
Subject: neue Studie...Sport <-> DHT...

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Tue, 05 Feb 2008 19:31:14 GMT

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

Die Studie is erst seit kurzem raus..Feb 2008...

Effect of Exercise on Serum Sex Hormones in Men: A 12-Month Randomized Clinical Trial.

PURPOSE:: The effect of exercise on androgens in middle-aged to older men is poorly understood, and it could have implications for several aspects of health. This analysis was conducted to examine the effects of long-term aerobic exercise on serum sex hormones in middle-aged to older men. **METHODS::** One hundred two sedentary men, ages 40-75 yr, were randomly assigned to a 12-month exercise intervention or a control group (no change in activity). The combined facility- and home-based exercise program consisted of moderate/vigorous-intensity aerobic activity for 60 min.d, 6 d.wk. Serum concentrations of testosterone, free testosterone, dihydrotestosterone (DHT), 3alpha-androstanediol glucuronide (3alpha-Diol-G), estradiol, free estradiol, and sex hormone-binding globulin (SHBG) were measured at baseline, 3, and 12 months. **RESULTS::** Exercisers trained a mean of 370 min.wk (102% of goal), with only two dropouts. Cardiopulmonary fitness (V O₂max) increased 10.8% in exercisers and decreased by 1.8% in controls (P < 0.001). DHT increased 14.5% in exercisers versus 1.7% in controls at 3 months (P = 0.04); at 12 months, it remained 8.6% above baseline in exercisers versus a 3.1% decrease in controls (P = 0.03). SHBG increased 14.3% in exercisers versus 5.7% in controls at 3 months (P = 0.04); at 12 months, it remained 8.9% above baseline in exercisers versus 4.0% in controls (P = 0.13). There were significant trends toward increasing DHT and SHBG, with greater increases in V O₂max at 3 and 12 months in exercisers. No statistically significant differences were observed for testosterone, free testosterone, 3alpha-Diol-G, estradiol, or free estradiol in exercisers versus controls. **CONCLUSIONS::** A yearlong, moderate-intensity aerobic exercise program increased DHT and SHBG, but it had no effect on other androgens in middle-aged to older men.

Subject: Re: neue Studie...Sport <-> DHT...

Posted by [Hairfair](#) on Tue, 05 Feb 2008 20:12:01 GMT

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

ok leute treibt bloß keinen sport mehr sonst fallen euch die haare aus!
am besten am sofa sitzen und fernsehen , bloß nicht zuviel bewegen

Subject: Re: neue Studie...Sport <-> DHT...

Posted by [bananas](#) on Tue, 05 Feb 2008 20:16:01 GMT

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

Finde ich aber interessant....

370 min / week ist natürlich nicht gerade wenig.

Es ist von moderater Intensität die Rede.

Würde gerne mal eine Studie über 10 min. täglich mit sehr hoher Intensität lesen.
Zeit und Haare gespart?

Subject: Re: neue Studie...Sport <-> DHT...
Posted by [Hairfair](#) on Tue, 05 Feb 2008 20:18:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

selbst wenn dadurch dht steigt... sport ist wichtig für deinen ganzen körper und organismus.
werde bestimmt nicht mit sport aufhören auch wenn dadurch dht um 70 % steigen würde.
herz/kreislauf ist mir da wichtiger .

Subject: Re: neue Studie...Sport <-> DHT...
Posted by [bananas](#) on Tue, 05 Feb 2008 20:36:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:selbst wenn dadurch dht steigt... sport ist wichtig für deinen ganzen körper und
organismus. werde bestimmt nicht mit sport aufhören auch wenn dadurch dht um 70 % steigen
würde.

Vor allem bei Büroarbeit ,rückentechnisch usw.

Subject: Re: neue Studie...Sport <-> DHT...
Posted by [stef84](#) on Tue, 05 Feb 2008 20:59:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es ist auch falsch immer nur aufs DHT zu schauen in Sachen HA. Da gibt es noch viel mehr
andere Faktoren.
Was ich nur unlogisch finde, ist dass das SHBG steigt, das freie Testosteron und T allgemein
jedoch nicht. Das kann doch gar nicht sein, oder?

