

---

Subject: Sport - gut oder schlecht?

Posted by [Paint](#) on Sat, 19 Apr 2008 22:31:05 GMT

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

---

Hallo,

wirkt sich Sport bzw. Ausdauersport gut oder schlecht auf den HA aus? Hab immer das Gefühl mir fallen die Haare immer mehr und mehr aus, wenn ich ZU viel Sport mache...

---

---

Subject: Re: Sport - gut oder schlecht?

Posted by [kkoo](#) on Sat, 19 Apr 2008 23:53:50 GMT

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

---

Paint schrieb am Son, 20 April 2008 00:31Hallo,

wirkt sich Sport bzw. Ausdauersport gut oder schlecht auf den HA aus? Hab immer das Gefühl mir fallen die Haare immer mehr und mehr aus, wenn ich ZU viel Sport mache...

sport hat keinen einfluss auf AGA

---

---

Subject: Re: Sport - gut oder schlecht?

Posted by [ParkerLewis](#) on Sun, 20 Apr 2008 01:23:47 GMT

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

---

kkoo schrieb am Son, 20 April 2008 01:53Paint schrieb am Son, 20 April 2008 00:31Hallo,

wirkt sich Sport bzw. Ausdauersport gut oder schlecht auf den HA aus? Hab immer das Gefühl mir fallen die Haare immer mehr und mehr aus, wenn ich ZU viel Sport mache...

sport hat keinen einfluss auf AGA

Höchstens auf den Zinkhaushalt... Wenn Leistungssport,dann immer auf zinkreiche Nahrung achten oder Zink supplementieren.

---

---

Subject: Re: Sport - gut oder schlecht?

Posted by [Foxi](#) on Tue, 22 Apr 2008 14:43:51 GMT

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

---

Sport läßt doch Testosteron Ansteigen soviel ich weis

Foxi

---

---

Subject: Re: Sport - gut oder schlecht?  
Posted by [stef84](#) on Tue, 22 Apr 2008 15:08:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Foxi schrieb am Die, 22 April 2008 16:43Sport läßt doch Testosteron Ansteigen soviel ich weis

Foxi

Der Teso-Anstieg ist viel zu marginal, dass er einen Einfluss haben könnte!

---

---

Subject: Re: Sport - gut oder schlecht?  
Posted by [e-Man](#) on Tue, 22 Apr 2008 17:51:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Marginal? Das wage ich zu bezweifeln!

Ausdauersport löst einen Hormonschub im Körper aus, der z.B. Wachstumshormon und Testosteron bis zum 3fachen ihres normalen Wertes heben kann.

---

---

Subject: Re: Sport - gut oder schlecht?  
Posted by [Foxi](#) on Tue, 22 Apr 2008 17:57:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

einiges über Testo

[http://www.bestlife-magazin.de/print/bl\\_anti\\_aging/hormontherapie\\_wundermittel\\_testosteron.42164.d\\_mh\\_05\\_artikel\\_detail\\_komplett.htm](http://www.bestlife-magazin.de/print/bl_anti_aging/hormontherapie_wundermittel_testosteron.42164.d_mh_05_artikel_detail_komplett.htm)

---

---

Subject: Re: Sport - gut oder schlecht?  
Posted by [e-Man](#) on Tue, 22 Apr 2008 18:11:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Danke für den Link Foxi.

Um nicht Verwirrung zu stiften: Ausdauersport soll auf Dauer zu einem niedrigeren Testo-Spiegel führen, vor allem einige Stunden nach dem Sport. Während des Sports soll er allerdings signifikant ansteigen.

Unabhängig vom Testosteron senkt der Ausdauersport den Stresspegel. Das sollte sich doch auch positiv auf die Haare auswirken, oder?

---

---

Subject: Re: Sport - gut oder schlecht?

---

Posted by [stef84](#) on Tue, 22 Apr 2008 18:17:32 GMT

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

---

Wir reden ja hier nicht von Schüben, sondern vom Dauerzustand. Ein Schub beeinflusst sicher nicht den DHT-Wert negativ.

