

---

Subject: Kreatin

Posted by [Fritze](#) on Thu, 08 May 2025 20:08:24 GMT

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

---

Hallo zusammen,

aktuell kursieren auf YouTube wieder viele Videos zum Thema Kreatin. Offenbar wurde eine neue Studie entdeckt, auf die sich viele dieser Beiträge beziehen.

Nimmt jemand von euch Kreatin und hat dabei verstärkten Haarausfall festgestellt?

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40265319/>

<https://www.youtube.com/watch?v=XK8uW7FIEuU>

---

---

Subject: Aw: Kreatin

Posted by [tomsik](#) on Fri, 09 May 2025 18:33:15 GMT

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

---

ich habe mit kreatin aufgehört. ich habe damals vermehrten HA bemerkt. fast alle im freundeskreis die schon jahrelang kreatin einnehmen, haben extrem dünnes haar oder halbglatze. habe bisher nur wenige ausnahmen gesehen, die trotz kreatin volles haar hatten.

---

---

Subject: Aw: Kreatin

Posted by [valesk](#) on Wed, 21 May 2025 10:10:02 GMT

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

---

Meine Objektive Meinung:

Die Studienlage ist recht eindeutig. Es gibt keine eindeutige Korrelation zwischen Kreatin und dem Anstieg von DHT. Hat ein wenig was man den Beschaffenheiten der Studien zu tun.

Kleines Beispiel: du hast ja selbst eine "Studie" verlinkt. Die hat aber bei der Teilnehmerzahl von 55 Probanden so viele unterschiedliche variablen, so dass die nicht Aussagekräftig ist. Man kann Studien "so" durchführen, nur muss man dann die Teilnehmerzahl Hochschrauben. Stichwort Stochastik.

Kreatin wird seit knapp einem halben Jahrhundert im Kraftsport benutzt und das von fast jedem der Kraftsport Semiprofessionell betreibt. Das Internet müsste voll von diesen Berichten sein.

---

---

Subject: Aw: Kreatin

Posted by [GI@tzkopf](#) on Sat, 24 May 2025 17:27:51 GMT

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

---

Mich würde tatsächlich interessieren ob kreatin auch schädlich ist für die haare wenn man dut einnimmt.?

---

---

Subject: Aw: Kreatin

Posted by [pilos](#) on Sat, 24 May 2025 19:46:36 GMT

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

---

Gl@tzkopf schrieb am Sat, 24 May 2025 19:27Mich würde tatsächlich interessieren ob kreatin auch schädlich ist für die haare wenn man dut einnimmt.?  
kreatin kann nicht schädlich für haare sein

die studien sind äusserst zweifelhaft

der körper produziert täglich selber 2 gramm davon

---

Subject: Aw: Kreatin

Posted by [Spongebob-Haarkopf](#) on Sat, 24 May 2025 20:31:05 GMT

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

---

pilos schrieb am Sa., 24 Mai 2025 21:46Gl@tzkopf schrieb am Sat, 24 May 2025 19:27Mich würde tatsächlich interessieren ob kreatin auch schädlich ist für die haare wenn man dut einnimmt.?  
kreatin kann nicht schädlich für haare sein

die studien sind äusserst zweifelhaft

der körper produziert täglich selber 2 gramm davon

KA ob Kreatin schädlich für die Haare ist, aber:

1. Der Körper produziert auch selbst DHT.
  2. Die Dosis macht das Gift.
- 
-

Subject: Aw: Kreatin  
Posted by [pilos](#) on Sat, 24 May 2025 20:44:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

der vergleich ist an den haaren gezogen

auch ist es kein hormon sondern eine aminosäure

der Körper eines 75 kg schweren Erwachsenen enthält zwischen 120 und 150 g total Kreatin

die dosis macht das gift

:lol:

---

---

Subject: Aw: Kreatin  
Posted by [Gl@tzkopf](#) on Sat, 24 May 2025 20:57:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Danke.,  
aber komischerweise stelle ich das auch fest, zwei meine kollegen trainieren schonlange und nehmen kreatin, der einte nur kreatin der andere auch eiweisspulver und beide sind ein paar jahre jünger als ich und haben wirklich halbglatze. da denkt man schon ob doch kreatin dazu verantwortlich ist.

---

---

Subject: Aw: Kreatin  
Posted by [pilos](#) on Sun, 25 May 2025 06:29:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Gl@tzkopf schrieb am Sat, 24 May 2025 22:57Danke.,  
aber komischerweise stelle ich das auch fest, zwei meine kollegen trainieren schonlange und nehmen kreatin, der einte nur kreatin der andere auch eiweisspulver und beide sind ein paar jahre jünger als ich und haben wirklich halbglatze. da denkt man schon ob doch kreatin dazu verantwortlich ist.  
das heißt nichts.  
die haben doch ohne supp bereits 0,15 kg kreatin im körper.

---

---

Subject: Aw: Kreatin  
Posted by [Gl@tzkopf](#) on Sun, 25 May 2025 07:17:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ja stimmt auch wieder., dann kann ich mit gutem gewissen weiterhin kreatin einnehmen, danke pilos

---

---

Subject: Aw: Kreatin

Posted by [heinzbecker](#) on Sun, 25 May 2025 12:29:09 GMT

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

---

Habe 2022 für etwa ein Jahr 3g Kreatin täglich genommen. Dann 2023 für ein Jahr Pause gemacht und seit 2025 wieder. Auf meine Haare hatte es aber keinen Einfluss. HA war mit und ohne Kreatin in etwa gleicher Stärke vorhanden.

---

---

Subject: Aw: Kreatin

Posted by [1720](#) on Thu, 31 Jul 2025 07:33:58 GMT

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

---

Ich beobachte bei mir zum zweiten Mal negative Effekte während der Kreatineinnahme.

Beim ersten Mal nach ca. 1 Monat extrem juckende Kopfhaut plus starker Haarausfall. Nach Absetzen von Kreatin hat es sich wieder beruhigt.

Jetzt beim zweiten Mal wieder nach einem Monat starker Haarausfall, aber kein extremes Jucken. Noch nicht abgesetzt, aber reduziere jetzt mal von 3g auf 1.5g.

Ob es wirklich am Kreatin liegt, kein Plan. Eigentlich finde ich alle Argumente dafür, dass Kreatin keine Wirkung auf Haarausfall hat, schlüssiger. Aber bringt ja nix, wenn es bei mir trotzdem anders ist :?

---

---

Subject: Aw: Kreatin

Posted by [hallowelt](#) on Mon, 04 Aug 2025 17:43:21 GMT

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

---

1720 schrieb am Do., 31 Juli 2025 09:33

Ob es wirklich am Kreatin liegt, kein Plan.

Es gibt da noch den Nocebo Effekt..

---

---

Subject: Aw: Kreatin

Posted by [hallowelt](#) on Mon, 04 Aug 2025 17:49:22 GMT

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

---

Ich konsumiere Kreatin seit mehr als 10 Jahren täglich (3g). Nun werde ich die Dosis auf min. 10g/Tag erhöhen, weil Kreatin positive Effekte jenseits der sportlichen Leistung aufweist (Gehirn). Dazu muss man mehr einnehmen, als die Muskulatur für sich beansprucht.

---