Subject: Re: neue Studie...Sport <-> DHT...
Posted by [Hairfair](#) on Tue, 05 Feb 2008 22:26:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

bananas schrieb am Die, 05 Februar 2008 21:36Zitat:selbst wenn dadurch dht steigt... sport ist
wichtig für deinen ganzen körper und organismus. werde bestimmt nicht mit sport aufhören
auch wenn dadurch dht um 70 % steigen würde.

Vor allem bei Büroarbeit ,rückentechnisch usw.

ganz genau
mein rücken is schon ganz krumm vom vielen sitzen.
gibts da irgendwelche guten übungen? ^^

Subject: Re: neue Studie...Sport <-> DHT...
Posted by [bananas](#) on Tue, 05 Feb 2008 22:34:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Falls möglich, ab und zu eine kurze Pause und ein paar Sachen aus der sogenannten Rückenschule.

Und oft Sitzposition wechseln, Stuhl mal hoch, Stuhl mal runter, Abstand ändern, gerade sitzen, aus der geraden Haltung mal raus und hängen, Arme und Schultern im Stehen kreisen / locker machen, Hyperextensions "light" auf einem Gymnastikball.

Sind alles Kleinigkeiten, aber im Laufe des Tages entlasten sie den Rücken.

Subject: Re: neue Studie...Sport <-> DHT...
Posted by [Gast](#) on Wed, 06 Feb 2008 10:56:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

maxtreme schrieb am Die, 05 Februar 2008 21:18selbst wenn dadurch dht steigt... sport ist wichtig für deinen ganzen körper und organismus. werde bestimmt nicht mit sport aufhören auch wenn dadurch dht um 70 % steigen würde.
herz/kreislauf ist mir da wichtiger .

Besser konntest du es nicht sagen; was mir nun zu bedenken gibt ist das es zb beim Bodybuilding so zu noch mehr Hormonanstieg kommen muesste da zb Ausersport sonst immer nachgesdagt wird das es bei hoher Intensitate die Hormone eher fallen laesst; jedenfalls bin ich der Meinung das mann nicht sein Spass und seine Hobbys nicht mehr machen sollte um sicher zu gehen keine Haare zu verlieren.

Subject: Re: neue Studie...Sport <-> DHT...
Posted by [swat](#) on Wed, 06 Feb 2008 18:36:48 GMT

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

Hm, die Studie gibt mir auch zu denken.

Ich treibe pro Woche ca. 15 Stunden Sport vielleicht ist das ja auch ein Faktor, der dafür gesorgt hat, dass ich schon mit 16 eine sehr starke AGA entwickelt habe.

Aber egal, niemals würde ich auf Sport verzichten, selbst wenn ohne Sport mein angeschlagenes Haupthaar sich wieder erholen würde

Subject: Re: neue Studie...Sport <-> DHT...

Posted by [Alex](#) on Thu, 07 Feb 2008 00:39:24 GMT

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

Also das würde einiges erklären, ich treibe auch relativ viel Sport . Ne also ich glaube da nicht so ganz dran, es gibt mindestens genauso viel Couchpotatoes, die Haare lassen mussten, da fällt mir sofort der nicht viel sporttreibende Bruder meiner Freundin ein .

Zwischen Leuten, die viel Softdrinks trinken (oder generell Insulinspiegel hoch halten), ist mir dagegen eine Tendenz zur Glatze aufgefallen.

Subject: Re: neue Studie...Sport <-> DHT...

Posted by [chrisan](#) on Thu, 07 Feb 2008 07:59:24 GMT

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

Haar-in-der-Suppe schrieb am Die, 05 Februar 2008 20:31Die Studie is erst seit kurzem raus..Feb 2008...

Effect of Exercise on Serum Sex Hormones in Men: A 12-Month Randomized Clinical Trial.

