

---

Subject: WEIGHT TRAINING MAKES YOU BALD  
Posted by [dertim](#) on Sun, 27 Apr 2008 14:39:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

<http://www.thesun.co.uk/sol/homepage/news/article1092628.ece>

Zitat: MUSCLEMEN who pump iron are more likely to go bald, scientists warn.  
They have discovered bodybuilders? testosterone soars after a weights session ? and that turns into a toxic substance which attacks hair follicles.

The research reveals fellas who lift weights just three times a week for 45 minutes over two years are heading for a premature slaphead.

Boffins found testosterone levels soared an average 25 per cent after one of the sessions. They returned to normal after 30 minutes when the body converted the male hormone into a chemical called DHT.

But DHT, or dihydrotestosterone, shrinks follicles and roots ? so hair grows back thinner each time.

It is the biggest single cause of baldness other than genes.

Beefy blokes who had a high-fat diet were found to be at greatest risk of the balding hormones. Women who lifted weights suffered the same side-effect.

Last night hair transplant specialists Rogers Medical Group said: ?We have seen an increase in men in their twenties and thirties who regularly circuit train. There?s no doubt it is often a factor in hair loss.?

---

Subject: Re: WEIGHT TRAINING MAKES YOU BALD  
Posted by [stef84](#) on Sun, 27 Apr 2008 16:12:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Naaaa jaaaaahhh.

Schon allein, dass der Artikel aus der Sun stammt, lässt mich an der Glaubwürdigkeit zweifeln!

Außerdem halte ich es für zweifelhaft, dass die 25% um die das Testosteron anscheinend nach dem Trainings steigt (das mag ja so sein) innerhalb von 30 Minuten komplett in DHT umgewandelt wird! Wo kommen denn da auch die Enzyme in dieser Menge her? Und wieso schalten sie dann auch noch den Turbo so dermasen ein?

Ich persönlich kenne Bodybuilder mit Haaransatz 4cm über den Augenbrauen!

Aber diese Diskussion kommt auch immer wieder! Genauso wie ob z.B. Kappe tragen HA verursacht. Von den Leuten die ich kenne, die Bodybulding bereiben, haben max. 10% HA. Also

weiter unter der durchschnittlichen Zahl. Dazu habe ich persönlich das Gefühl, dass ich seit ich etwas Kraftsport betreibe (3x die Woche), mein HA sich verlangsamt hat. Meine AGA verlief relativ schnell von 17 bis 18. Und seit ich Kraftsport betreibe (seit 19) wurde es langsamer. Fin namm ich erst mit 20.

Anyway. Es wird wohl KEINEN Einfluss haben.

---

---

Subject: Re: WEIGHT TRAINING MAKES YOU BALD  
Posted by [ParkerLewis](#) on Sun, 27 Apr 2008 16:26:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Glaube ich auch nicht. Dazu ist mir das Blatt zu käsig und mir die Aussage dieser "Studie" zu schwammig...Nehmt Zink zum Sport und es wird gar nix passieren. Eher ist Sport, auch Kraftsport, gut für die Haare.

---

---

Subject: Re: WEIGHT TRAINING MAKES YOU BALD  
Posted by [dertim](#) on Sun, 27 Apr 2008 16:36:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ich wollte das hier jetzt nicht als wahrheit hinstellen, ist natürlich die sun.  
hab die ganzen diskussionen auch schon mit bekommen. ob kraftsport nun nützlich, schädlich oder doch egal ist.  
aber fand zumindest die aussage dieser Rogers Medical Group "interessant".  
ich denke, bei bodybuildern könnte eine aga-häufung schon in betracht kommen. aber die wäre dann hauptsächlich auf steroidmissbrauch zurückzuführen. ob man da wirklich andere rückschlüsse ziehen kann, halte ich für fragwürdig.

---

---

Subject: Re: WEIGHT TRAINING MAKES YOU BALD  
Posted by [glockenspiel](#) on Sun, 27 Apr 2008 16:46:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ParkerLewis schrieb am Son, 27 April 2008 18:26 Glaube ich auch nicht. Dazu ist mir das Blatt zu käsig und mir die Aussage dieser "Studie" zu schwammig...Nehmt Zink zum Sport und es wird gar nix passieren. Eher ist Sport, auch Kraftsport, gut für die Haare.

wieso zink genau?

---

---

Subject: Re: WEIGHT TRAINING MAKES YOU BALD  
Posted by [mgd81](#) on Sun, 27 Apr 2008 17:02:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Denke, dass die Testo-Erhöhung nicht weiter schlimm ist. IGF-1 (nicht immer gut!!!) und

Blutzucker sind meiner Meinung nach aber Schlüsselfaktoren im Kampf gegen den Haarausfall!!!

Hab mich in nem anderen Thread schonmal zum Thema geäußert, evtl. interessiert ja jemanden:

mgd81 schrieb am Don, 07 Februar 2008 15:55 Die Fitness-/Sportgeschichte gibt mir atm echt zu Denken. Kanns ehrlich gesagt nicht leugnen, dass ich in intensiven Trainingszeiten verstärkt Haare verliere... War mittlerweile schon in 6 verschiedenen Studios und musste auch feststellen, dass es gerade bei intensiv Trainierenden besonders am Vertex-Bereich sehr licht ist/wird. Klar, gibts 1000e Beispiele mit NW0,0, aber das sind m.M. nach die, die genetisch nicht vorbelastet sind bzw. mit eh überragenden Genen gesegnet sind...

Die DHT-Erhöhung (siehe Sport-Studie, die vor ein paar Tagen eingestellt wurde) ist sicher ein Faktor, jedoch glaub ich, dass andere Faktoren dabei eine wichtigere Rolle spielen!?

Was meint ihr zu dem "unschönen" Thema (bitte keine Grundsatzdiskussion ala "Fitness ist wichtiger als Haare", die Erkenntnis setz ich als gegeben voraus)? Falls wir die Faktoren erkennen, könnten wir u.U. durch Supplemente Gegenmaßnahmen ergreifen.

Hier übrigens die IGF-1-Studien bzgl. Vertex-Baldness:

Our findings suggest that high levels of IGF-1 may be associated with increased risk of vertex baldness. Substantial clinical evidence appears to support this finding. The efficacy of testosterone treatment on hair growth in children with hypopituitarism is enhanced by GH, the effect of which is largely mediated through IGF-1. In adults with hypogonadism, a combination of GH and gonadotropin treatment improves testosterone secretion and reproductive function. It has also been recently reported that GH treatment of GH-deficient men increases hair scores in androgen-dependent areas. These effects can be explained either by IGF-1 directly stimulating the androgen receptor, or by IGF-1 increasing local 5alpha-reductase activity and thus stimulating the local conversion of testosterone to dihydrotestosterone. It has been postulated that IGF-1 modifies post-receptor effectors of the androgen receptor, but this is not clearly established.

[...]

In conclusion, we have found evidence that high levels of testosterone and IGF-1 increase the likelihood of vertex baldness, whereas neither of these hormones appears significantly or suggestively associated with chest hair growth. SHBG is inversely associated with vertex baldness as well as with chest hair growth, although the association is significant only with respect to the latter. It appears that the effect of SHBG, if genuine, could be explained by the involvement of

this compound in the modulation of bioavailability of testosterone.”

Hormones and hair patterning in men: A role for insulin-like growth factor 1?

Lisa B. Signorello, Joanne Wuub, Chung-cheng Hsiehb, Anastasia Tzonouc, Dimitrios Trichopoulos, Christos S. Mantzoros

Journal of the American Academy of Dermatology

Volume 40 • Number 2 • February 1999

Copyright © 1999 American Academy of Dermatology, Inc.

“We observed that middle-aged and elderly men who reported modest to substantial vertex balding at age 45 have lower circulating levels of IGFBP-3 and higher levels of IGF-1 when controlling for IGFBP-3 level. Growth factors are beginning to emerge as contributors to hair growth and loss. IGF-1 is an abundant endocrine, paracrine, and autocrine growth control factor that promotes proliferative activity in epithelial and mesenchymal cells in numerous organ systems, including the hair organ.”

