufklärung

Posted by [Theodor](#) on Sun, 29 Jan 2023 18:16:37 GMT

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

---

Okay der Typ hat echt keine Ahnung vorhin live Stream

Er sagt ket ist Verschreibungspflichtig und ätzt die Kopfhaut weg bei täglicher Anwendung

---

---

Subject: Aw: Kreatin - Aufklärung

Posted by [valesk](#) on Sun, 29 Jan 2023 22:02:33 GMT

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

---

Theodor schrieb am Sat, 28 January 2023 20:02Naja jacob m behauptet dass mit Bezug auf dieses eine Studie Jacob m hat bisschen Ahnung aber wsl nicht so viel wie hier einige

Aber meine Haupt frage ist falls Kreatin an Haaren schaden nimmt dann doch n ihr Innerhalb von einem Monat oder? Sondern die Zyklen dauern sich die Haare schrumpfen ja dann mit der Zeit aber bei mir waren die Direkt weg

Ja es gibt EINE Studie. Es gab daraufhin zieg andere Studien die dieses Ergebnis Nicht reproduzieren konnten. Darum ist diese EINE Studie nicht hinreichend

---

---

Subject: Aw: Kreatin - Aufklärung  
Posted by [1720](#) on Sun, 30 Apr 2023 13:25:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hmmm habe gerade das schlimmste Kopfhautjucken ever und viiiel mehr Shedding als sonst. Hab vor ca. 1.5 Monaten mit Kreatin angefangen und schiebe es so halb darauf. Aber es macht irgendwie keinen Sinn. Woher soll das DHT kommen? Es kann ja es ja nicht einfach aus dem Nichts zaubern.

---

---

Subject: Aw: Kreatin - Aufklärung  
Posted by [Theordor](#) on Sun, 30 Apr 2023 14:16:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

1720 schrieb am Sun, 30 April 2023 15:25Hmmm habe gerade das schlimmste Kopfhautjucken ever und viiiel mehr Shedding als sonst. Hab vor ca. 1.5 Monaten mit Kreatin angefangen und schiebe es so halb darauf. Aber es macht irgendwie keinen Sinn. Woher soll das DHT kommen? Es kann ja es ja nicht einfach aus dem Nichts zaubern.

Wird Zufall sein kenne auch einige mit aga da macht Kreatin gar nix aus

---

---

Subject: Aw: Kreatin - Aufklärung  
Posted by [lcetea](#) on Mon, 01 May 2023 12:49:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

1720 schrieb am Sun, 30 April 2023 15:25Hmmm habe gerade das schlimmste Kopfhautjucken ever und viiiel mehr Shedding als sonst. Hab vor ca. 1.5 Monaten mit Kreatin angefangen und schiebe es so halb darauf. Aber es macht irgendwie keinen Sinn. Woher soll das DHT kommen? Es kann ja es ja nicht einfach aus dem Nichts zaubern.  
Naja Kreatin erhöht eben Dht im Körper. Gibt Studien dazu. Wird halt vermehrt umgewandelt. Wenn man empfindlich auf Dht reagiert bzw die Haarfollikel kann Kratin schon eine Beschleunigung bringen. Muss man eben testen. Ich lass es aber weg weil ich auch merke das meine Haut und Haare dadurch etwas trockener werden da es das Wasser aus der Haut vermehrer in die Muskelzellen zieht. Und finde auch den Shredded Look ohne viel Wasser im Körper attraktiver als der Bulk style

---

---

Subject: Aw: Kreatin - Aufklärung  
Posted by [Tom10](#) on Mon, 01 May 2023 17:40:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ja es kann an Kreatin liegen

---

---

Subject: Aw: Kreatin - Aufklärung

---



Posted by [1720](#) on Tue, 02 May 2023 06:32:19 GMT

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

---

Zitat:Naja Kreatin erhöht eben Dht im Körper. Gibt Studien dazu. Wird halt vermehrt umgewandelt.

Wenn man empfindlich auf Dht reagiert bzw die Haarfollikel kann Kratin schon eine Beschleunigung bringen. Muss man eben testen. Ich lass es aber weg weil ich auch merke das meine Haut und Haare dadurch etwas trockener werden da es das Wasser aus der Haut vermehrer in die Muskelzellen zieht. Und finde auch den Shredded Look ohne viel Wasser im Körper attraktiver als der Bulk style

Die Rugby-Studie mit erhöhten DHT-Werten kenne ich. Dem gegenüber stehen aber Studien, die das so nicht reproduzieren konnten. In dieser Studie ist das gut zusammengefasst:

<https://doi.org/10.1186%2Fs12970-021-00412-w>

---

---

Subject: Aw: Kreatin - Aufklärung

Posted by [Icetea](#) on Tue, 02 May 2023 23:43:15 GMT

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

---

1720 schrieb am Tue, 02 May 2023 08:32Zitat:Naja Kreatin erhöht eben Dht im Körper. Gibt Studien dazu. Wird halt vermehrt umgewandelt.

Wenn man empfindlich auf Dht reagiert bzw die Haarfollikel kann Kratin schon eine Beschleunigung bringen. Muss man eben testen. Ich lass es aber weg weil ich auch merke das meine Haut und Haare dadurch etwas trockener werden da es das Wasser aus der Haut vermehrer in die Muskelzellen zieht. Und finde auch den Shredded Look ohne viel Wasser im Körper attraktiver als der Bulk style

Die Rugby-Studie mit erhöhten DHT-Werten kenne ich. Dem gegenüber stehen aber Studien, die das so nicht reproduzieren konnten. In dieser Studie ist das gut zusammengefasst:

<https://doi.org/10.1186%2Fs12970-021-00412-w>

Deswegen am besten ausprobieren und auf Veränderungen achten wenn es unterschiedliche Aussagen gibt (was öfter der Fall ist bei Studien)Bei mir hatte ich auch eher das Gefühl das meine Haut trockener war und wie gesagt das aufgeschwämmte bei den Muskeln nicht so gefallen hat. Ob ich mehr Haarausfall hatte kann ich auch nicht sicher sagen. Interessant ist aber das es schon Berichte von mehr HA gibt. Vielleicht aber auch vieles Einbildung/Noncebo ?!

---

---

Subject: Aw: Kreatin - Aufklärung

Posted by [1720](#) on Wed, 03 May 2023 12:47:37 GMT

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

---

Zitat:Deswegen am besten ausprobieren und auf Veränderungen achten wenn es unterschiedliche Aussagen gibt (was öfter der Fall ist bei Studien)Bei mir hatte ich auch eher das Gefühl das meine Haut trockener war und wie gesagt das aufgeschwämmte bei den Muskeln nicht so gefallen hat. Ob ich mehr Haarausfall hatte kann ich auch nicht sicher sagen. Interessant ist aber das es schon Berichte von mehr HA gibt. Vielleicht aber auch vieles Einbildung/Noncebo ?!

Absolut, sehe ich genauso. Ich behalte es erstmal im Auge und glaube es lag doch an was anderem (vor ein paar Wochen war meine Kopfhaut entzündet, zu hohe Alkkonzentration im Ket)

---