PURPOSE:: The effect of exercise on androgens in middle-aged to older men is poorly understood, and it could have implications for several aspects of health. This analysis was conducted to examine the effects of long-term aerobic exercise on serum sex hormones in middle-aged to older men. **METHODS::** One hundred two sedentary men, ages 40-75 yr, were randomly assigned to a 12-month exercise intervention or a control group (no change in activity). The combined facility- and home-based exercise program consisted of moderate/vigorous-intensity aerobic activity for 60 min.d, 6 d.wk. Serum concentrations of testosterone, free testosterone, dihydrotestosterone (DHT), 3alpha-androstane diol glucuronide (3alpha-Diol-G), estradiol, free estradiol, and sex hormone-binding globulin (SHBG) were measured at baseline, 3, and 12 months. **RESULTS::** Exercisers trained a mean of 370 min.wk (102% of goal), with only two dropouts. Cardiopulmonary fitness (V O₂max) increased 10.8% in exercisers and decreased by 1.8% in controls (P < 0.001). DHT increased 14.5% in exercisers versus 1.7% in controls at 3 months (P = 0.04); at 12 months, it remained 8.6% above baseline in exercisers versus a 3.1% decrease in controls (P = 0.03). SHBG increased 14.3% in exercisers versus 5.7% in controls at 3 months (P = 0.04); at 12 months, it remained 8.9% above baseline in exercisers versus 4.0% in controls (P = 0.13). There were significant trends toward increasing DHT and SHBG, with greater increases in V O₂max at 3 and 12 months in exercisers. No

statistically significant differences were observed for testosterone, free testosterone, 3alpha-Diol-G, estradiol, or free estradiol in exercisers versus controls. CONCLUSIONS:: A yearlong, moderate-intensity aerobic exercise program increased DHT and SHBG, but it had no effect on other androgens in middle-aged to older men.

... es gibt da noch eine Studie von Alpecin:

<http://freiburg.sportalis.de/artikel/stress-und-sport-glatze.html>

also einfach das Koffein-Haarwasser benutzen und alles wird gut

(Doping für die Haare) - nein Spaß bei Seite: ich denke es gibt da noch einen Unterschied, ob man seinen Marktwert als Sportler erhalten und seinen Lebensunterhalt damit bestreiten muss oder, ob man es als Ausgleich zu Beruf und Stress-Abbau bestreift ... Selbständigkeit kann einem auch einige Haare kosten.

Subject: Re: neue Studie...Sport <-> DHT...

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 08 Feb 2008 11:41:40 GMT

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

Mir gingen auch schon mit 16 die ersten Haare aus und ich habe mein Leben lang noch nie richtigen Sport gemacht.

Im übrigen bin ich nicht der Meinung, dass Sport gesund ist.

Die richtige Ernährung ist viel wichtiger.

Wenn man nur so viel isst wie man verbrennt, auf seinen Stoffwechsellyp achtet, die Nahrung meidet die für seine Blutgruppe nicht geeignet ist, die richtigen Fettsäuren zu sich nimmt u.s.w. hat man die besten Chancen 120 zu werden.

"Wer rastet der rostet" ist Quatsch. Das gilt nur für diejenigen die den ganzen Tag im Bett liegen.

Man ist doch sowieso den ganzen Tag auf den Beinen, ich fahre auch mit dem Radl durch die ganze Stadt u.s.w. ich habe genug Bewegung. Man braucht normalerweise kein Sport zu machen um sich gesund zu halten.

Ich habe übrigens einen Ruhepuls von 60 auch ohne Sport ist das möglich wie man sieht.

Subject: Re: neue Studie...Sport <-> DHT...

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Fri, 08 Feb 2008 12:55:05 GMT

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

das ist leider total falsche @ 2008...

es gibt eine studie die zeigt zbsp dass leute die fett sind aber regelmäßig Sport machen gehen weniger probleme im alter bekommen als leute die dünn sind aber nie vom sofa runterkommen

gruß
hids

Subject: Re: neue Studie...Sport <-> DHT...
Posted by [Ka\\$h](#) on Fri, 08 Feb 2008 13:29:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich muss 2008 mal in Schutz nehmen

ich glaub er meinte wer im Alltag sich viel bewegt (Radfahren etc.) braucht nicht noch Sport zusätzlich zu machen.