[...]

“In the hair organ, IGF-1 is produced by connective tissue constituents,<sup>10</sup> and IGF-1 gene expression is enhanced by androgens.<sup>11</sup> In androgen-responsive tissue, IGF-1 may act locally to positively mediate the induction of 5-reductase by dihydrotestosterone.<sup>12</sup> This action of IGF-1 may be consequential for the development of balding because conversion of testosterone to dihydrotestosterone in the scalp by 5-reductase type 2 is essential for androgenetic alopecia.<sup>13</sup> Indeed, oral 5-reductase type 2 inhibitors are now used to prevent further hair loss and to induce hair regrowth in men with male pattern balding.<sup>13</sup> Experimental administration of the 5-reductase type 2 inhibitor finasteride results in diminished expression of IGF-1 and its receptor and enhanced expression of IGFBP-3 in the rat prostate, an androgen-dependent tissue.<sup>14</sup> IGFBP-3 is the major carrier protein that modulates the bioavailability of IGF-1<sup>15</sup> and thus may also be a regulator of mediators of hair growth and cycle control. Our findings are compatible with both the direct association of IGF-1 and the modulating effect of IGFBP-3 on male pattern balding.”

[...]

“Misclassification of hair loss is possible because of self-assessment of hair pattern up to 36 years in the past. However, there was little correlation ( $r = 0.04$ ) between age at blood draw (approximately 2 years after self-report on hair pattern) and balding at age 45, suggesting that systematic underestimation or overestimation of the

extent of vertex balding by elderly compared with middle-aged participants was not extensive.

The association between IGF-1 and vertex balding was only evident in our study after adjusting for IGFBP-3, and the magnitude of the association for IGF-1 adjusted for IGFBP-3 was not as great as shown for IGF-1 by Signorello et al.<sup>2</sup> Differences in the two studies that might contribute to the disparity in the strength of the association between IGF-1 and vertex balding include different IGF-1 assays, older average age in the Greek study, interviewer-assessed balding in the Greek study versus self-report in our study, and IGF-1 and balding assessed concurrently in the Greek study versus 2 to 36 years apart in our study. In the Greek study, adjustment for sex hormones and sex hormone-binding globulin enhanced the risk of vertex balding associated with IGF-1. Although not presented here because of possible noncomparability of hormone data among the 3 samples that we included in this analysis, adjustment for sex steroids and sex hormone-binding globulin did not appear to alter our estimates for the relation of vertex balding with IGF-1 or IGFBP-3. Despite these methodologic and population differences between the two studies, both the study in elderly Greek men<sup>2</sup> and our study indicate that the IGF-1 axis may be important in male pattern hair loss.”

Vertex balding, plasma insulin-like growth factor 1, and insulin-like growth factor binding protein 3

Elizabeth A. Platz, ScD , Michael N. Pollak, MD , Walter C. Willett, MD, DrPH, Edward Giovannucci, MD, ScD

Boston, Massachusetts, and Montreal, Canada

Journal of the American Academy of Dermatology

June 2000 • Volume 42 • Number 6

Copyright © 2000 by the American Academy of Dermatology, Inc.

---

Subject: Re: WEIGHT TRAINING MAKES YOU BALD

Posted by [ParkerLewis](#) on Sun, 27 Apr 2008 17:24:09 GMT

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

---

glockenspiel schrieb am Son, 27 April 2008 18:46ParkerLewis schrieb am Son, 27 April 2008 18:26Glaube ich auch nicht.Dazu ist mir das Blatt zu käsig und mir die Aussage dieser "Studie" zu schwammig...Nehmt Zink zum Sport und es wird gar nix passieren.Eher ist Sport,auch Kraftsport,gut für die Haare.

wieso zink genau?

Weil durch den Sport vermehrt Zink verbraucht wird.Ebenso wie durch das übermässige

Schwitzen...

---

---

Subject: Re: WEIGHT TRAINING MAKES YOU BALD  
Posted by [glockenspiel](#) on Sun, 27 Apr 2008 17:27:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ParkerLewis schrieb am Son, 27 April 2008 19:24glockenspiel schrieb am Son, 27 April 2008 18:46ParkerLewis schrieb am Son, 27 April 2008 18:26Glaube ich auch nicht.Dazu ist mir das Blatt zu käsig und mir die Aussage dieser "Studie" zu schwammig...Nehmt Zink zum Sport und es wird gar nix passieren.Eher ist Sport,auch Kraftsport,gut für die Haare.

wieso zink genau?

Weil durch den Sport vermehrt Zink verbraucht wird.Ebenso wie durch das übermässige Schwitzen...

und was hat das mit aga testo/dht zu tun?

---

---

Subject: Re: WEIGHT TRAINING MAKES YOU BALD  
Posted by [dertim](#) on Sun, 27 Apr 2008 17:29:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ParkerLewis schrieb am Son, 27 April 2008 19:24  
Weil durch den Sport vermehrt Zink verbraucht wird.Ebenso wie durch das übermässige Schwitzen...  
hm, für wie gravierend hältst du denn einen zinkmangel? und wird der bei einem "normalen" blutbild, wie mans z.b. vor einer vollnarkose oft machen lässt, festgestellt?  
hab nämlich von haus aus ne hyperhidrose (übermäßiges schwitzen) hab das zwar mittlerweile ganz gut im griff, aber man weiß ja nie?

---

---

Subject: Re: WEIGHT TRAINING MAKES YOU BALD  
Posted by [ParkerLewis](#) on Sun, 27 Apr 2008 17:31:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

mgd81 schrieb am Son, 27 April 2008 19:02Denke, dass die Testo-Erhöhung nicht weiter schlimm ist. IGF-1 (nicht immer gut!!!) und Blutzucker sind meiner Meinung nach aber Schlüsselfaktoren im Kampf gegen den Haarausfall!!!

Hab mich in nem anderen Thread schonmal zum Thema geäussert, evtl. interessiert ja jemanden:

mgd81 schrieb am Don, 07 Februar 2008 15:55Die Fitness-/Sportgeschichte gibt mir atm echt zu Denken. Kanns ehrlich gesagt nicht leugnen, dass ich in intensiven Trainingszeiten verstärkt Haare verliere...War mittlerweile schon in 6 verschiedenen Studios und musste auch feststellen,

dass es gerade bei intensiv Trainierenden besonders am Vertex-Bereich sehr licht ist/wird. Klar, gibts 1000e Beispiele mit NW0,0, aber das sind m.M. nach die, die genetisch nicht vorbelastet sind bzw. mit eh überragenden Genen gesegnet sind...

Die DHT-Erhöhung (siehe Sport-Studie, die vor ein paar Tagen eingestellt wurde) ist sicher ein Faktor, jedoch glaub ich, dass andere Faktoren dabei eine wichtigere Rolle spielen!?

Was meint ihr zu dem "unschönen" Thema (bitte keine Grundsatzdiskussion ala "Fitness ist wichtiger als Haare", die Erkenntnis setz ich als gegeben voraus)? Falls wir die Faktoren erkennen, könnten wir u.U. durch Supplemente Gegenmaßnahmen ergreifen.

Hier übrigens die IGF-1-Studien bzgl. Vertex-Baldness:

Our findings suggest that high levels of IGF-1 may be associated with increased risk of vertex baldness. Substantial clinical evidence appears to support this finding. The efficacy of testosterone treatment on hair growth in children with hypopituitarism is enhanced by GH, the effect of which is largely mediated through IGF-1. In adults with hypogonadism, a combination of GH and gonadotropin treatment improves testosterone secretion and reproductive function. It has also been recently reported that GH treatment of GH-deficient men increases hair scores in androgen-dependent areas. These effects can be explained either by IGF-1 directly stimulating the androgen receptor, or by IGF-1 increasing local 5alpha-reductase activity and thus stimulating the local conversion of testosterone to dihydrotestosterone. It has been postulated that IGF-1 modifies post-receptor effectors of the androgen receptor, but this is not clearly established.

