
Subject: Sport?

Posted by [Lulu](#) on Sat, 30 Sep 2006 10:03:48 GMT

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

Hallo nochmals!

Wie schauts bei Euch eigentlich mit dem Sport aus??

Früher bin ich ja gerne mal Schwimmen gegangen oder bin eine kleine Runde gejoggt, aber seit etlichen Wochen (Beginn HA) lass ich das irgendwie alles sein.

Schwimmen schon allein wegen des Chlors und weil ich danach ja jedesmal Haare waschen müsst und es wäre mir schon sehr peinlich, wenn jemand sieht, wie ich mir die einzelnen Haare nach und nach aus der (noch vorhandenen) Frisur ziehe.

Joggen mit Kopftuch find ich auch albern. Und mit dem Schwitzen hab ich auch Bedenken, ob das alles so gut ist für meinen Kopf...

Andererseits kanns ja auch nicht sein, dass ich gar nix mehr mach, nur wegen des HA!!

Was macht Ihr denn so? Habt Ihr irgendwas an Euren sportlichen Aktivitäten geändert, seitdem Ihr HA habt?

Subject: Re: Sport?

Posted by [Claudi](#) on Sat, 30 Sep 2006 10:19:07 GMT

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

Hallo Lulu,

gerade Sport ist eines der Dinge, bei denen mich der HA in keinster Weise eingrenzt oder belastet. Beim Sport und dem damit verbundenen Schwitzen sehen doch alle ziemlich bescheiden aus - von daher ist es mir wurscht wie gerade meine Haare liegen, hängen oder wie auch immer. Ich gehöre auch nicht zu denen, die sich mit topmodischen Sport-Assessoires einkleiden. Sondern einfach bequeme Plörren an, Haargummi rein und ab geht's. Dabei zählt der Sport an sich und nix weiter. Anders sieht es vielleicht aus, wenn man Haarersatz trägt (das weiß ich nicht!).

Solange du keinen übertriebenen Sport machst, kann ich mir auch nicht vorstellen, dass es schädlich für die Haare sein soll. Im Gegenteil - Sport regt doch die Durchblutung an.

Wie es mit dem Chlorwasser aussieht, weiß ich nicht. Chlorwasser mag ich nicht besonders und meide es auch möglichst. Ich gehe im Sommer lieber in Baggerlöchern schwimmen und ab und zu mal ins Solebad. Kann mir kaum vorstellen, dass mich jemand beim Föhnen danach beobachtet, wie mir die Haare ausfallen.

Du solltest die Dinge, die dir Spaß machen, weiter durchziehen! Sonst beherrscht der HA irgendwann dein ganzes Leben.

Subject: Re: Sport?

Posted by [Lulu](#) on Sat, 30 Sep 2006 10:31:22 GMT

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

Ja, da hast Du recht!

Der HA bestimmt mich ja jetzt schon!

Die anderen Leute stören mich nicht sooo sehr, aber ich trag ja seit einigen Tagen Kopftuch, weil ich es einfach nicht mehr ertragen konnte, wegfliegende Haare von mir zu sehen.

Mir ist das vor kurzem in der Stadt passiert. Eine Freundin und ich sitzen im Café, auf einmal rieseln mir zwei Haare gleichzeitig auf meinen Kuchen.

Da es eh ein schlechter Tag für mich war, hab ich erstmal angefangen zu heulen. Meine Freundin kennt zwar mein Problem, aber sie hat mich doch entgeistert angestarrt, weil für sie mein Heulen wie aus dem Nichts kam.

Aber um auf den Sport zurück zu kommen.

Werd mal wieder versuchen, ein bisschen zu joggen oder zumindest schnell spazieren zu gehen.

Das kann ja nix schaden!

Subject: Re: Sport?

Posted by [Claudi](#) on Sat, 30 Sep 2006 10:36:20 GMT

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

Lulu schrieb am Sam, 30 September 2006 12:31

Aber um auf den Sport zurück zu kommen.

Werd mal wieder versuchen, ein bisschen zu joggen oder zumindest schnell spazieren zu gehen.

Das kann ja nix schaden!

