
Subject: Proteine führen zu Haarausfall?

Posted by [yvees](#) on Sat, 13 Dec 2008 09:54:32 GMT

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

halllöchennnnnnnnnnnnnnnnnnnnnnn erstmal,

nun nach ein paar wochen habe auch ich wieder eine spezifische Frage an euch, hoffe ihr könnt mir weiter helfen:)

Also nehme momentan seit 4 wochen Propecia zu mir (ja erfolge treten später auf) und gehe seit einer Woche regelmässig ins Fitness Studio.

Nun meine Frage habe vor jeden Tag Protein Shakes zu mir zu nehmen um mein Körper ein wenig in form zu bringen. Darum wollte ich fragen ob dies einen negativen Einfluss auf die Medikamente oder meinen Haarausfall haben könnte.

Ich betone aber dass ich nur Proteine zu mir nehmen wollte sonst nix, will hier kein Bodybuilder werden mit monster Muskis:)

Wäre euch echt dankbar wenn ihr mir bei diesem Thema helfen könntet

Grusssssssssssssssssssssssssssssss YVES

Subject: Re: Proteine führen zu Haarausfall?

Posted by [pippo24](#) on Sat, 13 Dec 2008 10:36:42 GMT

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

Proteine schaden sicher nicht.

Subject: Re: Proteine führen zu Haarausfall?

Posted by [bananas](#) on Sat, 13 Dec 2008 15:00:51 GMT

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

Kann ich mir echt nicht vorstellen.

Eher ein so starkes Training, dass man sich völlig verausgabt und das letzte Fünkchen Energie rausholt. DAS könnte ich mir als nicht ideal vorstellen (enorme Stressbelastung für den Körper).

Subject: Re: Proteine führen zu Haarausfall?

Posted by [tox](#) on Sun, 14 Dec 2008 16:03:35 GMT

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

In den meisten Werbeflyer der Proteinhersteller wird auch mit der Kräftigung der Haare geworben.

Subject: Re: Proteine führen zu Haarausfall?
Posted by [ejasonk](#) on Sat, 03 Jan 2009 17:30:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ein proteinshake ist eher für haare förderlich.damit die haare gesund nachwachsen brauchst du nährstoffe,auch eiweiße.in den eiweißshakes sind auch viele bestandteile von collagen und co.also empfehle ich dir eher einen proteinshake zu trinken.ich tue in meine shakes extra nochmal collagenpulver rein.

Subject: Re: Proteine führen zu Haarausfall?
Posted by [yvees](#) on Sat, 03 Jan 2009 17:47:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

danke für die vielen hilfreichen Antworten;) dann kann ich jetzt ruhigem Gewissen meine Shakes weiter zubereiten:)

Subject: Re: Proteine führen zu Haarausfall?
Posted by [Fritz Fantom](#) on Mon, 05 Jan 2009 15:59:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zu welchem Haarausfall sollen sie führen?

androgenen? Ganz sicher nicht, da der nur hormonell und erblich bedingt ist.

diffusen? Ich hab noch nie gesehen, dass jemand von Eiweiß diffusen Haarausfall bekommen hat.

Also, ausgeschlossen.

Subject: Re: Proteine führen zu Haarausfall?
Posted by [Yes No](#) on Mon, 05 Jan 2009 16:34:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bodybuilding (steroidfrei!) ist sehr gut gegen HA; und um dabei gesund zu bleiben, braucht man uA viel Protein.

Warum ist BB gut gegen HA? -Weil die damit zusammenhängende Stoffwechsellage dazu führt, dass weniger T in DHT umgewandelt wird, denn Muskeln bilden T -Rezeptoren aus; -die Insulinsensitivität erhöht wird; die Stresskapazität erhöht wird; der Stoffwechsel insgesamt optimiert wird (->schnellere, bessere Regeneration); T -Spiegel insgesamt runtergeht (obwohl, freies T wird hochreguliert); und zuletzt und vielleicht am wichtigsten, IGF-1 hochreguliert wird - ohne IGF-1 keine Glatze->Haar-Transformation!