[...]

In conclusion, we have found evidence that high levels of testosterone and IGF-1 increase the likelihood of vertex baldness, whereas neither of these hormones appears significantly or suggestively associated with chest hair growth. SHBG is inversely associated with vertex baldness as well as with chest hair growth, although the association is significant only with respect to the latter. It appears that the effect of SHBG, if genuine, could be explained by the involvement of this compound in the modulation of bioavailability of testosterone."

Hormones and hair patterning in men: A role for insulin-like growth factor 1?

Lisa B. Signorello, Joanne Wuub, Chung-cheng Hsieh, Anastasia Tzonou, Dimitrios Trichopoulos, Christos S. Mantzoros

Journal of the American Academy of Dermatology

Volume 40 • Number 2 • February 1999

Copyright © 1999 American Academy of Dermatology, Inc.

“We observed that middle-aged and elderly men who reported modest to substantial vertex balding at age 45 have lower circulating levels of IGFBP-3 and higher levels of IGF-1 when controlling for IGFBP-3 level. Growth factors are beginning to emerge as contributors to hair growth and loss. IGF-1 is an abundant endocrine, paracrine, and autocrine growth control factor that promotes proliferative activity in epithelial and mesenchymal cells in numerous organ systems, including the hair organ.”

[...]

“In the hair organ, IGF-1 is produced by connective tissue constituents,<sup>10</sup> and IGF-1 gene expression is enhanced by androgens.<sup>11</sup> In androgen-responsive tissue, IGF-1 may act locally to positively mediate the induction of 5-reductase by dihydrotestosterone.<sup>12</sup> This action of IGF-1 may be consequential for the development of balding because conversion of testosterone to dihydrotestosterone in the scalp by 5-reductase type 2 is essential for androgenetic alopecia.<sup>13</sup> Indeed, oral 5-reductase type 2 inhibitors are now used to prevent further hair loss and to induce hair regrowth in men with male pattern balding.<sup>13</sup> Experimental administration of the 5-reductase type 2 inhibitor finasteride results in diminished expression of IGF-1 and its receptor and enhanced expression of IGFBP-3 in the rat prostate, an androgen-dependent tissue.<sup>14</sup> IGFBP-3 is the major carrier protein that modulates the bioavailability of IGF-1<sup>15</sup> and thus may also be a regulator of mediators of hair growth and cycle control. Our findings are compatible with both the direct association of IGF-1 and the modulating effect of IGFBP-3 on male pattern balding.”

[...]

“Misclassification of hair loss is possible because of self-assessment of hair pattern up to 36 years in the past. However, there was little correlation ( $r = 0.04$ ) between age at blood draw (approximately 2 years after self-report on hair pattern) and balding at age 45, suggesting that systematic underestimation or overestimation of the extent of vertex balding by elderly compared with middle-aged participants was not extensive.

The association between IGF-1 and vertex balding was only evident in our study after adjusting for IGFBP-3, and the magnitude of the association for IGF-1 adjusted for IGFBP-3 was not as great as shown for IGF-1 by Signorello et al.<sup>2</sup> Differences in the two studies that might contribute to the disparity in the strength of the association between IGF-1 and vertex balding include different IGF-1 assays, older

average age in the Greek study, interviewer-assessed balding in the Greek study versus self-report in our study, and IGF-1 and balding assessed concurrently in the Greek study versus 2 to 36 years apart in our study. In the Greek study, adjustment for sex hormones and sex hormone-binding globulin enhanced the risk of vertex balding associated with IGF-1. Although not presented here because of possible noncomparability of hormone data among the 3 samples that we included in this analysis, adjustment for sex steroids and sex hormone-binding globulin did not appear to alter our estimates for the relation of vertex balding with IGF-1 or IGFBP-3. Despite these methodologic and population differences between the two studies, both the study in elderly Greek men<sup>2</sup> and our study indicate that the IGF-1 axis may be important in male pattern hair loss.”

Vertex balding, plasma insulin-like growth factor 1, and insulin-like growth factor binding protein 3

Elizabeth A. Platz, ScD , Michael N. Pollak, MD , Walter C. Willett, MD, DrPH, Edward Giovannucci, MD, ScD

Boston, Massachusetts, and Montreal, Canada

Journal of the American Academy of Dermatology

June 2000 • Volume 42 • Number 6

Copyright © 2000 by the American Academy of Dermatology, Inc.

Zu hohe, wie zu niedrige IGF-1 Werte können zu Haarausfall führen, das ist richtig... Ein Prozess, in dem zum Beispiel auch Zink beteiligt ist. Niedriger Zinkwert, durch übermäßigen Sport, gleich erniedrigte IGF1 Werte. Hinzu kommt noch das Fehlen in den Zellteilungsprozessen und die mangelnde Fähigkeit zur DNA und RNA Synthese. Zink ist auch dazu der Schlüssel. Ebenso wie zu dem Hormon Testosteron und der natürlichen Verhinderung der DHT Umwandlung. Deswegen immer Zink hinzusupplementieren bei übermäßigen sportlichen Betätigungen.

Ein Mangel ist frappierend

---

Subject: Re: WEIGHT TRAINING MAKES YOU BALD

Posted by [ParkerLewis](#) on Sun, 27 Apr 2008 17:32:40 GMT

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

---

glockenspiel schrieb am Son, 27 April 2008 19:27 ParkerLewis schrieb am Son, 27 April 2008 19:24 glockenspiel schrieb am Son, 27 April 2008 18:46 ParkerLewis schrieb am Son, 27 April 2008 18:26 Glaube ich auch nicht. Dazu ist mir das Blatt zu käsig und mir die Aussage dieser "Studie" zu schwammig... Nehmt Zink zum Sport und es wird gar nix passieren. Eher ist Sport, auch Kraftsport, gut für die Haare.

wieso zink genau?

Weil durch den Sport vermehrt Zink verbraucht wird.Ebenso wie durch das übermässige Schwitzen...

und was hat das mit aga testo/dht zu tun?

siehe oben.Zink ist an über 200 enzymatischen Prozessen des Körpers beteiligt.Ich dachte aber,ganz ehrlich,du würdest den Zusammenhang zwischen Zink und Haarausfall kennen.

---

---

Subject: Re: WEIGHT TRAINING MAKES YOU BALD

Posted by [glockenspiel](#) on Sun, 27 Apr 2008 17:35:28 GMT

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

---

ParkerLewis schrieb am Son, 27 April 2008 19:32glockenspiel schrieb am Son, 27 April 2008 19:27ParkerLewis schrieb am Son, 27 April 2008 19:24glockenspiel schrieb am Son, 27 April 2008 18:46ParkerLewis schrieb am Son, 27 April 2008 18:26Glaube ich auch nicht.Dazu ist mir das Blatt zu käsig und mir die Aussage dieser "Studie" zu schwammig...Nehmt Zink zum Sport und es wird gar nix passieren.Eher ist Sport,auch Kraftsport,gut für die Haare.

wieso zink genau?

Weil durch den Sport vermehrt Zink verbraucht wird.Ebenso wie durch das übermässige Schwitzen...

und was hat das mit aga testo/dht zu tun?

siehe oben.Zink ist an über 200 enzymatischen Prozessen des Körpers beteiligt.Ich dachte aber,ganz ehrlich,du würdest den Zusammenhang zwischen Zink und Haarausfall kennen.

Da oben steht viel Blabla Parker.

Denn dann müsstest du genau differenzieren. Bei Sport sind generell Supplemente wichtig, da oxidativer Stress entsteht. Hier ging es um das Thema Testoerhöhung und dadurch resultierende AGA, und du hast es mit deinem Aspekt oben auch angesprochen (Zink -> DHT-Hemmung). Die Dosen hierfür sind aber auch andere, und darum geht es hier auch nicht.

