

---

Subject: Haarausfall durch Kraftsport?

Posted by [MM1988](#) on Sat, 29 Sep 2012 14:39:14 GMT

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

---

Hi,

Ich finde im internet viele gegensätzliche Meinungen dazu würde gerne mal wissen ob jemand etwas Wissenschaftlich bestätigtes dazu hat.

Ich mache seit etwa 1 Jahr regelmässig Kraftsport (2x/Woche) und halte mich fit, aber habe schon seit der Pubertät GHE die bisher nicht schlimmer wurden.

Ist es möglich das durch Kraftsport aus den GHE nun eine ganze Glatze wird? Obwohl es mir nicht gefällt überlege ich sämtlichen Sport sein zu lassen um zumindest meinen Haarstatus zu halten.

Bemerke nämlich schon seit einigen Wochen das mir Haare ausfallen und locker sind bzw. ich sie einfach rausrubbeln kann, das das Haar lichter wurde habe ich aber nicht wirklich gemerkt. Bin mir nun nicht sicher ob das Saisonal Haarausfall ist oder beginnender Haarausfall wegen dem Sport (Wie hätte ich sonst über Jahre meine GHE unverändert halten können und nun fälle sie plötzlich aus?).

Andererseits ist es bei GHE doch sowieso nur eine Frage der Zeit bis daraus eine Vollglatze wird, oder..?

---