Auf Dauer steigt der Testosteronspiegel bei Krastraining an. Aber sehr gering. Ich glaube mal gehört zu haben, dass es um die 2% sind. Dies wird den Haaren sicher nicht groß schaden. Sogar unser Freund Prof. Wolff hält das für ausgeschlossen.

Bei extremem Bodybuilding soll der Wert fallen, aber davon reden wir ja gerade nicht. Da werden dann sicher auch noch einige Spritzchen angesetzt. Ohne Spritzen würden wir hier dann meiner Meinung nach von Übertraining sprechen, aber das ist ja nicht das Thema...,

---

---

Subject: Re: Sport - gut oder schlecht?

Posted by [pippo24](#) on Tue, 22 Apr 2008 18:21:50 GMT

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

---

wohl zuviel Alpecin Werbung geschaut

---

---

Subject: Re: Sport - gut oder schlecht?

Posted by [stef84](#) on Tue, 22 Apr 2008 18:24:33 GMT

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

---

pippo24 schrieb am Die, 22 April 2008 20:21 wohl zuviel Alpecin Werbung geschaut

Prof. Wolf von haarerkarungen, nicht die Dr. Wolff-Forschung. Das sind tatsächlich verschiedene Personen. Behaupte ich einfach mal

---

---

Subject: Re: Sport - gut oder schlecht?

Posted by [Michi1986b](#) on Tue, 22 Apr 2008 18:24:50 GMT

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

---

Also ich mache auch nun wirklich viel sport und merke keine veränderung des Haarausfalls dadurch!

und unter viel mein ich:

2 x 1,5 Stunden Schwimmen die Woche

2 x 3 Stunden Fitnessstudio die Woche

2 x 5 km joggen die Woche

2 x Bodenturnen + Geräteturnen in der Halle

Und wenn es klappt noch Tischtennistraining!

---

Und ich merke keien verstärkten HA!

---

---

Subject: Re: Sport - gut oder schlecht?

Posted by [e-Man](#) on Tue, 22 Apr 2008 18:38:51 GMT

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

---

@ stef

Ich bezweifele selbst die Wirkung auf das DHT.

Außerdem darf man die positiven Wirkungen nicht vergessen, die sicherlich auf vielen (indirekten) Wegen die Haare schützen könnten.

Ich habe nochmal nachgelesen: Demnach unterscheidet man Ausdauersport bei moderaten Pulsschlag und Ausdauersport, der über die Grenzen der Belastung hinausgeht, bspw. ein Marathon.

Ein moderates 30-minütiges Training soll den Testo-Spiegel um bis zu 50 Prozent erhöhen, auch weit nach dem Training. Für jemanden, der täglich trainiert, ist es dann mehr als ein Schub.

Hingegen soll bspw. ein Marathon für dauerhaft niedrigere Testo-Spiegel sorgen.

Interessant ist auch, daß guter Sex den Hormonspiegel bis zu 2 Tage lang um bis zu 50 Prozent erhöhen kann. Zählt das auch zu Sport?

Aber zum Thema zurückzukommen: Testo-Spiegel hin oder her, der ist glaube ich nicht entscheidend.

Gesundes Training, gesunder Körper, gesunde Haare. So sagt es mir mein gesunder Menschenverstand zumindest.

---

---

Subject: Re: Sport - gut oder schlecht?

Posted by [stef84](#) on Tue, 22 Apr 2008 18:53:34 GMT

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

---

Wie dem auch sei. Auf jeden Fall stimme ich dir zu, dass Sport den Haaren sicher nicht schadet! Sport begünstigt einen gesunden Körper! Und die Haare bleiben sicher lieber auf dem Kopf eines gesunden Körpers

---

---

Subject: Re: Sport - gut oder schlecht?

Posted by [1234567](#) on Tue, 22 Apr 2008 23:03:55 GMT

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

---

Hier wird wieder alles vergessen und zusammengeworfen was wir schon x-mal im forum hatten.

