
Subject: vermehrt bodybuilding den haarausfall ??
Posted by [saiz](#) on Sun, 06 Apr 2008 21:41:17 GMT

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

hallo.

also ich habe die frage eigentlich schon in der überschrift reingeschrieben !!!

dass sport gut ist und damit meine ich laufsport wie fussball joggen und so weiter ... dass weiß man ja...

aber bodybuilding ist ja eine sportart wo man sich innerhalb einer kurzen zeit extrem anstrengen muss.

kann es dazu führen dass die haare schneller ausfallen ??

wer macht kraftsport und kann dazu was sagen ??

Subject: Re: vermehrt bodybuilding den haarausfall ??

Posted by [kkoo](#) on Sun, 06 Apr 2008 21:54:57 GMT

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

saiz schrieb am Son, 06 April 2008 23:41hallo.

also ich habe die frage eigentlich schon in der überschrift reingeschrieben !!!

dass sport gut ist und damit meine ich laufsport wie fussball joggen und so weiter ... dass weiß man ja...

aber bodybuilding ist ja eine sportart wo man sich innerhalb einer kurzen zeit extrem anstrengen muss.

kann es dazu führen dass die haare schneller ausfallen ??

wer macht kraftsport und kann dazu was sagen ??

hat nichts mit aga zu tun.

Subject: Re: vermehrt bodybuilding den haarausfall ??

Posted by [saiz](#) on Mon, 07 Apr 2008 07:47:23 GMT

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

ja stimmt hat nix mit aga zu tun...

aber stress ist auch ein eigener faktor und trotzdem fallen haare durch stress aus !!!

vllt ist es hier genauso !

Subject: Re: vermehrt bodybuilding den haarausfall ??

Posted by [Minox-user](#) on Mon, 07 Apr 2008 10:11:58 GMT

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

Im gegenteil, eigentlich müsste das dht durch Bodybuilding sinken.

Ich mach auch Bodybuilding aber hab davon noch keine allzu großen effekt verspürt. Jedoch mache i nur alle 2 tage sport

Subject: Re: vermehrt bodybuilding den haarausfall ??
Posted by [ShiSha_Sh럼프](#) on Mon, 07 Apr 2008 11:33:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

-ich weiss ja ned,was für zusatzpräparate du noch für den muskel-aufbau und soweiter schluckst, je nach dem können diese den aga-verlauf verschnellern!!! -wie gesagt, hab nicht so viel ahnung von body-building ist nur so ne theorie! -tschekks am besten mal selber...

_____sh럼프

Subject: Re: vermehrt bodybuilding den haarausfall ??
Posted by [Minox-user](#) on Mon, 07 Apr 2008 11:39:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja manche nehmen ja Testostoron zusätzlich. Ich nehme sowas aber nicht.

Subject: Re: vermehrt bodybuilding den haarausfall ??
Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Mon, 07 Apr 2008 15:54:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wissen wir nicht...tatsache is dass es bei sportlern vermehrt zur glatze kommt...und bodybuilding is schon ziemlicher stress für den körper

Subject: Re: vermehrt bodybuilding den haarausfall ??
Posted by [stef84](#) on Mon, 07 Apr 2008 17:00:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Seit wann kommt es bei Sportlern vermehrt zur Glatze?
Ist mir neu!

Sport hemmt beispielsweise die Aromatase was sehr gut für die Haare ist!
Bodybuilding ist nur dann schädlich, wenn man Anabolika oder ähnliches nimmt.

Subject: Re: vermehrt bodybuilding den haarausfall ??
Posted by [e-Man](#) on Mon, 07 Apr 2008 17:25:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@ stef84

Inwiefern ist das Hemmen der Aromatase gut für die Haare? Mir ist bisher nur die Wirkung 'Sport > geringerer Fettanteil > geringerer Aromataseanteil > geringere Umwandlung von Testo in Östro' bekannt. Bitte klär' mich mal auf!

Danke

Subject: Re: vermehrt bodybuilding den haarausfall ??

Posted by [stef84](#) on Mon, 07 Apr 2008 18:00:31 GMT

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

Um es mal so auszudrücken: Viel Aromatase verleitet Testosteron seinen Aggregatzustand zu ändern

Auf jeden Fall bedeutet viel Aromatase, viel Östrogen. Und es ist wohl auch so, dass die Umwandlung in DHT gehemmt wird, wenn die Aromatase gehemmt wird!

Nach neueren Theorien, ist viel Östrogen an sich auch schlecht, denn das wird auf jeden Fall deutlich durch gehemmte Aromatase weniger.

Subject: Re: vermehrt bodybuilding den haarausfall ??

Posted by [e-Man](#) on Mon, 07 Apr 2008 19:44:34 GMT

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

Unter uns Hobby-Biochemikern: so richtig hast Du es auch nicht verstanden, oder?

Also was mir klar ist, daß Fettzellen Aromatase produzieren, die wiederum aus Testosteron Östrogen machen und für weibliche Formen bei Männern sorgen. Demnach hemmt (Ausdauer-)Sport Aromatase indirekt, weil man dadurch Fett abbaut. Das hat zur Folge, daß das Östrogen reduziert wird.

So weit, so gut. Warum also hilft reduziertes Östrogen gegen HA?

Subject: Re: vermehrt bodybuilding den haarausfall ??

Posted by [stef84](#) on Mon, 07 Apr 2008 20:35:02 GMT

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

Na ja, so 100% hab ich echt nicht den Durchblick Ich erzähl halt das was ich mal gehört oder gelesen habe (aus meiner Sicht, verlässlicher Quellen).

Aber dass Aromatasehemmung gut für die Haare ist habe ich schon ein paar mal gelesen. Und eben auch, dass dadurch nicht nur die Umwandlung in Östrogen sondern auch in DHT gehemmt wird.

Wie auch immer. Jedenfalls wird Sport für die Haare nicht schädlich sein! Gesund für den Körper allgemein ist es allemal!

Aber was ich sagen muss, ist dass unter Fin die Aromatase erhöht werden kann! Und ich denke, dass ist ein Hauptgrund für die Nebenwirkungen! Also Verfettung, Libido-, Potenzprobleme! Diese Situation, also Aromataseanstieg, tritt im Alter eh auf! Also macht Sport

Subject: Re: vermehrt bodybuilding den haarausfall ??

Posted by [e-Man](#) on Tue, 08 Apr 2008 05:34:34 GMT

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

Ok, stef, laß uns unser beider Halbwissen zusammentun

Kann Deine Aussagen teils mit meinen kombinieren, da ich ähnliches gelesen habe.

Was man vielleicht als Ergänzung dazu sagen kann, ist, daß das "Also macht Sport" auf Ausdauersport bezogen ist. Also Sport, welcher den Fettreserven zu Leibe rückt. Denn erst durch einen niedrigeren Fettanteil wird Aromatase gehemmt.

Also Laufschuhe aus dem Schrank geholt, entstaubt und los geht's