---

---

Subject: Re: WEIGHT TRAINING MAKES YOU BALD

Posted by [ParkerLewis](#) on Sun, 27 Apr 2008 17:43:54 GMT

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

---

glockenspiel schrieb am Son, 27 April 2008 19:35ParkerLewis schrieb am Son, 27 April 2008 19:32glockenspiel schrieb am Son, 27 April 2008 19:27ParkerLewis schrieb am Son, 27 April 2008 19:24glockenspiel schrieb am Son, 27 April 2008 18:46ParkerLewis schrieb am Son, 27 April 2008 18:26Glaube ich auch nicht.Dazu ist mir das Blatt zu käsig und mir die Aussage dieser "Studie" zu schwammig...Nehmt Zink zum Sport und es wird gar nix passieren.Eher ist Sport,auch Kraftsport,gut für die Haare.

wieso zink genau?

Weil durch den Sport vermehrt Zink verbraucht wird. Ebenso wie durch das übermässige Schwitzen...

und was hat das mit aga testo/dht zu tun?

siehe oben. Zink ist an über 200 enzymatischen Prozessen des Körpers beteiligt. Ich dachte aber, ganz ehrlich, du würdest den Zusammenhang zwischen Zink und Haarausfall kennen.

Da oben steht viel Blabla Parker.

Denn dann müsstest du genau differenzieren. Bei Sport sind generell Supplemente wichtig, da oxidativer Stress entsteht. Hier ging es um das Thema Testosterhöhung und dadurch resultierende AGA, und du hast es mit deinem Aspekt oben auch angesprochen (Zink -> DHT-Hemmung). Die Dosen hierfür sind aber auch andere, und darum geht es hier auch nicht.

Informier dich doch erstmal, bevor du dich aus dem Fenster lehnst... mehr als bla bla kann ich deinen uninformatierten Beiträgen auch nicht entnehmen. Es steht fast auf jeder Seite im Internet, dass Zink bei sportlichen Betätigungen hinzugezogen werden sollte. Über die Funktionen, an denen Zink beteiligt ist, gibt es auch massig Informationen. Bevor du unsachlich wirst, les dich bitte in die Themen IGF-1, Testosteron, DHT, Insulin, DNA, RNA Synthese, Zellteilung und die Verbindung mit Zink ein. Danke

---

Subject: Re: WEIGHT TRAINING MAKES YOU BALD

Posted by [dertim](#) on Sun, 27 Apr 2008 17:44:20 GMT

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

hm.. kann man einen zinkmangel denn relativ einfach feststellen?

oder für wie wahrscheinlich haltet ihr denn einen zinkmangel, resultierend aus einer hyperhidrose? sport mach ich zur zeit praktisch keinen..

---

Subject: Re: WEIGHT TRAINING MAKES YOU BALD

Posted by [ParkerLewis](#) on Sun, 27 Apr 2008 17:47:31 GMT

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

glockenspiel schrieb am Son, 27 April 2008 19:35 ParkerLewis schrieb am Son, 27 April 2008 19:32 glockenspiel schrieb am Son, 27 April 2008 19:27 ParkerLewis schrieb am Son, 27 April 2008 19:24 glockenspiel schrieb am Son, 27 April 2008 18:46 ParkerLewis schrieb am Son, 27 April 2008 18:26 Glaube ich auch nicht. Dazu ist mir das Blatt zu käsig und mir die Aussage dieser "Studie" zu schwammig... Nehmt Zink zum Sport und es wird gar nix passieren. Eher ist Sport, auch Kraftsport, gut für die Haare.

wieso zink genau?

Weil durch den Sport vermehrt Zink verbraucht wird. Ebenso wie durch das übermässige Schwitzen...

und was hat das mit aga testo/dht zu tun?

siehe oben. Zink ist an über 200 enzymatischen Prozessen des Körpers beteiligt. Ich dachte aber, ganz ehrlich, du würdest den Zusammenhang zwischen Zink und Haarausfall kennen.

Da oben steht viel Blabla Parker.

Denn dann müsstest du genau differenzieren. Bei Sport sind generell Supplemente wichtig, da oxidativer Stress entsteht. Hier ging es um das Thema Testoerhöhung und dadurch resultierende AGA, und du hast es mit deinem Aspekt oben auch angesprochen (Zink -> DHT-Hemmung). Die Dosen hierfür sind aber auch andere, und darum geht es hier auch nicht.

Irgendwie habe ich das Gefühl, als hätte ich einen Federhandschuh nach dir geworfen und dich persönlich beleidigt. Was soll das?

---

Subject: Re: WEIGHT TRAINING MAKES YOU BALD  
Posted by [glockenspiel](#) on Sun, 27 Apr 2008 17:47:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ParkerLewis schrieb am Son, 27 April 2008 19:43  
glockenspiel schrieb am Son, 27 April 2008 19:35  
ParkerLewis schrieb am Son, 27 April 2008 19:32  
glockenspiel schrieb am Son, 27 April 2008 19:27  
ParkerLewis schrieb am Son, 27 April 2008 19:24  
glockenspiel schrieb am Son, 27 April 2008 18:46  
ParkerLewis schrieb am Son, 27 April 2008 18:26  
Glaube ich auch nicht. Dazu ist mir das Blatt zu käsig und mir die Aussage dieser "Studie" zu schwammig... Nehmt Zink zum Sport und es wird gar nix passieren. Eher ist Sport, auch Kraftsport, gut für die Haare.

wieso zink genau?

Weil durch den Sport vermehrt Zink verbraucht wird. Ebenso wie durch das übermässige Schwitzen...

und was hat das mit aga testo/dht zu tun?

siehe oben. Zink ist an über 200 enzymatischen Prozessen des Körpers beteiligt. Ich dachte aber, ganz ehrlich, du würdest den Zusammenhang zwischen Zink und Haarausfall kennen.

Da oben steht viel Blabla Parker.

Denn dann müsstest du genau differenzieren. Bei Sport sind generell Supplemente wichtig, da oxidativer Stress entsteht. Hier ging es um das Thema Testoerhöhung und dadurch resultierende AGA, und du hast es mit deinem Aspekt oben auch angesprochen (Zink ->

DHT-Hemmung). Die Dosen hierfür sind aber auch andere, und darum geht es hier auch nicht.

Informier dich doch erstmal, bevor du dich aus dem Fenster lehnst...mehr als bla bla kann ich deinen uninformierten Beiträgen auch nicht entnehmen. Es steht fast auf jeder Seite im Internet, dass Zink bei sportlichen Betätigungen hinzugezogen werden sollte. Über die Funktionen, an denen Zink beteiligt ist, gibt es auch massig Informationen. Bevor du unsachlich wirst, les dich bitte in die Themen IGF-1, Testosteron, DHT, Insulin, DNA, RNA Synthese, Zellteilung und die Verbindung mit Zink ein. Danke

achso, na dann

hast du meinen Beitrag verstanden? Es geht nicht darum, was Zink alles kann oder nicht. Du bist so unspezifisch und generalisierend, das ist unglaublich. Das hat man schon an deinen Östrogenbeiträgen gesehen. Du wirfst 10 Wörter wie "DNA, Zellteilung" usw in deine Diskussion, und sagst im Prinzip gar nichts aus. Nochmal, es ging in dem besagten Artikel um Sport -> Testosteronerhöhung.

---

Subject: Re: WEIGHT TRAINING MAKES YOU BALD  
Posted by [glockenspiel](#) on Sun, 27 Apr 2008 17:49:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

dertim schrieb am Son, 27 April 2008 19:44hm.. kann man einen zinkmangel denn relativ einfach feststellen?  
oder für wie wahrscheinlich haltet ihr denn einen zinkmangel, resultierend aus einer hyperhidrose? sport mach ich zur zeit praktisch keinen..

[http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/39794/?srch=zink#msg\\_39794](http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/39794/?srch=zink#msg_39794)

Das hier ist ein sehr guter Beitrag von der lieben Strike, du solltest dich daran halten, und nicht an manche Wasserprediger.