Ich mache Nordic Walking. Sieht zwar einigermaßen dämlich aus, aber es ist wirklich sehr effektiv.

Subject: Re: Sport?

Posted by [Lulu](#) on Sat, 30 Sep 2006 10:43:06 GMT

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

Davon hab ich auch noch zwei Stöcke irgendwo in den Tiefen meines Kellers stehen.

Hast Du denn dafür einen Kurs gemacht?

Ich hab gehört, wenn man es falsch macht, ist das gar nicht gut.

Aber vielleicht ist das auch nur ein Trick der Sportvereine und -studios, den Leuten Geld aus der Tasche zu ziehen.

Subject: Re: Sport?

Posted by [Claudi](#) on Sat, 30 Sep 2006 11:46:24 GMT

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

Ja, du, ich bin schon länger in einem Kurs: anfangs um die Technik zu lernen und mittlerweile, weil es mit mehreren einfach mehr Spaß macht. Es ist schon wichtig, wie man die Stöcke hält. Da kann man eine Menge falsch machen. Von daher halte ich so einen Kurs schon für sinnvoll.

(Sorry für Off Topic!)

Subject: Re: Sport?

Posted by [10063](#) on Sat, 30 Sep 2006 12:07:59 GMT

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

Hallo Lulu,

der HA hat sich bei mir auch etwas auf mein "Sportverhalten" ausgewirkt.

Ich bin z.B. früher sehr gerne schwimmen gegangen (war bis vor einigen Jahren als Rettungsschwimmerin aktiv). Das mache ich jetzt gar nicht mehr, weil ich mich mit nassen, angeklatschten Haaren echt unwohl fühle. - Eigentlich ziemlich schade...

Dafür gehe ich seit einigen Monaten gerne joggen. Das finde ich unkompliziert und ich kann dabei auch gut den Kopf frei bekommen. Außerdem ist mir da ziemlich egal, wie ich aussehe. Wenn ich schnell genug laufe, haben die Leute auch keine Chance, mich länger zu beobachten...

Ab und zu gehe ich zum Yoga. Das hilft mir irgendwie auch, auf positive Gedanken zu kommen und mich zu entspannen.

Ich glaube, dass Sport (außer Extremsport) sich grundsätzlich positiv auf den Körper - und damit ggf. auch auf die Haare -auswirkt.

Viele Grüße

Sandra

Subject: Re: Sport?Aber JA!!!!

Posted by [Joschi](#) on Sun, 01 Oct 2006 12:52:21 GMT

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

Hallö!!

Also, zum Thema:ich bin Fitnesstrainerin!!!!Ich gebe Spinning und Hot Iron, "privat" jogge ich und mach Krafttraining!Und das alles seit drei Jahren ausschließlich mit Kopftuch oder Cap!Ich geh auch so zum Schwimmen-stört mich nicht.Meine Teilnehmer erkennen mich fast nicht wenn ich mal "oben ohne" erscheine.Die witzeln halt nur mal rum, wenn ich mit Kopfbedeckung unter die

Dusche springe-aber das geht gar nicht:wenn meine Haare vom Schwitzen oder Waschen naß sind sieht das aus als hätte ich keine!!Da muß man halt zu stehen, lieber immer noch hübsch mit modischem auf´m Kopf als aussehen wie ein angefressener Dackel!!Außerdem:Sport is ne tolle Sache um jeglichen Stress los zu werden!Da vergeß ich auch manchmal mein "haariges" Problem!!Laßt euch bloß nicht davon abhalten nur weil ihr meint "kosmetisch" nicht geeignet zu sein!!!

Subject: Re: Sport?

Posted by [Milka](#) on Tue, 03 Oct 2006 18:09:03 GMT

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

klar sport ist doch grossartig; schwimmen geht auch mit tuch, cap oder sogar badekappe oder einfach haare hochstecken und aufpassen, dass sie nicht zu nass werden (dann musst du auch nicht gleich wieder waschen) und mit dem joggen seh ich es ähnlich also weiter sport machen ...

Subject: Re: Sport?