Subject: Re: Proteine führen zu Haarausfall?
Posted by [nepomuk](#) on Tue, 13 Jan 2009 21:44:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die Antworten überzeugen mich nicht. Ich selbst bin fest davon überzeugt, daß viel tierisches Eiweiß nicht nur schlecht für die Haare, sondern für den Körper insgesamt ist. Und damit Prost!

Subject: Re: Proteine führen zu Haarausfall?
Posted by [coola](#) on Tue, 13 Jan 2009 23:57:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja,
Du sagst es ja selbst: TIERISCHES Eiweiss

Hier geht es aber um Protein-Shakes, dessen Pulver nicht aus tierischem Eiweiss gewonnen werden, sondern aus Molke, Milch, Ei usw.

Subject: Re: Proteine führen zu Haarausfall?
Posted by [bananas](#) on Wed, 14 Jan 2009 14:54:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich finde eher das das schlecht ist, was so in dieser Form in der Natur nicht vorliegt.

Zimtsterne, Nutella usw.

Zuviel tierisches Eiweiss hat viel Cholesterin und das ist nicht gut. Aber das Eiweiss halte ich sogar für gut. Die Eiweissshakes sind meist cholesterinfrei.

Subject: Re: Proteine führen zu Haarausfall?
Posted by [Yes No](#) on Wed, 14 Jan 2009 15:10:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

coola schrieb am Mit, 14 Januar 2009 00:57Ja,
Du sagst es ja selbst: TIERISCHES Eiweiss

Hier geht es aber um Protein-Shakes, dessen Pulver nicht aus tierischem Eiweiss gewonnen werden, sondern aus Molke, Milch, Ei usw. Milch- und Ei protein gilt auch als tierisches Protein, da Tierprodukt.

Subject: Re: Proteine führen zu Haarausfall?

Posted by [Yes No](#) on Wed, 14 Jan 2009 15:20:52 GMT

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

bananas schrieb am Mit, 14 Januar 2009 15:54Zuviel tierisches Eiweiss hat viel Cholesterin und das ist nicht gut. Protein hat zunähsteinmal nichts mit Cholesterin zu tun. Das Cholesterin steckt im Fett. Dh tierische Produkte enthalten - soweit sie Fett enthalten - Cholesterin. Darüberhinaus enthalten tierische Produkte (ausser Milch und Ei) - aber auch pflanzliche - Purine. Zitat: Die Eiweissshakes sind meist cholesterinfrei. In Proeinkonzentraten werden praktisch überhaupt nur Milch- und Eiklar-Protein als tierisches Protein verwendet. Eiklar enthält praktisch kein Fett und die Milchfraktionen werden aus entrahmter Milch gewonnen und sind daher sehr cholesterinarm; und beide (Milch/Ei) sind purinfrei.

Subject: Re: Proteine führen zu Haarausfall?

Posted by [Raiders-Fan](#) on Wed, 14 Jan 2009 18:37:35 GMT

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

ihr wisst schon dass zuviel den körper übersäuert

Subject: Re: Proteine führen zu Haarausfall?

Posted by [yvees](#) on Wed, 14 Jan 2009 19:02:03 GMT

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

bei mir liegt der protein gehalt am tag durch shakes bei 60 - 70 gramm, was glaube ich nicht viel schädliches bewirken wird. Vor allem aber glaub ich dass Vitamin B12 und andere vitamine eher einen positiven effekt auf die Haare haben

YVes

Subject: Re: Proteine führen zu Haarausfall?

