

---

Subject: Muskelaufbau&Hormone

Posted by [protos](#) on Thu, 03 Jul 2014 16:49:45 GMT

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

---

Hey,

ich weiß es wurde schon mal ansatzweise besprochen, aber ist es möglich dass zu viel intensives Muskelaufbau-Training sich negativ auf die Haare auswirkt? Ich hab gelesen dass gerade dabei große Mengen Prolaktin ausgeschüttet wird, was sich ja negativ auf die Haare auswirkt und wenn ich 4-5mal die Wochen intensiv trainiere, könnte es doch nach hinten los gehen!!? Ich rede hier von Pyramiden-Training etc., nicht gemütlich! 1-2 Sätze mit 3 Minuten Pausen, 5Min mal mit Gegenüber labbern etc, wie ich es so oft beobachte...

Diverse Bodybuiding Onlinshop bieten ja auch Pillen an, die gegen die Prolakinausschüttung steuern bzw wieder senken...

Also lieber auf ein "normales" Training umsteigen? 2-3Mal die Woche? Pyramide etc weglassen?

---