---

Subject: Re: WEIGHT TRAINING MAKES YOU BALD  
Posted by [dertim](#) on Sun, 27 Apr 2008 18:06:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

glockenspiel schrieb am Son, 27 April 2008 19:49  
[http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/39794/?srch=zink#msg\\_39794](http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/39794/?srch=zink#msg_39794)

Das hier ist ein sehr guter Beitrag von der lieben Strike, du solltest dich daran halten, und nicht an manche Wasserprediger.

dank dir. wirklich sehr informativ, auch wenn ich nur einen bruchteil verstanden hab. hm.. ich nehm relativ häufig aspirin, mach eine langzeitbehandlung mit einem tetrazyklin und leide an hyperhidrose. ob ich wohl mal einen zinkmangeltest machen lassen sollte? weißt du zufällig, in welchem preislichen rahmen sich das abspielt? 50 euro?

---

**Subject: Re: WEIGHT TRAINING MAKES YOU BALD**  
Posted by [glockenspiel](#) on Sun, 27 Apr 2008 18:10:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

dertim schrieb am Son, 27 April 2008 20:06glockenspiel schrieb am Son, 27 April 2008 19:49  
[http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/39794/?srch=zink#msg\\_39794](http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/39794/?srch=zink#msg_39794)

Das hier ist ein sehr guter Beitrag von der lieben Strike, du solltest dich daran halten, und nicht an manche Wasserprediger.

dank dir. wirklich sehr informativ, auch wenn ich nur einen bruchteil verstanden hab. hm.. ich nehm relativ häufig aspirin, mach eine langzeitbehandlung mit einem tetrazyklin und leide an hyperhidrose. ob ich wohl mal einen zinkmangeltest machen lassen sollte? weißt du zufällig, in welchem preislichen rahmen sich das abspielt? 50 euro?

hi dertim,

hab dir dafür einen beitrag herausgesucht, wieder von strike, die wirklich sehr sehr gute kenntnisse hatte.

[http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/m/9735/?srch=z ink+gewebe#msg\\_9735](http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/m/9735/?srch=z ink+gewebe#msg_9735)

dort steht auch der preis, und wieso eine serumanalyse nicht sinnvoll ist.

alles liebe!

---

**Subject: Re: WEIGHT TRAINING MAKES YOU BALD**  
Posted by [ParkerLewis](#) on Sun, 27 Apr 2008 18:11:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

[quote title=glockenspiel schrieb am Son, 27 April 2008 19:49]dertim schrieb am Son, 27 April 2008 19:44hm.. kann man einen zinkmangel denn relativ einfach feststellen?  
oder für wie wahrscheinlich haltet ihr denn einen zinkmangel, resultierend aus einer hyperhidrose? sport mach ich zur zeit praktisch keinen..

[http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/39794/?srch=zink#msg\\_39794](http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/39794/?srch=zink#msg_39794)

Das hier ist ein sehr guter Beitrag von der lieben Strike, du solltest dich daran halten, und nicht an manche Wasserprediger.

Sag mal, gehts noch? Wenn du mich fragst, wie Zink im Zusammenhang mit Sport steht und ich dir sage, dass Sport Zink erniedrigt und dir die die Tätigkeiten von Zink bekannt sind, dann kannst du doch Schlussfolgern. Kann doch jedes Schulmädchen und greif mich nicht so stupide an. Weiss nicht was das soll.

---

**Subject: Re: WEIGHT TRAINING MAKES YOU BALD**  
Posted by [glockenspiel](#) on Sun, 27 Apr 2008 18:13:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

[quote title=ParkerLewis schrieb am Son, 27 April 2008 20:11]glockenspiel schrieb am Son, 27 April 2008 19:49dertim schrieb am Son, 27 April 2008 19:44hm.. kann man einen zinkmangel denn relativ einfach feststellen?  
oder für wie wahrscheinlich haltet ihr denn einen zinkmangel, resultierend aus einer hyperhidrose? sport mach ich zur zeit praktisch keinen..

[http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/39794/?srch=zink#msg\\_39794](http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/39794/?srch=zink#msg_39794)

Das hier ist ein sehr guter Beitrag von der lieben Strike, du solltest dich daran halten, und nicht an manche Wasserprediger.

Sag mal, gehts noch? Wenn du mich fragst, wie Zink im Zusammenhang mit Sport steht und ich dir sage, dass Sport Zink erniedrigt und dir die die Tätigkeiten von Zink bekannt sind, dann kannst du doch Schlussfolgern. Kann doch jedes Schulmädchen und greif mich nicht so stupide an. Weiss nicht was das soll.

Ich will dich ja gar nicht angreifen, ich weiss nicht, wieso du dich so dermassen angegriffen fühlst. ich dachte, du bist nicht ganz so sensibel, du bist doch schon lange genug dabei

es geht darum, dass ich deine meinung nicht teile, oder ich es etwas nachlässig finde, einfach so zu sagen "nimm zink zu sport, und alles ist in butter". das ist alles.

---

**Subject: Re: WEIGHT TRAINING MAKES YOU BALD**  
Posted by [mgd81](#) on Sun, 27 Apr 2008 18:15:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ParkerLewis schrieb am Son, 27 April 2008 19:31

Zu hohe, wie zu niedrige IGF-1 Werte können zu Haarausfall führen, das ist richtig... Ein Prozess, in dem zum Beispiel auch Zink beteiligt ist. Niedriger Zinkwert, durch übermäßigen Sport, gleich erniedrigte IGF1 Werte. Hinzu kommt noch das Fehlen in den Zellteilungsprozessen und die mangelnde Fähigkeit zur DNA und RNA Synthese. Zink ist auch dazu der Schlüssel. Ebenso wie zu dem Hormon Testosteron und der natürlichen Verhinderung der DHT Umwandlung. Deswegen immer Zink hinzusupplementieren bei übermäßigen sportlichen Betätigungen.

Ein Mangel ist frappierend

Hi Parker,

hab eher die Sorge, dass ein IGF-1 Überschuss mindestens genauso frappierend ist... Supplementiere deshalb atm kein Creatin, Arginin etc. mehr beim Training, weil die IGF-1 zusätzlich ansteigen lassen.

Hab jedoch ALA (Alpha Lipoic Acid) zur Insulinregelung nun mit in meinem NEM-Programm.

Ich finde, dass hier bezüglich IGF-1 und vor allem Insulin viel zu wenige Ansätze diskutiert werden. Evtl. kann man über eine Regelung dieser Werte (bei obligatorischer DHT-Hemmung) viel bessere Ergebnisse erzielen!?

Grüße,  
MGD

---

Subject: Re: WEIGHT TRAINING MAKES YOU BALD  
Posted by [ParkerLewis](#) on Sun, 27 Apr 2008 18:21:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

[quote title=glockenspiel schrieb am Son, 27 April 2008 20:13]ParkerLewis schrieb am Son, 27 April 2008 20:11glockenspiel schrieb am Son, 27 April 2008 19:49dertim schrieb am Son, 27 April 2008 19:44hm.. kann man einen zinkmangel denn relativ einfach feststellen?  
oder für wie wahrscheinlich haltet ihr denn einen zinkmangel, resultierend aus einer hyperhidrose? sport mach ich zur zeit praktisch keinen..

[http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/39794/?srch=zink#msg\\_39794](http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/39794/?srch=zink#msg_39794)

Das hier ist ein sehr guter Beitrag von der lieben Strike, du solltest dich daran halten, und nicht an manche Wasserprediger.

Sag mal, gehts noch? Wenn du mich fragst, wie Zink im Zusammenhang mit Sport steht und ich dir sage, dass Sport Zink erniedrigt und dir die Tätigkeiten von Zink bekannt sind, dann kannst du doch Schlussfolgern. Kann doch jedes Schulmädchen und greif mich nicht so stupide an. Weiss

nicht was das soll.

Ich will dich ja gar nicht angreifen, ich weiss nicht, wieso du dich so dermassen angegriffen fühlst. ich dachte, du bist nicht ganz so sensibel, du bist doch schon lange genug dabei

es geht darum, dass ich deine meinung nicht teile, oder ich es etwas nachlässig finde, einfach so zu sagen "nimm zink zu sport, und alles ist in butter". das ist alles.

bitte hier.lies bitte bei Mehrbedarf an Zink

<http://www.meine-gesundheit.de/585.0.html>

Du kannst auch Zink+Sport oder Zinkmangel+Sport bei google eingeben.