Posted by [stef84](#) on Wed, 14 Jan 2009 19:51:23 GMT

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

Villain schrieb am Mon, 05 Januar 2009 17:34Bodybuilding (steroidfrei!) ist sehr gut gegen HA; und um dabei gesund zu bleiben, braucht man uA viel Protein. Warum ist BB gut gegen HA? -Weil die damit zusammenhängende Stoffwechsellumstellung dazu führt, dass weniger T in DHT umgewandelt wird, denn Muskeln bilden T -Rezeptoren aus; -die Insulinsensitivität erhöht wird; die Stresskapazität erhöht wird; der Stoffwechsel insgesamt optimiert wird (-> schnellere, bessere Regeneration); T -Spiegel insgesamt runtergeht (obwohl, freies T wird hochreguliert); und zuletzt und vielleicht am wichtigsten, IGF-1 hochreguliert wird - ohne IGF-1 keine Glatze->Haar-Transformation!

Das ist ja mal interssant

Bis jetzt haben immer Leute Panik geschoben, weil sie meinten durch die T-Erhöhung beim BB

gibts auch mehr DHT und damit mehr HA.

Interessant, dass nur das freie T (und eigentlich gute und nützliche) nach oben kommt. Also wird dabei das SHBG auch gesenkt?

Was sagen andere zu dieser These?

Also ich mache jetzt mittlerweile seit 5 Jahren BB. Also gemäßigt. 3-4 mal die Woche. Und mein Haarstatus ist gleich geblieben...

Dazu bezweifle ich, dass Eiweiß schelcht für die Haare ist. Es wird (wie vieles, ist eben Genetik) überhaupt keine Einfluss haben. Und wenn, dann eher positiv, da Haare ja aus Eiweiß bestehen, wenn ich mal diese Milchmädchenrechnung aufmachen darf

Subject: Re: Proteine führen zu Haarausfall?

Posted by [stefan2000](#) on Thu, 15 Jan 2009 00:56:57 GMT

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

Betreibe auch seit Jahren BB und Proteine sind keineswegs Auslöser... wovon ich jedoch nur warnen kann sind natürliche und chem. Testobooster wie Tribulus Terrestris usw.

stefan2000

Subject: Re: Proteine führen zu Haarausfall?

Posted by [ejasonk](#) on Sun, 07 Jun 2009 19:46:10 GMT

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

ich habe es bereits geschrieben, aber nochmal:

Eiweißshakes haben im Gehalt nichts anderes als Aminosäuren.

Sie können unter keinen Umständen irgendeinen negativen Effekt auf den Haarausfall haben, auch haben sie keinen Einfluss auf den Testo/DHT Haushalt.

Es ist halt nur ein Nahrungsergänzungsmittel. Würde man ein Hühnchen, Fisch, Ei essen, würde man die gleichen Inhaltsstoffe zu sich führen. In diesem Fall sind halt nur die Eiweiße (Aminosäuren) im Shake vertreten (rausfiltriert)

Eiweiß ist Gesundheit pur. Es schweben viele Fragen über die Verwertung von Eiweiß im Raum. Eiweiße in diversen Lebensmitteln werden schwer oder anders aufgenommen. Z.B. ist die Verwertung eines gekochten Eis anders, als eines Rohes, da sich die Proteinstruktur mit der Erwärmung ändert. Die Eiweißspaltung passiert dann beim Verdauen. Im Eiweißshake sind diese Eiweiße bereits vorgespalten, also besser verwertbar.

Haare, Haut, Muskeln... so gut wie alles im Körper besteht aus Eiweißen! Für den Haarwuchs ist also nicht nur Zink, Eisen usw. förderlich, sondern auch die Einnahme von Eiweiß (Haare brauchen auch Nahrung, Zink alleine erstellt keine Haarstruktur)

und da eiweiße nun mal lebenswichtig sind,kann man mit shakes auch unterversorgungen vorbeugen.

eiweiß wird von bodybuildern zu sich genommen um bausteine für den körper zu liefern,das soll aber nicht mit den nebenwirkungen der bodybuilder verbunden werden.bodybuilding ist halt,wenn dieser stark ausgeübt wird,nicht so gesund.zu viel muskelmasse schadet eher dem körper,da muskeln energiereserven des körpers angreifen und man sich da sehr ausgewogen und passend ernähren muss.ebenso ist bei bodybuildern der testosteronspiegel über dem normalen level.bodybuilder sind dauerhaft gereizt,diese harte körperliche belastung,die nötig ist,damit der körper in die notsituation kommt mehr muskelmasse anzulegen,ist nun mal für den körper purer stress!das kommt auch dazu.aus diesem faktorenmix gehen dort nun mal die haare flöten.

also ruhig zum eiweißshake greifen!mehr als wohlbefinden und gesunde ernährung hat man dabei nicht zu befürchten.