Meine Meinung ist das natürlich nicht, weil Männer ohne Muskeln hampelmänner sind ich sag immer: Hauptsache dicke Arme

Subject: Re: neue Studie...Sport <-> DHT...
Posted by [bananas](#) on Fri, 08 Feb 2008 15:28:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:"Wer rastet der rostet" ist Quatsch. Das gilt nur für diejenigen die den ganzen Tag im Bett liegen.

Man ist doch sowieso den ganzen Tag auf den Beinen, ich fahre auch mit dem Radl durch die ganze Stadt u.s.w. ich habe genug Bewegung. Man braucht normalerweise kein Sport zu machen um sich gesund zu halten.

Du musst unterscheiden und berücksichtigen. Sport ist nicht immer mit einem Bungeeseil eine Brücke runterspringen.

Die Definition von Sport für den 0815 Mensch ist Bewegung.

Radelst du den ganzen Tag durch die Weltgeschichte scheinst du dein Pensum bezüglich Herz / Kreislauf erfüllt zu haben.

Was du aber nicht bedenkst, es geht auch darum Schwachstellen in der Bewegungstherapie zu verbessern. Die Wirkung einer gezielten Krankengymnastik schaffst du mit 100 Stunden Radeln nicht.

Oder Bauchmuskeln und Gegenspieler unterer Rücken "sollte" man schon gezielt trainieren. Mir hilft das sehr und habe selten Rückenschmerzen. Nebenbei geht es auch noch um die Optik zwischen normaler und sportlicher Erscheinung.

Zitat:die Nahrung meidet die für seine Blutgruppe nicht geeignet ist

Was soll das sein?

Essen nach Blutgruppen?

Subject: Re: neue Studie...Sport <-> DHT...

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 08 Feb 2008 20:45:40 GMT

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

Haar-in-der-Suppe schrieb am Fre, 08 Februar 2008 13:55das ist leider total falsche @ 2008...

es gibt eine studie die zeigt zbsp dass leute die fett sind aber regelmäßig Sport machen gehen weniger probleme im alter bekommen als leute die dünn sind aber nie vom sofa runterkommen

gruß
hids

In solchen Studien werden nicht die Essengewohnheiten überprüft. Derjenige, der den ganzen Tag auf dem Sofa hockt wird wohl auch Chips u.s.w. essen.

Subject: Re: neue Studie...Sport <-> DHT...

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 08 Feb 2008 20:54:23 GMT

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

bananas schrieb am Fre, 08 Februar 2008 16:28Zitat:"Wer rastet der rostet" ist Quatsch. Das gilt nur für diejenigen die den ganzen Tag im Bett liegen.

Man ist doch sowieso den ganzen Tag auf den Beinen, ich fahre auch mit dem Radl durch die ganze Stadt u.s.w. ich habe genug Bewegung. Man braucht normalerweise kein Sport zu machen um sich gesund zu halten.

Du musst unterscheiden und berücksichtigen. Sport ist nicht immer mit einem Bungeeseil eine Brücke runterspringen.

Die Definition von Sport für den 0815 Mensch ist Bewegung.

Radelst du den ganzen Tag durch die Weltgeschichte scheinst du dein Pensum bezüglich Herz / Kreislauf erfüllt zu haben.

Was du aber nicht bedenkst, es geht auch darum Schwachstellen in der Bewegungstherapie zu verbessern. Die Wirkung einer gezielten Krankengymnastik schaffst du mit 100 Stunden Radeln nicht.

Oder Bauchmuskeln und Gegenspieler unterer Rücken "sollte" man schon gezielt trainieren. Mir hilft das sehr und habe selten Rückenschmerzen. Nebenbei geht es auch noch um die Optik zwischen normaler und sportlicher Erscheinung.

Zitat:die Nahrung meidet die für seine Blutgruppe nicht geeignet ist

Was soll das sein?

Essen nach Blutgruppen?