Und du brauchst meine Meinung nicht teilen,aber du stellst direkt alles in Frage,schreibst ich könne weder Schlussfolgern,noch lesen,noch irgendwas anderes.Das mache ich mit keinem so.Zumal mir immernoch nicht klar ist,woran du dich jetzt reibst.An meiner 20% Mangelaussage?Die habe ich begründet.Ne,Glocke das kenne ich so nicht von dir und enttäuscht mich auch.Hat mit Sensibel nix zu tun.Und die Estrogentheorie brauchst du hier nicht ins Spiel zu bringen.Das ist doch schäbbig,zumal ich es versucht habe zu begründen,mit Studien zu belegen,andere Aussagen hinzugezogen habe und für mich persönlich eine Schlussfolgerung gezogen habe.Auch dem musst du mir nicht zustimmen.Aber nicht damit versuchen zu wollen meine Aussagekraft in Frage zu stellen.

---

Subject: Re: WEIGHT TRAINING MAKES YOU BALD

Posted by [glockenspiel](#) on Sun, 27 Apr 2008 18:25:56 GMT

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

---

[quote title=ParkerLewis schrieb am Son, 27 April 2008 20:21]glockenspiel schrieb am Son, 27 April 2008 20:13ParkerLewis schrieb am Son, 27 April 2008 20:11glockenspiel schrieb am Son, 27 April 2008 19:49dertim schrieb am Son, 27 April 2008 19:44hm.. kann man einen zinkmangel denn relativ einfach feststellen?

oder für wie wahrscheinlich haltet ihr denn einen zinkmangel, resultierend aus einer hyperhidrose? sport mach ich zur zeit praktisch keinen..

[http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/39794/?srch=zink#msg\\_39794](http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/39794/?srch=zink#msg_39794)

Das hier ist ein sehr guter Beitrag von der lieben Strike, du solltest dich daran halten, und nicht an manche Wasserprediger.

Sag mal,gehts noch?Wenn du mich fragst,wie Zink im Zusammenhang mit Sport steht und ich dir sage,dass Sport Zink erniedrigt und dir die die Tätigkeiten von Zink bekannt sind,dann kannst du doch Schlussfolgern.Kann doch jedes Schulmädchen und greif mich nicht so stupide an.Weiss nicht was das soll.

Ich will dich ja gar nicht angreifen, ich weiss nicht, wieso du dich so dermassen angegriffen fühlst. ich dachte, du bist nicht ganz so sensibel, du bist doch schon lange genug dabei

es geht darum, dass ich deine meinung nicht teile, oder ich es etwas nachlässig finde, einfach so zu sagen "nimm zink zu sport, und alles ist in butter". das ist alles.

bitte hier.lies bitte bei Mehrbedarf an Zink

<http://www.meine-gesundheit.de/585.0.html>

Du kannst auch Zink+Sport oder Zinkmangel+Sport bei google eingeben.

Und du brauchst meine Meinung nicht teilen,aber du stellst direkt alles in Frage,schreibst ich könne weder Schlussfolgern,noch lesen,noch irgendwas anderes.Das mache ich mit keinem so.Zumal mir immernoch nicht klar ist,woran du dich jetzt reibst.An meiner 20% Mangelaussage?Die habe ich begründet.Ne,Glocke das kenne ich so nicht von dir und enttäuscht mich auch.Hat mit Sensibel nix zu tun.Und die Estrogentheorie brauchst du hier nicht ins Spiel zu bringen.Das ist doch schäbbig,zumal ich es versucht habe zu begründen,mit Studien zu belegen,andere Aussagen hinzugezogen habe und für mich persönlich eine Schlussfolgerung gezogen habe.Auch dem musst du mir nicht zustimmen.Aber nicht damit versuchen zu wollen meine Aussagekraft in Frage zu stellen.

Ok, das letzte Mal, damit wir nicht ständig Offtopic schreiben:

Erstens, in diesem ARTIKEL von OBEN geht es um den Zusammenhang Sport und TESTO/DHT, nicht um Zink. Natürlich braucht man Zink bei körperlicher Anstrengung, das habe ich auch nicht bestritten. Aber ich verstehe diesen Zusammenhang nicht. Falls du einen Thread zu Zink generell aufmachst, oder in Zusammenhang mit Sport, super, aber hier ging es um die Tesotanstiegstheorie. Und die wirst du nicht aufhalten können, indem du Zink einnimmst.

Zweitens liest du immer unvollständig, kommt mir vor, und ich meine das gar nicht böse. Daher auch die Probleme im oberen Thread.

Ich möchte dir nichts Böses, ich kann dich sogar gut leiden, also fühl dich nicht persönlich angegriffen.

---

Subject: Re: WEIGHT TRAINING MAKES YOU BALD

Posted by [glockenspiel](#) on Sun, 27 Apr 2008 18:27:20 GMT

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

---

mgd81 schrieb am Son, 27 April 2008 20:15ParkerLewis schrieb am Son, 27 April 2008 19:31

Zu hohe,wie zu niedrige IGF-1 Werte können zu Haarausfall führen,das ist richtig...Ein Prozess,in dem zum Beispiel auch Zink beteiligt ist.Niedriger Zinkwert,durch übermässigen Sport,gleich erniedrigte IGF1 Werte.Hinzu kommt noch das Fehlen in den Zellteilungsprozessen und die mangelnde Fähigkeit zur DNA und RNA Synthese.Zink ist auch dazu der Schlüssel.Ebenso wie zu dem Hormon Testosteron und der natürlichen Verhinderung der DHT Umwandlung .Deswegen immer Zink hinzusuplementieren bei übermässigen sportlichen Betätigungen.

Ein mangel ist frapierend

Hi Parker,

hab eher die Sorge, dass ein IGF-1 Überschuss mindestens genauso frapierend ist...Supplementiere deshalb atm kein Creatin,Arginin etc. mehr beim Training, weil die IGF-1 zusätzlich ansteigen lassen.

Hab jedoch ALA (Alpha Lipoic Acid) zur Insulinregelung nun mit in meinem NEM-Programm.

Ich finde, dass hier bezüglich IGF-1 und vor allem Insulin viel zu wenige Ansätze diskutiert werden. Evtl. kann man über eine Regelung dieser Werte (bei obligatorischer DHT-Hemmung) viel bessere Ergebnisse erzielen!?

Grüße,  
MGD

Das ist tatsächlich sehr interessant. Vor allem, da IGF ja eher immer sehr pro diskutiert wurde, ähnlich wie Östrogen (bis Parker auftrat ).

Könntest du mal deinen Beitrag verlinken? Zu IGF?

---

Subject: Re: WEIGHT TRAINING MAKES YOU BALD  
Posted by [ParkerLewis](#) on Sun, 27 Apr 2008 18:31:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

[quote title=glockenspiel schrieb am Son, 27 April 2008 20:25]ParkerLewis schrieb am Son, 27 April 2008 20:21glockenspiel schrieb am Son, 27 April 2008 20:13ParkerLewis schrieb am Son, 27 April 2008 20:11glockenspiel schrieb am Son, 27 April 2008 19:49dertim schrieb am Son, 27 April 2008 19:44hm.. kann man einen zinkmangel denn relativ einfach feststellen? oder für wie wahrscheinlich haltet ihr denn einen zinkmangel, resultierend aus einer hyperhidrose? sport mach ich zur zeit praktisch keinen..

[http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/39794/?srch=zink#msg\\_39794](http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/39794/?srch=zink#msg_39794)

Das hier ist ein sehr guter Beitrag von der lieben Strike, du solltest dich daran halten, und nicht an manche Wasserprediger.

Sag mal,gehts noch?Wenn du mich fragst,wie Zink im Zusammenhang mit Sport steht und ich dir sage,dass Sport Zink erniedrigt und dir die die Tätigkeiten von Zink bekannt sind,dann kannst du doch Schlussfolgern.Kann doch jedes Schulmädchen und greif mich nicht so stupide an.Weiss nicht was das soll.