Subject: Re: Proteine führen zu Haarausfall?
Posted by [Bernd](#) on Sun, 07 Jun 2009 19:57:54 GMT

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

In diesem Thread wurde bisher z.T. sehr dummes Zeug geschrieben.

Dem Post von ejasonk stimme ich aber größtenteils zu.

Außer seiner unfundierten (und mit Sicherheit selbst ausgedachten) Theorie über den erhöhten Testosteronspiegel von Bodybuildern und einer angeblich daraus resultierenden aggressiven Neigung.

Man weiß mittlerweile, dass Sport die körpereigenen Steroide zwar erhöhen kann, aber nur im unwesentlichen und nicht merklichen Maße.

Bei Bodybuildern die stoffen, sieht es anders aus: Während einer Steroid-"Kur" haben sie nen massiv erhöhten T-Wert. Dazwischen nen stark erniedrigten.

Subject: Re: Proteine führen zu Haarausfall?
Posted by [nepomuk](#) on Fri, 12 Jun 2009 19:57:09 GMT

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

Dummes Zeug ist das nicht, ihr kät lediglich das herrschende Paradigma westlicher Hochschulmedizin wieder, keine großartige Leistung. Mittlerweile geht man aber auch dort schon länger davon aus, daß auch eine Überversorgung schädliche Auswirkungen hat, nicht nur die Unterversorgung, wie bislang propagiert. Daß dann die „Beschwichtiger“ noch nichtmal wissen, was tierisches Eiweiß ist, macht auch keinen guten Eindruck.

Subject: Re: Proteine führen zu Haarausfall?

Posted by [ejasonk](#) on Tue, 16 Jun 2009 14:24:49 GMT

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

Bernd schrieb am Son, 07 Juni 2009 21:57 In diesem Thread wurde bisher z.T. sehr dummes Zeug geschrieben.

Dem Post von ejasonk stimme ich aber größtenteils zu.

Außer seiner unfundierten (und mit Sicherheit selbst ausgedachten) Theorie über den erhöhten Testosteronspiegel von Bodybuildern und einer angeblich daraus resultierenden aggressiven Neigung.

Man weiß mittlerweile, dass Sport die körpereigenen Steroide zwar erhöhen kann, aber nur im unwesentlichen und nicht merklichen Maße.

Bei Bodybuildern die stoffen, sieht es anders aus: Während einer Steroid-"Kur" haben sie nen massiv erhöhten T-Wert. Dazwischen nen stark erniedrigten.

So unfundiert ist das nicht.

Ich bin Leistungssportler, fuhr in meiner Jugend in der U19 Semiprofessionell Rennrad,laufe Marathone und ergänze mein Körpertraining nun mal auch mit dem Krafttraining im Studio.

Man muss differenzieren: Sport ist nicht gleich Sport.

Und gerade Leute, die vorwiegend nur Pumpen,sollten nicht in die Sparte der Sportler geschoben werden,die aeorob trainieren.

Dass der Testo Hormonspiegel eines Bodybuilders nur unmerklich erhöht ist,stimmt so nicht ganz. Dieser ist darüberhinaus ständig erhöht!Und die Grundaggressivität erhöht sich auch (ohne zu Stoffen),das ist ein natürlicher Effekt dieses Sports.

Subject: Re: Proteine führen zu Haarausfall?

