

---

Subject: Sport und HA?

Posted by [Blue77](#) on Thu, 02 Feb 2006 14:03:29 GMT

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

---

Kann es sein, dass nach dem Sport immer mehr Haare ausfallen. Also immer wenn ich z.B. beim Laufen war, hängen im Ausgusssieb nach dem Duschen mehr Haare drin, als wenn ich nur so dusche...habt ihr ähnliche Erfahrungen gemacht?

---

---

Subject: Re: Sport und HA?

Posted by [MedTech](#) on Thu, 02 Feb 2006 15:25:30 GMT

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

---

also selbst wenn sport den HA verstärken sollte: würdest du drauf verzichten? ich nicht. denn dafür hat regelmäßige anstrengung einfach zu viele vorteile: herz-kreislauf wird angeregt, abwehrkräfte gestärkt, gewicht reduziert, muskeln aufgebaut, und nicht zuletzt stress abgebaut. und letzterer kann ja den HA auch verstärken

---

---

Subject: Re: Sport und HA?

Posted by [mare](#) on Thu, 02 Feb 2006 15:29:14 GMT

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

---

MedTech schrieb am Don, 02 Februar 2006 16:25also selbst wenn sport den HA verstärken sollte: würdest du drauf verzichten? ich nicht. denn dafür hat regelmäßige anstrengung einfach zu viele vorteile: herz-kreislauf wird angeregt, abwehrkräfte gestärkt, gewicht reduziert, muskeln aufgebaut, und nicht zuletzt stress abgebaut. und letzterer kann ja den HA auch verstärken

finde ich auch! Leute gebt für die haare nich alles schöne im leben auf! Sex, Sport, Party, etc.

...

---

---

Subject: Re: Sport und HA?

Posted by [Claudi](#) on Thu, 02 Feb 2006 15:56:15 GMT

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

---

Habe bei mir auch den Eindruck, dass Sport den HA verstärkt, da sich bei mir sämtliche Belastungen auf die Haare auswirken. Auch Stress. Und wenn ich es mit dem Sport zu dolle getrieben habe (also so richtig aus der Puste gekommen bin), bin ich auch nervöser als vorher und entsprechend ist auch der HA stärker. Also für mich gilt: nicht übertreiben und den Sport in Maßen durchführen.

---

---

Subject: Re: Sport und HA?

---

Posted by [mare](#) on Thu, 02 Feb 2006 16:05:51 GMT

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

---

Claudit schrieb am Don, 02 Februar 2006 16:56 Habe bei mir auch den Eindruck, dass Sport den HA verstärkt, da sich bei mir sämtliche Belastungen auf die Haare auswirken. Auch Stress. Und wenn ich es mit dem Sport zu dolle getrieben habe (also so richtig aus der Puste gekommen bin), bin ich auch nervöser als vorher und entsprechend ist auch der HA stärker. Also für mich gilt: nicht übertreiben und den Sport in Maßen durchführen.

ja natürlich, meine auch alles in normalen/gesunden maße...

---