

---

Subject: Koffeintabletten schlecht für Haare??

Posted by [Alex1](#) on Wed, 27 Feb 2008 21:00:24 GMT

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

---

Hallo,

ich will für mein Krafttraining mal Koffeintabletten+Aspirin nehmen um mehr Energie zu bekommen. Wirkt es sich schlecht auf die Haare aus? Jemand Erfahrung mit Ephedrintabletten??

---

---

Subject: Re: Koffeintabletten schlecht für Haare??

Posted by [bananas](#) on Wed, 27 Feb 2008 21:09:19 GMT

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

---

Zitat:Jemand Erfahrung mit Ephedrintabletten??

Habe mal für 2-3 Tage Ephedrintinktur genommen, um schneller Fett zu verlieren. Habe dann vor einer Cardioeinheit den Ruhepuls gemessen : 120 Schläge!

Das sollte eigentlich der Puls während einer moderaten Anstrengung sein.

Mit ganz leichter Anstrengung hatte ich dann mal eben 200 Puls.

Das Cardio-Training konnte ich dann quasi aufhören, Puls war ja eh schon so hoch...

Ephedrin und Sport (oder auch ECA Stack) passt meiner Meinung nach überhaupt nicht zusammen. Wem's egal ist, bitteschön.

---

---

Subject: Re: Koffeintabletten schlecht für Haare??

Posted by [Alex1](#) on Wed, 27 Feb 2008 21:20:15 GMT

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

---

jaa das ist mir schon bewusst, dass es den puls erhöht.. aber ich will ja keine cardio machen sondern nur mehr energie für mein intensives krafttraining haben!

---

---

Subject: Re: Koffeintabletten schlecht für Haare??

Posted by [Ghostwriter](#) on Wed, 27 Feb 2008 21:55:09 GMT

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

---

Ich nehme ab und an mal nen ECA-Stack (Stacker 2) vor dem Training.

Kann man machen, sollte man aber mit Bedacht einsetzen. Zu erstmal vertraegt es nicht jeder

gleich gut und es belastet die Pumpe natuerlich auch, da der Blutdruck steigt.

Daneben steigt auch die Gefahr bei regelmaessigem Einsatz von Ephedrin bzw. ECA ins Uebertraining zu rutschen was dann eben nicht den erhofften Trainingserfolg sondern eher Stagnation oder sogar Rueckschritte im Training zur Folge hat.

So gesehen lautet die Empfehlung sich gut zu ernaehren und auf ausreichende Regeneration zu achten. Dann ist auch genug Energie fuers Training vorhanden. Gelegentlich mal noch ein oder zwei Espresso vor dem Training zu trinken, schadet dann sicher auch nicht.

Dafuer, dass sich Ephedrin / Koffein schlecht auf die Haare auswirken, gibt es meines Wissens keine direkten Hinweise. Allgemein ueberwiegt bei angepasstem Training mit einem gesunden Lifestyle der Nutzen von Sport ggf. entstehende oxidative Schaeden durch Training.

---

Subject: Re: Koffeintabletten schlecht für Haare??  
Posted by [bananas](#) on Wed, 27 Feb 2008 21:57:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat: sondern nur mehr energie für mein intensives kraftraining haben!

Was mir schon aufgefallen ist - die Energie lässt sich nicht wirklich erzwingen. Ist schwer zu erklären.... wenn du mit Energie Lust / Motivation meinst, dann ist das eine Kopfsache und musst dir dein Ziel überlegen.

Falls Kraft fehlt, würde ich nicht auf den Erfolg eines einzelnen Trainings hoffen, sondern eventuell mehr essen oder längere Erholung oder andere Trainingsart. Ich finde, es gibt auch kein Trainingstag, der wirklich schlecht ist. Selbst ein einziger guter Satz ist besser als nichts. Sich zu schonen und locker trainieren kann an vielen Trainingstagen vielleicht mehr bringen als sich auszupowern oder "rückwärts zu trainieren".

Über Wochen, Monate und Jahre muss man ja irgendwie die Motivation halten. Jeden 2 Tag vom Training tot umzufallen hält keiner aus.

---

Subject: Re: Koffeintabletten schlecht für Haare??  
Posted by [Sssnake](#) on Thu, 28 Feb 2008 00:34:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ein guter Espresso vorm Training tut's auch.  
Was bringt das Aspirin vorm Training? Ohne Ephedrin?

---

Subject: Re: Koffeintabletten schlecht für Haare??  
Posted by [Alex1](#) on Thu, 28 Feb 2008 15:08:18 GMT

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

---

Sssnake schrieb am Don, 28 Februar 2008 01:34 Ein guter Espresso vorm Training tut's auch. Was bringt das Aspirin vorm Training? Ohne Ephedrin?

1. ASS hat die Fähigkeit die Produktion von Kortisol und ACTH signifikant zu senken und somit dem Muskelabbau entgegen zu wirken, da diese beiden Hormone katabol wirken.
  2. Im Falle von Muskelzerrungen oder Prellungen hilft es den Heilungsprozess zu beschleunigen.
  3. Aspirin wird meist aber in einem Stack (Stapel) mit Ephedrin und Coffein genutzt. Einem ECA-Stack wird eine Antriebs-bzw. Kraftsteigernde Wirkung zugesprochen. Zudem wirkt es thermisch und dient somit als Fatburner. Dieser Stack wird meist in Diäten eingesetzt, ASS ist im ECA-Stack für die verlängernde Wirkung von Coffein zuständig. Zudem verhindert Acetylsalicylsäure die Gewöhnung und damit einhergehende Wirkungsminderung des Ephedrin.
  4. Durch die Blutverdünnung kann es zu einem besseren „Pump“, das heißt eine bessere Durchblutung und somit mehr Ausdauer bzw. Kraftvermögen kommen.
- 

---

Subject: Re: Koffeintabletten schlecht für Haare??  
Posted by [Alex1](#) on Thu, 28 Feb 2008 15:14:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ich esse schon viel und ernähre mich auch gut, meine Erfolge sind auch gut, bloß möchte ich da noch mehr rausholen.. deswegen die frage zu Koffein

---

---

Subject: Re: Koffeintabletten schlecht für Haare??  
Posted by [Ghostwriter](#) on Thu, 28 Feb 2008 16:27:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Alex1 schrieb am Don, 28 Februar 2008 16:14 ich esse schon viel und ernähre mich auch gut, meine Erfolge sind auch gut, bloß möchte ich da noch mehr rausholen.. deswegen die frage zu Koffein

Klar kannst Du noch etwas intensiver trainieren mit Ephe / ECA, aber der Koerper muss den Trainingsreiz auch umsetzen koennen. Wie schon angedeutet, die Grenze ist bei einem natural trainierenden Sportler m.E. eher die Regenerationsfaehigkeit. Das haengt natuerlich auch von Deinem Alter und Deiner individuellen Konstitution ab. Mit 18 Jahren kann man sicher haerter und oefter trainieren als mit 35.

Wenn man dann wirklich noch mehr rausholen mit, gibt es Mittel und Wege die Regenerationsfaehigkeit und die Proteinsynthese zu verbessern. Dabei sollte aber das Verhaeltnis von Nutzen und Risiken sehr gut abgewogen werden...

---

---

Subject: Re: Kaffeintabletten schlecht für Haare??  
Posted by [Sonic Boom](#) on Thu, 28 Feb 2008 20:39:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also ich nehme oft Koffein in Form von Bonbons oder Energy Drinks. Meinem Haar schadet nix. Ausßerddem heißt es doch immer diese koffein wäre in diesen Alpecin Shampoos gegen Haarausfall.

---