

---

Subject: Krafttraining und Haarausfall

Posted by [OhNoHair](#) on Sun, 28 Jun 2015 11:30:36 GMT

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

---

Es geht wieder los. Heute hatte ich seit langer Zeit mal wieder einige Haare im Waschbecken gehabt. Die waren alle ziemlich kurz, ca. 3-4cm lang. Also sehr wahrscheinlich zuvor ausgefallene Haare die ihren Lebenszyklus vorzeitig beendet haben. Ich habe vor ca 6 Wochen wieder sehr intensiv mit dem Krafttraining angefangen. Komischerweise hatte ich bisher IMMER ziemlich starken Haarausfall bekommen entweder A) In stressigen Lebenslagen oder B) Nach dem Wiedereinstieg ins Krafttraining. Gibt es diesbzgl. evtl. einen Zusammenhang ? Wie sind da eure Erfahrungen ? Ich muss sagen ich trainiere wirklich ziemlich intensiv wenn ich mal wieder loslege. Vielleicht ist das nicht unbedingt so gut ... Was meint ihr den so, besser nen super body dafür scheiss haare bzw. Glatze, oder lieber Haare, dafür aber nen scheiss body ?

---