Posted by [jpo03](#) on Sat, 20 Jun 2009 17:38:49 GMT

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

also ,was die theorie stützen könnte,ist ,dass sich unter den trainierenden wirklich sehr viele männliche personen befinden ,die dünne haare haben ,vor allem am hinterkopf.sogar bei den jüngeren ,sieht man ,wie schon hinten langsam aber sicher die kopfhaut durch die haare zu schimmern beginnt.

das gibt doch einem zu denken .hatte mir eigentlich nach monatelanger abstinenz vorgenommen wieder richtig mit dem training anzufangen .so sicher bin ich mir jetzt doch nicht mehr .

vllt belasse ich es bei der eher sicheren variante ,dem joggen .das fördert wenigstens die durchblutung im kopf.

Subject: Re: Proteine führen zu Haarausfall?

Posted by [Fin](#) on Thu, 22 Oct 2009 22:06:37 GMT

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

Hohe eiweißzufuhren lassen testo definitiv steigen, aber nur sehr gering. Im bodybuilding gibte es aber auch, sehr viele die total volles haar haben, obwohl sie sogar steroide nehmen. Ich denke wenn man fin nimmt, kann man ruhig reinpumpen und seine shakes trinken, da dht sowieso zu

70% gehemmt wird.

mfg

Subject: Re: Proteine führen zu Haarausfall?
Posted by [ejasonk](#) on Fri, 23 Oct 2009 00:19:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ari104 schrieb am Fri, 23 October 2009 00:06: Hohe eiweißzufuhr lassen testo definitiv steigen, aber nur sehr gering. Im bodybuilding gibte es aber auch, sehr viele die total volles haar haben, obwohl sie sogar steroide nehmen. Ich denke wenn man fin nimmt, kann man ruhig reinpumpen und seine shakes trinken, da dht sowieso zu 70% gehemmt wird.

mfg

das ist absolut falsch.

proteine haben nichts mit testo oder dht zu tun. proteine haben überhaupt keinen einfluss auf den hormonhaushalt. das sind biochemisch zwei absolut verschiedene paar schuhe.

bei den proteinen in pulverform handelt es sich um bereits gespaltene proteine, die in form von leichter verwertbaren aminosäuren vorliegen.

im prinzip ist so ein pulver zb. einfach vergleichbar mit einem steak oder ei, das bereits so weit in seiner form zerlegt ist, dass die proteine leicht verwertbar sind - sie sind schlicht und einfach lebensmitteln.

ob man 10 oder 0 shakes am tag trinkt, auf den testospiegel wird es sich kaum auswirken. man pupst höchstens viel, weil im magen-darm viel geleistet werden muss.

im kraftsport dient protein dann auch nur dafür, dass muskelmasse aus irgendwas nun mal entstehen muss. entweder man isst viel, oder versucht shakes. wobei hier oft der irr glaube herrscht, dass man von mehr shakes mehr muskeln bekommt. das ist unfug. der körper nimmt sich nur so viel, wie er braucht. alles andere kommt hinten wieder raus.

shakes sind aber auf jeden fall gesun, auch für die haare, da eine eiweißreiche ernährung grundsätzlich gesund ist (das gewebe besteht nun mal aus eiweiß, ob muskeln oder fleisch, haare).

für haut, haare ist daher eiweiß gesund, somit auch der shake.

mit proteinen liefert man nur die bausteine (aminosäuren) für das gewebe, den körper. nicht mehr und nicht weniger.

Subject: Re: Proteine führen zu Haarausfall?
Posted by [Fin](#) on Fri, 23 Oct 2009 13:01:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

proteine trinken steigert definitiv testo. trink nur jedn tag nen shake und du wirst dreikt haare in der schultergegend feststellen, wo vorher keine waren. in deinen ohren klingt das logisch das eiweiß nur gepulvert ist und pipapo, aber fakt ist das diese menge reines eiweiß testo steigert. anders ist es wenn du viel eiweiß aus der nahrung aufnimmst.