Posted by [strike](#) on Wed, 04 Oct 2006 09:50:00 GMT

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

...und noch einen anderen Gesichtspunkt zum Thema Sport:
Man sollte bedenken, daß dadurch nicht wenige Parameter verändert werden, z. B. Kreatinkinase , Leukos, Cortisol u. v. a. m.
Folglich darf man sich dann nicht bei der nächsten Blutabnahme wundern, es kann also doch evtl. ein Eisenmangel vorliegen, wenn auch die zerquetschten roten Blutkörperchen was anderes vortäuschen....

Subject: Re: Sport?

Posted by [cathy](#) on Thu, 05 Oct 2006 08:18:17 GMT

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

hallo!
meine haare bestimmen mein sportverhalten insofern, dass ich hauptsächlich an tagen jogge, an denen ich sowieso haare waschen muss. also mit frisch gewaschenen haaren bewege ich mich lieber nicht)
lg. c.

Subject: Re: Sport?

Posted by [Claudi](#) on Thu, 05 Oct 2006 08:27:44 GMT

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

cathy schrieb am Don, 05 Oktober 2006 10:18hallo!

meine haare bestimmen mein sportverhalten insofern, dass ich hauptsächlich an tagen jogge, an denen ich sowieso haare waschen muss. also mit frisch gewaschenen haaren bewege ich mich lieber nicht)

lg. c.

Auch nicht schlecht! Hat man immer 'ne coole Ausrede. "Och, hab gerade zufällig Haare gewaschen." *g*

Subject: Re: Sport?

Posted by [Ann1](#) on Fri, 06 Oct 2006 06:28:41 GMT

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

Also ich bin früher gejoggt. Lasse ich aber im Moment, weil ich sehr lange Haare habe. Wenn ich mir dann einen Zopf mache hält der im Moment nicht so gut und das Gewicht "reißt" mir an den Haaren beim Laufen. Und mit offenen Haaren laufen fand ich schon früher unpraktisch.

Hm, vielleicht werde ich ja bald abscheiden müssen. Wer weiß. Jetzt wird es ja auch wieder kühler da kann ich ja dann auch ne Mütze aufsetzen. Obwohl das bei langen Haaren auch doof ist.

Demnächst fange ich einen Pilates Kurs an. Mal sehen

Subject: Re: Sport?Aber JA!!!!

Posted by [Claudio1](#) on Sun, 08 Oct 2006 11:02:24 GMT

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

Hallo, Ihr Sportlerinnen,

Strike hat schon darauf hingewiesen, daß sich unter "stressendem" Sport einige Parameter verändern können: durch den Cortisol-Verbrauch (bei dem Zucker aus der Leber den Muskeln zugeführt werden) werden auch die gesamten Nebennieren aktiviert. Damit aber auch die adrenalen Androgene (besonders das Androstendion). Es sollte also direkt nach dem Sport das Cortisol bestimmt werden (und das Androstendion). Ist das Cortisol längere Zeit oder sehr oft defizitär, so kommt es zum Aromatasemangel und damit werden die adrenalen Androgene nicht zu Östrogenen metabolisiert (abgebaut). Dann ist der HA unausweichlich! Zudem sinkt in der Leber das SHBG (nicht bei Pillen-Einnahme, was aber andere Schäden verursacht).
Gruß! C.

Subject: Re: Sport?Aber JA!!!!

Posted by [Lulu](#) on Sun, 08 Oct 2006 12:27:31 GMT

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

Heißt es also im Umkehrschluss:

Regelmäßige sportliche Aktivität -> Haarausfall ??

Das kann ich mir nicht wirklich vorstellen.

Steffi Graf, Heike Henkel, Kati Witt etc., die alle hab ich nie mit Halbglatze gesehen und auch die gemeine Joggerin im Park zieht keine Wolke mit losen Haaren hinter sich her...

Oder versteh ich da was falsch??

Subject: Re: Sport?Aber JA!!!!

Posted by [strike](#) on Mon, 09 Oct 2006 10:12:51 GMT

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

...wobei ich vergessen habe zu erwähnen, daß es Läufer/Jogger betrifft, wenn es um geplatzte rote Blutkörperchen geht.
