
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

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

Posted by [NW5a](#) on Mon, 20 Oct 2008 07:16:12 GMT

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

Hey,

hierzu solltest du ins allg. Forum wechseln! Dort sitzen die Experten.

Meiner Meinung nach solltest du Sport weitermachen, aber ohne Medics.

Gruß

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

Posted by [floater](#) on Mon, 20 Oct 2008 19:09:38 GMT

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

Hallo,

mein einschlägigen Erfahrungen:

Zwischen 22 und 26 bin ich bis zu 4 x / Woche ins Gym gegangen und hatte damals fast ausschließlich hypertrophes Muskelaufbautraining gemacht - incl. Eiweiss, Kreatin, etc...OHNE Anabolika.

Danach habe ich komplett ge-switcht und mache seit knapp 10 Jahren - ich bin jetzt 35 - fast nur mehr Ausdauersportarten i.w.S.: (Marathon)Laufen, Kitesurfen, Klettern / Bouldern, Schitouren.

Meinen Haarstatus - NW2 - habe ich über diesen Zeitraum im wesentlichen nur mit Minoxidil / Revivogen im Großen und Ganzen recht gut gehalten.

Insoferne kann ich nicht bestätigen, dass Sport als solcher den HA beschleunigt - so weit ich informiert bin, solltest Du durch Sport Testosteron eher AB-bauen, womit in Folge eigentlich weniger DHT gebildet werden sollte...

Wodurch Du Deinen HA potentiell triggerst, ist eine künstliche Testosteronzufuhr - Du hast ja selbst geschrieben, dass dir Haare auf den Schultern gewachsen sind: Körperhaare werden durch DHT, welches ja ein Testosterondeviat ist, zum Wachstum stimuliert, bei den Kopfharen ist es genau umgekehrt.

Vielleicht weiß tryout dazu mehr - soweit ich mich erinnere, ist er Sportwissenschaftler ?

Ig
floater

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

Posted by [pili](#) on Mon, 20 Oct 2008 20:35:25 GMT

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

Habe genau darüber mal einen Artikel in einer Bodybuilding-Fachzeitschrift gelesen, weiß aber nicht wie verbindlich das wirklich ist.

In jedem Fall können Hilfsmittel wie Testosteron, Kreatin, Anabolika den HA auslösen und sehr beschleunigen. In diesem Artikel wurde zur Einnahme von Fin geraten um dem entgegenzuwirken (was du ja nicht möchtest). Nur sollte man diese Produkte ohnehin nicht nehmen, da sie sehr weitere schlimme Nebenwirkungen verursachen.

Weiterhin wurde es so erklärt, dass zwar bei einem Leistungssportler, der min 4-5 mal die Woche Sport treibt, der Testosteronspiegel etwas ansteigt, aber davon würde nur eine sehr gering höhere Menge in DHT ungewandelt, weshalb es keine negativen Auswirkungen auf die Haare hätte. Was wohl möglich sei, dass man kurzzeitig über einen Zyklus von 2-4 Wochen oder so ein paar mehr Haare verliert, aber das stabilisiert sich anschließend wieder, wenn man weitertrainiert.

Ich würde dir empfehlen deine sportlichen Aktivitäten nicht einzuschränken, denn damit schränkst du nur deine Lebensqualität ein und ich persönlich glaube auch nicht, dass 2-3 mal Sport die Woche irgendeine schlechte Wirkung auf den Haarstatus hat.

Gruß

Subject: Re: Sport/Fitness/Eiweiss und Kreatin schlecht für Haare
Posted by [floater](#) on Mon, 20 Oct 2008 21:32:13 GMT

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

Kreatin sorgt angeblich für eine bessere Energiebereitstellung im Muskel direkt ("mehr Pump"), indem es den ATP - Speicher nicht so schnell leer werden lässt - da es nicht direkt in den Hormonhaushalt eingreift, sollte es daher theoretisch für die Haare nicht gefährlich sein..anyway..

Im übrigen schließe ich mich Pili an:

Sport ohne künstliche Eingriffe in Deinen Hormonhaushalt in einem Ausmaß, das Dich zwar fordert aber nicht jeden Tag auf dem Zahnfleisch ins Bett kriechen lässt, wird Dein gesamtes körperliches Wohlbefinden eher steigern und Dir und Deinem Äußeren incl. Haare guttun.

floater

Subject: Re: Sport/Fitness/Eiweiss und Kreatin schlecht für Haare
Posted by [tryout](#) on Mon, 20 Oct 2008 22:41:41 GMT

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

In meinem Studium war die These häufig ein Thema. Es gibt allerdings bis heute keine Studie, die den Zusammenhang zwischen Haarausfall und Leistungssport im moderaten Rahmen stützt. Anders kann es aussehen, wenn die Energiezufuhr in keinem Verhältnis mehr zu sportlichen Belastungen steht. Dann holt sich der Körper die Energie über Fettreserven und die Muskulatur. Irgendwann stellt er auf einen Minimalbetrieb um. Dann kann es sogar zu Haarausfall und Zahnausfall kommen.

Du kannst also ruhig weitermachen mit dem Training. Dass ich Dir von Steroiden abrate, muss ich ja wahrscheinlich nicht eigens erwähnen. Ich habe einen Freund, der hat Anabolika genommen. Erst hat er kleine harte Eier bekommen, dann hat er das Zeug abgesetzt. Zwei Jahre später hatte er Hodenkrebs. Es muss nicht unbedingt einen Zusammenhang geben. Aber Die Wahrscheinlichkeit ist doch gegeben.

Subject: Re: Sport/Fitness/Eiweiss und Kreatin schlecht für Haare
Posted by [Mitic](#) on Tue, 21 Oct 2008 19:42:55 GMT

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

man kann soweit alles bedenkenlos nehmen SOWEIT die androgenen werte der präparate gering sind!

umso höher der androgene wert eines präparats umso stärker ist der erblich bedingte haarausfall!!!!

eiweis u. kreatin sind unbedenklich da sie nichts mit den testo-werten zu tun haben sondern rein die muskel "füttern".
