

---

Subject: Sport/Fitness/Eiweiss und Kreatin schlecht für Haare

Posted by [mibl!](#) on Mon, 20 Oct 2008 06:19:42 GMT

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

---

Hallo Leute,

leider habe ich nur sehr spät bemerkt das meine Fitnesspräparate sehr schlecht für meien Haare sind. Hatte schon in meinen frühen Jahren Probleme mit leichten Geheimsratsecken.

Als ich mit Fitness angefangen habe, habe ich auch zu einigen Mittel gegriffen. Am Anfang war es Eiweiss und Kreatin und am Schluss waren es schon Wachstumshormone bis zu Testosteron. Die Nebenwirkungen waren Aggressionen, Haarwuchs an Schultern, Akne usw. !

Ich denke das durch diese hohe Testosternon Menge mein Haarausfall stark gefördert wurde. Auch wenn an viel Sport treibt oder Fitness macht, steigert der Körper die Hormon und Testo-Produktion.

Also meint ihr ob Sport oder Krafttraining im allgemeinen schlecht für die Haare ist wegen der Testo-Produktion ? Ich habe nun damit aufgehört und hoffe das sich einige Haare vielleicht noch erholen, da der Testo-Gehalt im Körper ja sehr schnell wieder abnimmt. Kann man z.b mit Vitaminen die Haarwurzel stärken ? z.B Vitamin E ...? Fin oder Minox will ich nicht nehmen oder benutzen.

Was meint ihr zu diesem Thema?

Gruß,  
M

---