Ich will dich ja gar nicht angreifen, ich weiss nicht, wieso du dich so dermassen angegriffen fühlst. ich dachte, du bist nicht ganz so sensibel, du bist doch schon lange genug dabei

es geht darum, dass ich deine meinung nicht teile, oder ich es etwas nachlässig finde, einfach so zu sagen "nimm zink zu sport, und alles ist in butter". das ist alles.

bitte hier.lies bitte bei Mehrbedarf an Zink

<http://www.meine-gesundheit.de/585.0.html>

Du kannst auch Zink+Sport oder Zinkmangel+Sport bei google eingeben.

Und du brauchst meine Meinung nicht teilen,aber du stellst direkt alles in Frage,schreibst ich könne weder Schlussfolgern,noch lesen,noch irgendwas anderes.Das mache ich mit keinem so.Zumal mir immernoch nicht klar ist,woran du dich jetzt reibst.An meiner 20% Mangelaussage?Die habe ich begründet.Ne,Glocke das kenne ich so nicht von dir und enttäuscht mich auch.Hat mit Sensibel nix zu tun.Und die Estrogentheorie brauchst du hier nicht ins Spiel zu bringen.Das ist doch schäbbig,zumal ich es versucht habe zu begründen,mit Studien zu belegen,andere Aussagen hinzugezogen habe und für mich persönlich eine Schlussfolgerung gezogen habe.Auch dem musst du mir nicht zustimmen.Aber nicht damit versuchen zu wollen meine Aussagekraft in Frage zu stellen.

Ok, das letzte Mal, damit wir nicht ständig Offtopic schreiben:

Erstens, in diesem ARTIKEL von OBEN geht es um den Zusammenhang Sport und TESTO/DHT, nicht um Zink. Natürlich braucht man Zink bei körperlicher Anstrengung, das habe ich auch nicht bestritten. Aber ich verstehe diesen Zusammenhang nicht. Falls du einen Thread zu Zink generell aufmachst, oder in Zusammenhang mit Sport, super, aber hier ging es um die Tesotanstiegstheorie. Und die wirst du nicht aufhalten können, indem du Zink einnimmst.

Zweitens liest du immer unvollständig, kommt mir vor, und ich meine das gar nicht böse. Daher auch die Probleme im oberen Thread.

Ich möchte dir nichts Böses, ich kann dich sogar gut leiden, also fühl dich nicht persönlich angegriffen.

Ach so meinst du das...Dann hast du aber nicht richtig gelesen.Ich habe mich nicht auf den Artikel bezogen.Diesen hatte ich davor kommentiert,und das mit Zink generell gemeint.Und ich dachte,du wetterst die ganze Zeit gegen Zink...

---

Subject: Re: WEIGHT TRAINING MAKES YOU BALD

Posted by [glockenspiel](#) on Sun, 27 Apr 2008 18:32:21 GMT

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

---

[quote title=ParkerLewis schrieb am Son, 27 April 2008 20:31]glockenspiel schrieb am Son, 27 April 2008 20:25ParkerLewis schrieb am Son, 27 April 2008 20:21glockenspiel schrieb am Son, 27 April 2008 20:13ParkerLewis schrieb am Son, 27 April 2008 20:11glockenspiel schrieb am Son, 27 April 2008 19:49dertim schrieb am Son, 27 April 2008 19:44hm.. kann man einen zinkmangel denn relativ einfach feststellen?

oder für wie wahrscheinlich haltet ihr denn einen zinkmangel, resultierend aus einer hyperhidrose? sport mach ich zur zeit praktisch keinen..

[http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/39794/?srch=zink#msg\\_39794](http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/39794/?srch=zink#msg_39794)

Das hier ist ein sehr guter Beitrag von der lieben Strike, du solltest dich daran halten, und nicht an manche Wasserprediger.

Sag mal, gehts noch? Wenn du mich fragst, wie Zink im Zusammenhang mit Sport steht und ich dir sage, dass Sport Zink erniedrigt und dir die Tätigkeiten von Zink bekannt sind, dann kannst du doch Schlussfolgern. Kann doch jedes Schulmädchen und greif mich nicht so stupide an. Weiss nicht was das soll.

Ich will dich ja gar nicht angreifen, ich weiss nicht, wieso du dich so dermassen angegriffen fühlst. Ich dachte, du bist nicht ganz so sensibel, du bist doch schon lange genug dabei

es geht darum, dass ich deine Meinung nicht teile, oder ich es etwas nachlässig finde, einfach so zu sagen "nimm Zink zu Sport, und alles ist in Butter". Das ist alles.

Bitte hier. Lies bitte bei Mehrbedarf an Zink

<http://www.meine-gesundheit.de/585.0.html>

Du kannst auch Zink+Sport oder Zinkmangel+Sport bei Google eingeben.

Und du brauchst meine Meinung nicht teilen, aber du stellst direkt alles in Frage, schreibst ich könne weder Schlussfolgern, noch lesen, noch irgendwas anderes. Das mache ich mit keinem so. Zumal mir immernoch nicht klar ist, woran du dich jetzt reibst. An meiner 20% Mangelaussage? Die habe ich begründet. Ne, Glocke das kenne ich so nicht von dir und enttäuscht mich auch. Hat mit Sensibel nix zu tun. Und die Estrogentheorie brauchst du hier nicht ins Spiel zu bringen. Das ist doch schäbzig, zumal ich es versucht habe zu begründen, mit Studien zu belegen, andere Aussagen hinzugezogen habe und für mich persönlich eine Schlussfolgerung gezogen habe. Auch dem musst du mir nicht zustimmen. Aber nicht damit versuchen zu wollen meine Aussagekraft in Frage zu stellen.

Ok, das letzte Mal, damit wir nicht ständig Offtopic schreiben:

Erstens, in diesem ARTIKEL von OBEN geht es um den Zusammenhang Sport und TESTO/DHT, nicht um Zink. Natürlich braucht man Zink bei körperlicher Anstrengung, das habe ich auch nicht bestritten. Aber ich verstehe diesen Zusammenhang nicht. Falls du einen Thread zu Zink generell aufmachst, oder in Zusammenhang mit Sport, super, aber hier ging es um die Tesostanstiegstheorie. Und die wirst du nicht aufhalten können, indem du Zink einnimmst.

Zweitens liest du immer unvollständig, kommt mir vor, und ich meine das gar nicht böse. Daher auch die Probleme im oberen Thread.

Ich möchte dir nichts Böses, ich kann dich sogar gut leiden, also fühl dich nicht persönlich angegriffen.

Ach so meinst du das...Dann hast du aber nicht richtig gelesen.Ich habe mich nicht auf den Artikel bezogen.Diesen hatte ich davor kommentiert,und das mit Zink generell gemeint.Und ich dachte,du wetterst die ganze Zeit gegen Zink...

hehe, ok, dann ist das aufgeklärt

---

Subject: Re: WEIGHT TRAINING MAKES YOU BALD  
Posted by [ParkerLewis](#) on Sun, 27 Apr 2008 18:37:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

glockenspiel schrieb am Son, 27 April 2008 20:27mgd81 schrieb am Son, 27 April 2008 20:15ParkerLewis schrieb am Son, 27 April 2008 19:31

Zu hohe,wie zu niedrige IGF-1 Werte können zu Haarausfall führen,das ist richtig...Ein Prozess,in dem zum Beispiel auch Zink beteiligt ist.Niedriger Zinkwert,durch übermässigen Sport,gleich erniedrigte IGF1 Werte.Hinzu kommt noch das Fehlen in den Zellteilungsprozessen und die mangelnde Fähigkeit zur DNA und RNA Synthese.Zink ist auch dazu der Schlüssel.Ebenso wie zu dem Hormon Testosteron und der natürlichen Verhinderung der DHT Umwandlung .Deswegen immer Zink hinzusuplementieren bei übermässigen sportlichen Betätigungen.