Subject: Re: Proteine führen zu Haarausfall?
Posted by [ejasonk](#) on Fri, 23 Oct 2009 13:20:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ari104 schrieb am Fri, 23 October 2009 15:01proteine trinken steigert definitiv testo. trink nur jedn tag nen shake und du wirst dreikt haare in der schultergegend feststellen, wo vorher keine waren. in deinen ohren klingt das logisch das eiweiß nur gepulvert ist und pipapo, aber fakt ist das diese menge reines eiweiß testo steigert. anders ist es wenn du viel eiweiß aus der nahrung aufnimmst.

du verbindest da sachen,die nicht zusammengehören.

deine haare wachsen nicht durch proteinshakes,sondern durch das training,dein körper wird zunehmend "männlicher", in dem du trainierst.und dazu gehört bei einigen auch haarwuchs am körper.

ohne training bleibt dieser effekt fern.

durch das krafttraining muss sich der körper der belastung anpassen,schüttelt also auch mehr testosteron aus um muskeln zu bilden.man sieht auch an bodybuildern,dass zb der kiefer mit den jahren breiter (männlicher) wird,dieser effekt wird auch durch das testosteron gesteuert,welches durch krafttraining erhöht wird.

proteinshakes sind nichts anderes als ein lebensmittel.da ist absolut nichts drin,was testosteron irgendwie beeinflussen kann.

vom eiweißpulver steigt genau so testosteron an,wie sich die haare blond vom orangensafttrinken färben.

du kannst aber auch gerne deinen hausarzt fragen,der wird dir das gleiche bestätigen

Subject: Re: Proteine führen zu Haarausfall?
Posted by [Alibi](#) on Sat, 24 Oct 2009 15:56:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ari104 schrieb am Fri, 23 October 2009 00:06Hohe eiweißzufuhren lassen testo definitiv steigen, aber nur sehr gering. Im bodybuilding gibte es aber auch, sehr viele die total volles haar haben, obwohl sie sogar steroide nehmen. Ich denke wenn man fin nimmt, kann man ruhig reinpumpen und seine shakes trinken, da dht sowieso zu 70% gehemmt wird.

mfg

das hat damit absolut nichts zu tun...wenn man genetisch gute rezeptoren an den haarfollikeln hat...kann man sich roids reinhauen bis es kracht. und die haare sind dennoch 1A. auch ohne fin.

Subject: Re: Proteine führen zu Haarausfall?
Posted by [Yes No](#) on Sat, 24 Oct 2009 19:06:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ejasonk schrieb am Fri, 23 October 2009 02:19proteine haben nichts mit testo oder dht zu tun.proteine haben überhaupt keinen einfluss auf den hormonhaushalt.

Das ist nicht korrekt, insbesondere bei Widerstandstraining.
Jedoch ist die Korrelation umgekehrt: mehr Protein, weniger Testosteron.

Zitat:

bei den Proteinen in Pulverform handelt es sich um bereits gespaltene Proteine, die in Form von leichter verwertbaren Aminosäuren vorliegen.

Das ist idR nicht der Fall.

Es gibt so genannte Hydrolysate, die sind jedoch sehr teuer.

Die normalen Pulver sind Konzentrate oder Isolate und keine Hydrolysate.

Was das freie Testosteron steigert (in Ruhe), sind gesättigte Fette, die Fettzufuhr insgesamt und das Verhältnis ges. Fette zu mehrf. unges. Fetten. Weiters das Verhältnis zwischen Kohlenhydraten und Protein.

Subject: Re: Proteine führen zu Haarausfall?

Posted by [Kreon](#) on Sun, 25 Oct 2009 12:19:01 GMT

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

so ein bullshit... ich betreibe natürliches BB seit Jahren und bin nicht aggressiv, und erst vor 2 Wochen hab ich meinen Testowert ermitteln lassen, der mitten im Referenzbereich lag. und wenn ich BB sage, dann meine ich auch BB, und zwar maximaltraining... so maximal, dass ich nach jeder Übung und nach jeder Einheit ausgepowert und im Eimer bin.

aber auf eine Sache würd ich gern zurückkommen... ich bemerke allerdings einen verstärkten HA z.Z.

ich tue mir aber schwer, ihn als hormonellen anzusehen, da ich ein ziemlich heftiges Regimen anbiete, siehe unten, und ich damit ne AGA eigentlich gut im Griff haben sollte.

mein Status aber, insbesondere in den GHE's ist z.Z. dabei sich zu verschlechtern, ist'n richtiger Schub z.Z., die Haare fallen massenweise aus.