---

sport ist definitiv nicht schädlich!

testosteron ist ebenso ungefährlich sondern nur das dht.

östrogen ist auch gut fürs haar, auch wenn hier immer eine dauerdiskussion mit etlichen studien abgelegt wird.

manchmal mein ich bald kommt der thread indem rauchen gesund fürs haar ist etc. .

---

---

Subject: Re: Sport - gut oder schlecht?

Posted by [ParkerLewis](#) on Wed, 23 Apr 2008 01:36:31 GMT

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

---

1234567 schrieb am Mit, 23 April 2008 01:03Hier wird wieder alles vergessen und zusammengeworfen was wir schon x-mal im forum hatten.

sport ist definitiv nicht schädlich!

testosteron ist ebenso ungefährlich sondern nur das dht.

östrogen ist auch gut fürs haar, auch wenn hier immer eine dauerdiskussion mit etlichen studien abgelegt wird.

manchmal mein ich bald kommt der thread indem rauchen gesund fürs haar ist etc. .

Na ja Östrogen ist ja nicht gleich Östrogen.Nicht umsonst verlieren die Mehrzahl die Männer ihre Haare im Alter,in welchem der Estrogenspiegel eben signifikant erhöht ist und der Testospiegel fällt.Ist aber ne andere Diskussion und hat mit dem Thread nix zu tun.Da wir ja nun schon mal off topic sind,du weisst aber,dass du Zink,Kupfer und Eisen nicht zum gleichen Zeitpunkt einnehmen sollst?Immer ein bis zwei Stunden dazwischen quetschen.Ist mir nur eben in deiner Sig aufgefallen,dass du ja alles supplementierst.Sozusagen ein gut gemeinter Ratschlag auf Kosten des Hauses...

---

---

Subject: Re: Sport - gut oder schlecht?

Posted by [1234567](#) on Wed, 23 Apr 2008 08:33:37 GMT

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

---

ich nehme das zink,kupfer und eisen jeweils alles zeitversetzt.

das mit dem steigendem östrogen und haarausfall das wage ich zu bezweifeln.viemehr liegt es am absinken des männlichen hormons testosteron.also ein ungleichgewicht der suxualhormone.das betrifft ja auch frauen im alter.bei ihnen fällt der östrogenspiegel ab.erinnere hier mal an die oma um die ecke mit damenbart und perücke....iiiiiiiiiii.

sorry parker, aber in dem punkt werden wir nicht warm.  
aber es macht ja nichts!

---

---

Subject: Re: Sport - gut oder schlecht?  
Posted by [ParkerLewis](#) on Wed, 23 Apr 2008 09:53:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

1234567 schrieb am Mit, 23 April 2008 10:33ich nehme das zink,kupfer und eisen jeweils alles zeitversetzt.

das mit dem steigendem östrogen und haarausfall das wage ich zu bezweifeln.viemehr liegt es am absinken des männlichen hormons testosteron.also ein ungleichgewicht der suxualhormone.das betrifft ja auch frauen im alter.bei ihnen fällt der östrogenspiegel ab.erinnere hier mal an die oma um die ecke mit damenbart und perücke....iiiiiiiiiii.

sorry parker, aber in dem punkt werden wir nicht warm.  
aber es macht ja nichts!

Nö,muss ja auch nicht...

---

---

Subject: Re: Sport - gut oder schlecht?  
Posted by [e-Man](#) on Wed, 23 Apr 2008 16:39:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Oha, zarte Annäherungsversuche

Genau, 7654321, sehe ich genauso. Testosteron und DHT sollte man schon auseinanderhalten. Und wenn wir mal ganz ehrlich sind, so richtig wissen wir alle nicht, wie hohe/niedrige Testosteron/Östrogen-Spiegel auf unsere Haare wirken.

Wodrauf wir uns einigen können, ist, daß ein wenig Sport wohl jeden ein Stück gesünder macht. Und das kann für unsere Haare nicht schlecht sein!

In diesem Sinne, die Sonne lacht, ich gehe jetzt laufen

---