Nicht Essen nach Blutgruppen, sondern Essen nach Stoffwechsellyp und das meiden was für die jeweilige Blutgruppe schädlich ist.

Und ins Fitness-Studio gehe ich auch schon seit 3,5 Jahren.

Ich würde das aber nicht unbedingt als Sport bezeichnen.

Sport ist für mich: Tennis, Fussball, Squash u.s.w.

Das Hanteltraining baut etwas Muskeln auf. Mehr nicht.

Sind deshalb auch Bauarbeiter, Möbelpacker oder Schwerarbeiter Sportler??

Außerdem vertrete ich nicht die Meinung, dass Rückenschmerzen von zu wenig Muskelmasse kommen.

Wenn das wo wäre, müssten Frauen ja viel häufiger Rückenschmerzen haben als

Männer weil sie ja meist weniger Muskelmasse haben. Das ist aber nicht der Fall.

Der Körper hat genug Muskeln um den Rücken gesund zu erhalten.

Dafür braucht man normalerweise nicht zu trainieren.

Meistens kommen Rückenschmerzen von falschen Bewegungen, Verspannungen u.s.w., da kann man noch so viel Muskelmasse haben.

Glaubst Du die Top-Bodybuilder haben keine Rückenschmerzen? Die am aller meisten.

Subject: Re: neue Studie...Sport <-> DHT...

Posted by [bananas](#) on Fri, 08 Feb 2008 21:13:46 GMT

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

Zitat:Nicht Essen nach Blutgruppen, sondern Essen nach Stoffwechsellyp und das meiden was für die jeweilige Blutgruppe schädlich ist.

Ich verstehe nicht den Zusammenhang zwischen Stoffwechsel, Blutgruppe und Essen.

Zitat:Sport ist für mich: Tennis, Fussball, Squash u.s.w.

Das Hanteltraining baut etwas Muskeln auf. Mehr nicht.

Hanteltraining ist ja auch allgemein gesehen kein Ausdauersport. Das Ziel ist zumeist Optik und

Masse. Gezieltes Hanteltraining jedoch ist beides.

Zitat:Sind deshalb auch Bauarbeiter, Möbelpacker oder Schwerarbeiter Sportler??

Ich weiß nicht. Die meisten sehen nicht gerade so aus. Eher Tendenz dicke Plautze und dadurch im Gesamten eine kräftige Optik.

Zitat:Außerdem vertrete ich nicht die Meinung, dass Rückenschmerzen von zu wenig Muskelmasse kommen.

Wenn das wo wäre, müssten Frauen ja viel häufiger Rückenschmerzen haben als Männer weil sie ja meist weniger Muskelmasse haben. Das ist aber nicht der Fall.

Der Körper hat genug Muskeln um den Rücken gesund zu erhalten.

Dafür braucht man normalerweise nicht zu trainieren.

Meistens kommen Rückenschmerzen von falschen Bewegungen, Verspannungen u.s.w., da kann man noch so viel Muskelmasse haben.

Das Beispiel mit den Frauen finde ich gut. Ich finde auch, dass Männer häufiger nach Rückenschmerzen klagen.

ABER - was ist, wenn man nun mal durch Rumsitzen Rückenschmerzen bekommt? Hier ist der Aufbau der richtigen Muskelpartien eine große Hilfe.

Zitat:Glaubst Du die Top-Bodybuilder haben keine Rückenschmerzen? Die am aller meisten.

Wir reden ja von normalen Leutz. Ich definiere "Bodybuilder" auch nicht nach der Menge der Steroide, sondern nach "immer wieder Arsch hochkriegen und Level halten oder sogar verbessern".

Subject: Re: neue Studie...Sport <-> DHT...
Posted by [Goofy](#) on Sat, 09 Feb 2008 13:43:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo!