... kann es auf den Stress zurückzuführen sein, der durch das Auspowern im BB angeblich so hoch sein soll?

ich nehme ansonsten nur Eiweiss-Shakes und Stickstoffmonoxid für den Pump.

aber wie kann Stress dann so AGA-typisch sein, d.h. vor allem in den GHE's Schaden anrichten? dachte, Stress würde sich eher in diffusem HA äußern.

Subject: Re: Proteine führen zu Haarausfall?

Posted by [sir-shed-a-lot](#) on Sun, 25 Oct 2009 18:44:00 GMT

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

hast du mit allem gleichzeitig angefangen?

Subject: Re: Proteine führen zu Haarausfall?

Posted by [Kreon](#) on Sun, 25 Oct 2009 18:51:57 GMT

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

nein. vor 4 jahren mit fin, vor 3einhalb jahren mit minox... fluta und spiro sind vorn paar wochen dazugekommen. El Cranell seit ca. nem jahr. minox seitn paar monaten als spectral DNC-L.

Subject: Re: Proteine führen zu Haarausfall?
Posted by [sir-shed-a-lot](#) on Sun, 25 Oct 2009 19:20:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

die lachsölkapseln nimmst du vermutlich gegen trockene augen oder?

Ich bin halt selbst momentan ein wenig ratlos, da seit der fineinnahme bei mir das Haar sehr diffus ausfällt.

Vor allem sind die Seiten extrem ausgedünnt.

Jedoch bemerkte ich 2 Wochen nach Beginn der Finneinnahme deutlich weniger Haarausfall, was sich jedoch um die 2-3 Monate danach wieder verschlimmert hat...

Ich bin mir nur nicht sicher, ob der verringerte Haarausfall mit einer Eisenkur zusammenhing und Fin es wieder verstärkt hat.

Subject: Re: Proteine führen zu Haarausfall?
Posted by [benutzer81](#) on Thu, 19 Nov 2009 10:22:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Um den Thread mal wieder herauszuholen, ich kann nur positives über eine höhere Proteinzufuhr berichten. Nachdem ich nun konsequent 2-2,5g je kg Körpergewicht zu mir nehme (seit 3 Monaten und alles über die Nahrung) kann ich eine erhebliche Verbesserung der Haarqualität feststellen. Merke ich nicht nur in den AGA-Zonen, auch an den Seiten sowie dem Bartwuchs.

Subject: Re: Proteine führen zu Haarausfall?
Posted by [Balle](#) on Thu, 19 Nov 2009 10:27:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

benutzer81 schrieb am Thu, 19 November 2009 11:22Um den Thread mal wieder herauszuholen, ich kann nur positives über eine höhere Proteinzufuhr berichten. Nachdem ich nun konsequent 2-2,5g je kg Körpergewicht zu mir nehme (seit 3 Monaten und alles über die Nahrung) kann ich eine erhebliche Verbesserung der Haarqualität feststellen. Merke ich nicht nur in den AGA-Zonen, auch an den Seiten sowie dem Bartwuchs.

Nimmst du diese Mengen nur über die Nahrung oder durch Eiweißdrinks etc. auf? Ich finds schon schwierig 1,5bis 2 g pro kg aufzunehmen, kommt ja auch auf das Körpergewicht an,

überwiegend mit Milch und Milchprodukten, geht irgendwann auch in Geld.

Subject: Re: Proteine führen zu Haarausfall?

Posted by [benutzer81](#) on Thu, 19 Nov 2009 13:04:36 GMT

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

Nein, keine Drinks. Milch, Magerquark, diverse Käsesorten, natürlich Fleisch, Fisch, Eier, Haferflocken etc.. 160Gramm Eiweiß im Durchschnitt. Aber auch nur jetzt zum Muskelaufbau.