Ein mangel ist frappierend

Hi Parker,

hab eher die Sorge, dass ein IGF-1 Überschuss mindestens genauso frappierend ist...Supplementiere deshalb atm kein Creatin,Arginin etc. mehr beim Training, weil die IGF-1 zusätzlich ansteigen lassen.  
Hab jedoch ALA (Alpha Lipoic Acid) zur Insulinregelung nun mit in meinem NEM-Programm.

Ich finde, dass hier bezüglich IGF-1 und vor allem Insulin viel zu wenige Ansätze diskutiert werden. Evtl. kann man über eine Regelung dieser Werte (bei obligatorischer DHT-Hemmung) viel bessere Ergebnisse erzielen!?

Grüße,  
MGD

Das ist tatsächlich sehr interessant. Vor allem, da IGF ja eher immer sehr pro diskutiert wurde, ähnlich wie Östrogen (bis Parker auftrat ).

Könntest du mal deinen Beitrag verlinken? Zu IGF?

IGF-1 wurde aber auch von Tino ins Spiel gebracht und promotet,ich halte einen hohen IGF-1 Spiegel für ebenso frappierend,wie einen zu niedrigen.Deswegen habe ich mich ja auch immer so progressiv in die Arginindiskussion eingeschaltet (na ja neben der zusätzlichen Superoxid freisetzung)... IGF-1 Zuführung mag gut,bei generell niedrigen Werten sein,aber sonst

nicht.Das schwierige ist eben die richtige Balance zu finden...

---

---

Subject: Re: WEIGHT TRAINING MAKES YOU BALD  
Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Sun, 27 Apr 2008 19:09:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hab wenn ich regelmäßig trainiere auch mehr haarausfall...ist aber nur eine erfahrung von mir, muss nicht bei jedem gleich sein

---

---

Subject: Re: WEIGHT TRAINING MAKES YOU BALD  
Posted by [ShiSha\\_Sh lumpf](#) on Tue, 29 Apr 2008 12:03:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

mgd81 schrieb am Son, 27 April 2008 20:15ParkerLewis schrieb am Son, 27 April 2008 19:31

Zu hohe,wie zu niedrige IGF-1 Werte können zu Haarausfall führen,das ist richtig...Ein Prozess,in dem zum Beispiel auch Zink beteiligt ist.Niedriger Zinkwert,durch übermässigen Sport,gleich erniedrigte IGF1 Werte.Hinzu kommt noch das Fehlen in den Zellteilungsprozessen und die mangelnde Fähigkeit zur DNA und RNA Synthese.Zink ist auch dazu der Schlüssel.Ebenso wie zu dem Hormon Testosteron und der natürlichen Verhinderung der DHT Umwandlung .Deswegen immer Zink hinzusuplementieren bei übermässigen sportlichen Betätigungen.

Ein mangel ist frappierend

Hi Parker,

hab eher die Sorge, dass ein IGF-1 Überschuss mindestens genauso frappierend ist...Supplementiere deshalb atm kein Creatin,Arginin etc. mehr beim Training, weil die IGF-1 zusätzlich ansteigen lassen.

Hab jedoch ALA (Alpha Lipoic Acid) zur Insulinregelung nun mit in meinem NEM-Programm.

Ich finde, dass hier bezüglich IGF-1 und vor allem Insulin viel zu wenige Ansätze diskutiert werden. Evtl. kann man über eine Regelung dieser Werte (bei obligatorischer DHT-Hemmung) viel bessere Ergebnisse erzielen!?

Grüße,  
MGD

-mal ein ordentlich dummer und unreifer gedanke von meiner seite her: -LASST ES DOCH EINFACH MIT DEM SPORT-TREIBEN -das war wohl die wende - sag schon parker, hab ich dir ein bisschen luft verschaffen

---

Subject: Re: WEIGHT TRAINING MAKES YOU BALD

Posted by [Dane](#) on Tue, 29 Apr 2008 12:27:21 GMT

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

---

also wenn ich ganz ehrlich bin finde ich die diskussionen hier schon teilweise etwas übertrieben.

bei vielen dreht sich das leben scheinbar nur noch um aga. jetzt sollte man auch weniger sport machen oder unbedingt zink supplimieren, und dann noch kupfer dazu. dann kann man gleich weiter machen mit eiweiß, NOx boostern, usw.usw.

ich sag' euch jetzt mal was: alles, aber auch wirklich alles ist veranlagung und nichts anderes. leute die keine aga haben können trainieren wie oft, so lange und wie sie wollen und werden keine HA haben. können essen was sie wollen, rauchen, saufen usw. sehe ich selber in meinem freundeskreis....

anderes beispiel: andere schlucken tonnenweise nems, anabolika und co und schauen noch immer schlechter aus als jemand der 3mal die woche bisschen sport macht und isst was er will und wann er will, der aber eine gute veranlagung für sowas hat.

also sind solche diskussionen für mich sehr fragwürdig und über den sinn lässt sich auch streiten.

und ausserdem finde ich so eine pauschalaussage "zink ist bei sport notwendig" eigentlich in ordnung, nur wird es hier so dargestellt wie wenn man es unbedingt in tablettenform zu sich nehmen sollte. ist aber nicht zwingend notwendig bzw. man könnte hier eine liste mit nems aufzählen welche notwendig sind. dann kommt man mit dem schlucken nicht mehr nach....

---

Subject: Re: WEIGHT TRAINING MAKES YOU BALD

Posted by [ParkerLewis](#) on Tue, 29 Apr 2008 12:42:43 GMT

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

---

Dane schrieb am Die, 29 April 2008 14:27 also wenn ich ganz ehrlich bin finde ich die diskussionen hier schon teilweise etwas übertrieben.

bei vielen dreht sich das leben scheinbar nur noch um aga. jetzt sollte man auch weniger sport machen oder unbedingt zink supplimieren, und dann noch kupfer dazu. dann kann man gleich weiter machen mit eiweiß, NOx boostern, usw.usw.

ich sag' euch jetzt mal was: alles, aber auch wirklich alles ist veranlagung und nichts anderes. leute die keine aga haben können trainieren wie oft, so lange und wie sie wollen und werden keine HA haben. können essen was sie wollen, rauchen, saufen usw. sehe ich selber in meinem freundeskreis....

anderes beispiel: andere schlucken tonnenweise nems, anabolika und co und schauen noch immer schlechter aus als jemand der 3mal die woche bisschen sport macht und isst was er will und wann er will, der aber eine gute veranlagung für sowas hat.

also sind solche diskussionen für mich sehr fragwürdig und über den sinn lässt sich auch streiten.

und ausserdem finde ich so eine pauschalaussage "zink ist bei sport notwendig" eigentlich in ordnung, nur wird es hier so dargestellt wie wenn man es unbedingt in tablettenform zu sich nehmen sollte. ist aber nicht zwingend notwendig bzw. man könnte hier eine liste mit nems aufzählen welche notwendig sind. dann kommt man mit dem schlucken nicht mehr nach....

---

Auch jemand,der nicht an AGA leidet,wird ohne genug Zink an Haarausfall leiden.Ganz einfach deswegen,weil nicht mehr genug nachproduziert werden kann... Von mir aus kann auch jeder genug Zink mit der Nahrung aufnehmen,was sogar besser ist,allerdings mehr als schwierig,da es einige Sachen zu beachten gilt.

---

---

Subject: Re: WEIGHT TRAINING MAKES YOU BALD

Posted by [Dane](#) on Tue, 29 Apr 2008 13:05:03 GMT

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

---

ich habe selber zink genommen, kupfer aber nicht dazu da ich es immer nur "kurweise" genommen habe.

zuerst 7,5mg zinkorotat(oder so ähnlich) per tag. war sehr zufrieden damit, hautbild auch etwas besser.

dann mit abtei zink+histidin 15mg probiert, komme damit absolut nicht zurecht. bekomme sogar unreine haut dadruch, jetzt schon 3 mal probiert und immer das selbe.

wieviel kupfer(mg) muss man zu zink(mg) nehmen? in was für einem abstand?

---