Die britische Wikipedia sagt dazu:

There are a number of genetic factors which determine a person's susceptibility to androgenic alopecia including androgen receptor polymorphisms, 5-alpha-reductase levels in the scalp, androgen receptor density and distribution in the scalp, and other factors some of which may not have been discovered. Some speculate the increase in baldness in the population of Japan after World War II[citation needed] demonstrates that hair loss can be influenced by diet and lifestyle. Increased fat or caloric intake, decrease in aerobic exercise and general "westernization" was accompanied by a dramatic increase in incidence of male pattern baldness.[citation needed]

Daily, vigorous aerobic exercise (as opposed to short workout periods designed to raise androgen levels and build muscle, or more sporadic exercise) and a diet which is adequate yet more moderate in terms of fat and total calorie intake have been shown to reduce baseline insulin levels as well as baseline total and free testosterone,[13] which would significantly lower baseline DHT.

Lower insulin levels and reduced stress both result in raised levels of Sex Hormone Binding Globulin (SHBG). SHBG binds to testosterone, and prevents it from circulating free in the blood. Only free testosterone is converted to DHT. It is the level of free androgens and not total androgens which is relevant to the levels of DHT in the scalp and the progression of MPB. In short, aerobic exercise is capable of significantly lowering DHT. However, exercise has not been shown to prevent MPB.[14][15]

Androgenic alopecia has been shown to correlate with metabolic syndrome. Medically increasing androgen levels does not worsen this condition, demonstrating that androgens do not cause metabolic syndrome. Instead, high insulin levels (and possibly chronic inflammation[16]) seem the likely link in the demonstrated correlation between baldness and metabolic syndrome. This reinforces the notion that behaviors which help to keep insulin levels low and reduce chronic inflammation might also help to preserve hair.

Es ist ja auch kein Geheimnis, dass durch Sport die Werte an gesamtem Testosteron ansteigen. Allerdings ist der Anstieg moderat.

Beim Thema Ernährung scheiden sich die Geister. Hier im Forum gibt es Stellungnahmen wie "Softdrinks führen zu AGA" oder so ähnlich. Dann frage ich mich aber schon, welche Cola oder welche Art Softdrink Leute wie Cäsar, Ludwig II von Bayern und andere in der Vergangenheit getrunken haben sollen!!!

Vermutlich liegen die genetischen Rahmenbedingungen in diesem Bereich eng beieinander, jedoch kann viel Zucker nicht der einzige Grund sein. Für Fettleibigkeit sicher, sofern kein Ausgleich durch Sport erfolgt, auch für Zuckererkrankungen - aber sicher nicht für AGA. Da wären wir nicht das Land mit den dicksten Leuten gleich nach England sondern das Land mit den meisten Kahlköpfen gleich nach England.

Jemand anderer Meinung? Oder hat vielleicht jemand ne Studie zu Genetik die sich mit Insulin und AGA Kreuzeffekten befasst?

MfG

Subject: Re: neue Studie...Sport <-> DHT...
Posted by [Darkthunder](#) on Sat, 09 Feb 2008 15:56:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich muss hier vielen zustimmen, auch 2008.

Die Ernährung macht im Körper unglaublich viel aus, alleine schon die Gehirnleistung wird von schlechter Ernährung beeinflusst. Von der körperlichen Leistungsfähigkeit ganz zu schweigen. Beim Essen gehts in aller Regel ja nicht um die Menge, die man isst, sondern was

man isst und es soll trotzdem schmecken. Fettige Speisen sind auch nicht verboten, aber die sollte man dann dennoch nicht schlingen, denn man isst automatisch weniger, wenn man langsam isst und genießt und bewusst kaut.

Dass jeder Mensch ein gewisser Ernährungstyp sein kann, wie 2008 das mit den Blutgruppen erklärt, streite ich nicht ab.

Trotzdem, den Sport finde ich wichtig und ich werde auch wieder damit anfangen, täglich wenigstens ein bisschen. Er ist nun einmal gut für das Wohlbefinden und in Verbindung mit der Ernährung kann er die Lebensqualität einfach verbessern, da kann man dagegen sagen, was man möchte.

Mit Ernährung und Sport haben es Zuckerkrankte schon geschafft, kaum noch Insulin injizieren zu müssen.

