
Subject: Wirkung von Sport auf den Testosteron- und DHT-Wert

Posted by [Improvement](#) on Tue, 16 Jun 2009 14:56:32 GMT

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

Habe bisher unterschiedliche und sich teils widersprechende Theorien gehört. Wer weiss es genauer ?

Subject: Re: Wirkung von Sport auf den Testosteron- und DHT-Wert

Posted by [Yes No](#) on Tue, 16 Jun 2009 15:34:00 GMT

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

Frag' den Schöpfer aller Krankheiten, bearer and creator of the devil.

Subject: Re: Wirkung von Sport auf den Testosteron- und DHT-Wert

Posted by [Bernd](#) on Thu, 18 Jun 2009 08:20:41 GMT

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

Sport hat einen minimal erhöhenden Einfluss auf den Testosteron-Spiegel. Und ein erhöhter Testosteron-Spiegel geht natürlich bei normal funktionierender und unghemmter 5a-Reduktase einher mit einem minimal erhöhten DHT-Spiegel.

Dieser Einfluss (sowohl aufs Testosteron als auch aufs DHT) ist aber so gering, dass seine Wirkung bzgl. Haarausfall absolut vernachlässigt werden kann. Falls jetzt jemand also auf die Idee kommen würde, auf Sport zu verzichten, um seine Haare zu schützen, wäre das Unsinn.

Eine wirklich merkbare Veränderung des Hormonspiegels lässt sich einzig und allein mit verschreibungspflichtigen Medikamenten erreichen (z.b. Hormonpräparate oder auch Fin), aber nicht durch mehr oder weniger Sport oder Bewegung.

Subject: Re: Wirkung von Sport auf den Testosteron- und DHT-Wert

Posted by [Cynic](#) on Thu, 18 Jun 2009 23:04:03 GMT

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

Zu wenig Sport macht den Körper kaputt, krank, gebrechlich.
Zu viel Sport macht den Körper kaputt, krank und gebrechlich.

Subject: Re: Wirkung von Sport auf den Testosteron- und DHT-Wert

Posted by [Bernd](#) on Fri, 19 Jun 2009 09:17:13 GMT

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

Cynic schrieb am Fre, 19 Juni 2009 01:04 Zu wenig Sport macht den Körper kaputt, krank, gebrechlich.

Zu viel Sport macht den Körper kaputt, krank und gebrechlich.

erstens hat das rein gar nichts mit der Frage des Threads über Hormonspiegel zu tun, zweitens stimmt es auch nicht.

"Zu viel" Sport ist so gut wie nicht möglich, solange Nährstoffversorgung und Regenerationszeit (v.a. Schlaf) ausreichend sind.

Fazit: Spam-Post.

Subject: Re: Wirkung von Sport auf den Testosteron- und DHT-Wert

Posted by [stef84](#) on Fri, 19 Jun 2009 10:46:42 GMT

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

Bernd schrieb am Fre, 19 Juni 2009 11:17 Cynic schrieb am Fre, 19 Juni 2009 01:04 Zu wenig Sport macht den Körper kaputt, krank, gebrechlich.

Zu viel Sport macht den Körper kaputt, krank und gebrechlich.

erstens hat das rein gar nichts mit der Frage des Threads über Hormonspiegel zu tun, zweitens stimmt es auch nicht.

"Zu viel" Sport ist so gut wie nicht möglich, solange Nährstoffversorgung und Regenerationszeit (v.a. Schlaf) ausreichend sind.

Fazit: Spam-Post.

Komm mal wieder runter.

Natürlich ist zuviel Sport möglich! Man ist schneller im Übertraining als man denkt!

Und zum Thema Hormone: Der Testosteronspiegel kann sich durch schweres Krafttraining deutlich steigern! Sicher 20%. Vor allem das freie Testosteron steigt!

DHT wird dann sicher auch steigen. Aber ob das Haarausfall verursacht bezweifel ich. Seit ich Krafttraining mache, habe ich keinen stärkeren HA bemerkt, eher das Gegenteil.