Und mit Sport kann man auch die wenige tägliche Bewegung bezeichnen, die man freiwillig macht und die einem Spass macht. Unter Zwang Sport zu treiben ist auch nicht das Wahre. Beim Sport muss man auch darauf achten, auf seinen Körper zu hören und nicht falsch Sport zu treiben, sonst macht man sich die Gelenke auf Dauer kaputt. Insofern kann man das damit beantworten, ob Möbelpacker Sportler sind. Wenn sie richtig heben, dann bestimmt

Nur läuft alles auf eines hinaus: Egal, was man macht, Spass solls machen, man soll sich dabei gut fühlen. Alles beiseite zu legen, nur dass man seine Haare behalten kann, was man auf Dauer sowieso nicht kann, wäre grundlegend falsch. Positiver Stress bei seinen Aktivitäten ist eine gute Sache, man kann mal abschalten und seinen Kopf frei bekommen von den Belastungen des Alltags wie Arbeit und so weiter.

Was weiterhin noch gut tut ist einfach ein Hobby, für das man lebt. Für manche ist das Sport, für manche am Auto werkeln und für andere was ganz anderes *gg*

Ich werde wohl auch Metaler bleiben, ob mit oder ohne Haare, auch wenn ich mir das in diesem Moment nicht so ganz vorstellen kann

Subject: Re: neue Studie...Sport <-> DHT...

Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 11 Feb 2008 08:39:28 GMT

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

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Fre, 08 Februar 2008 12:41Mir gingen auch schon mit 16 die ersten Haare aus und ich habe mein Leben lang noch nie richtigen Sport gemacht.

Im übrigen bin ich nicht der Meinung, dass Sport gesund ist.

Die richtige Ernährung ist viel wichtiger.

Wenn man nur so viel isst wie man verbrennt, auf seinen Stoffwechselfyp achtet, die Nahrung meidet die für seine Blutgruppe nicht geeignet ist, die richtigen Fettsäuren zu sich nimmt u.s.w. hat man die besten Chancen 120 zu werden.

"Wer rastet der rostet" ist Quatsch. Das gilt nur für diejenigen die den ganzen Tag im Bett liegen.

Man ist doch sowieso den ganzen Tag auf den Beinen, ich fahre auch mit dem Radl durch die ganze Stadt u.s.w. ich habe genug Bewegung. Man braucht normalerweise kein Sport zu machen

um sich gesund zu halten.
Ich habe übrigens einen Ruhepuls von 60
auch ohne Sport ist das möglich wie man sieht.

Unsinn - Sport hat sogar positive Wirkungen auf Krebs. Moderater Sport ist eines der
gesündesten Tätigkeiten, die man machen muss.

ps: Wenn du täglich radelst, ist das schon moderater Sport.

Subject: Re: neue Studie...Sport <-> DHT...
Posted by [knopper22](#) on Mon, 11 Feb 2008 13:29:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Fre, 08 Februar 2008 12:41
Man ist doch sowieso den ganzen Tag auf den Beinen, ich fahre auch mit dem Radl durch die
ganze Stadt u.s.w. ich habe genug Bewegung.

Ja um sich gesund zu halten vielleicht nicht, aber grade wenn man fettabbauen will, macht es
einem der Körper dann doch nicht so leicht.
Da muss man schon ich sage mal agressvien Sport machen, mit der berühmten 20 min Grenze.
Denn ab da verbrennt man erst regulär Fett, und das merkt man auch ganz deutlich an einem
kelinen "Einknick", weil der Körper nicht unbedingt seine Fettserven angehen will, also
signalisiert er einem "Höre lieber auf, es ist genug". Aber dann muss man erst recht
weitermachen!
Habe das auch schon öfters gespürt, und prompt habe ich danch ein wenig abgenommen.

Und ich denke auch das es auch so gesünder ist. Es ist mal ganz gut wennn das
überschüssige Fett rauskommt und der Körper somit entschlackt wird, da ja in den
Fetzellen mitunter auch Schwermetalle und Giftstoffe enthalten sind.