Man darf nicht immer nur auf das DHT schauen. Die AGA-Symptomatik ist viel komplexer.

Subject: Re: Wirkung von Sport auf den Testosteron- und DHT-Wert

Posted by [jpo03](#) on Sat, 20 Jun 2009 17:04:24 GMT

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

Subject: Re: Wirkung von Sport auf den Testosteron- und DHT-Wert

Posted by [neo_99](#) on Sun, 21 Jun 2009 14:10:18 GMT

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

Ich konnte bei mir beobachten, dass in den Zeiten intensiven Krafttrainings mehr Haare ausgefallen sind: Auf dem Kopfkissen, als auch beim Waschen! War schon ein deutlicher Unterschied als ich das Training dann erstmal pausiert hatte, der Ausfall hatte sich wieder etwas verringert. Deshalb würde ich den Einfluss von intensivem Sport auf den HA nicht unterschätzen.

Subject: Re: Wirkung von Sport auf den Testosteron- und DHT-Wert

Posted by [jpo03](#) on Sun, 21 Jun 2009 18:13:11 GMT

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

sollte man auch bedenken haben ,wenn man fin/minox nimmt ?

Subject: Re: Wirkung von Sport auf den Testosteron- und DHT-Wert

Posted by [neo_99](#) on Sun, 21 Jun 2009 18:21:02 GMT

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

Das kann ich dir nicht sagen, während der genannten Zeit habe ich Minox verwendet, dennoch wurde der HA stärker. Habe jedoch kein Fin zu der Zeit eingenommen.

Subject: Re: Wirkung von Sport auf den Testosteron- und DHT-Wert

Posted by [jpo03](#) on Sun, 21 Jun 2009 18:30:33 GMT

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

ich überlege nämlich wieder meine fitnessstraining aufzunehmen.aber genau dieses szenario ,dass ich trotz fin verstärkt haare verlieren könnte ,macht mich unentschlossen.
mir ist auch mal beim training aufgefallen ,dass es sehr viele männliche personen unter den trainierenden gibt ,deren haare in einem schlechten zustand sind .vor allem am hinterkopf schimmert bei vielen die kopfhaut durch .selbst bei jüngeren .

Subject: Re: Wirkung von Sport auf den Testosteron- und DHT-Wert

Posted by [stef84](#) on Sun, 21 Jun 2009 20:27:01 GMT

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

jpo03 schrieb am Son, 21 Juni 2009 20:30ich überlege nämlich wieder meine fitnessstraining aufzunehmen.aber genau dieses szenario ,dass ich trotz fin verstärkt haare verlieren könnte ,macht mich unentschlossen.
mir ist auch mal beim training aufgefallen ,dass es sehr viele männliche personen unter den trainierenden gibt ,deren haare in einem schlechten zustand sind .vor allem am hinterkopf

schimmert bei vielen die kopfhaut durch .selbst bei jüngeren .

Wenn diese Leute dann noch extrem breit sind kann auch an so gewissem Dopingzeugs liegen, dass sie HA haben

Lass dich nicht verrückt machen! Sport ist gut für den Körper und die Gesundheit! In Maßen betrieben wird es den Haaren auch nicht schaden. Ein gesunder Körper behält eher die Haare als ein Kranker, untrainierter...

Im Endeffekt wird es gar nichts ausmachen. Weder positiv nich negativ.

Wenn die Leute wirklich auf Sex und Sport verzichten weil sich da das T erhöht und vieleiiiihhcht eventuell mit einer geringen Wahrscheinlichkeit 5 Haare mehr ausfallen, fällt mir nicht mehr ein...

Subject: Re: Wirkung von Sport auf den Testosteron- und DHT-Wert

Posted by [neo_99](#) on Sun, 21 Jun 2009 21:51:59 GMT

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

@jpo03: Wieso hast du dein Training überhaupt aufgegeben? Hast du schonmal dadurch verstärkten Ausfall bei dir beobachtet?

Da es zu der Thematik offenbar keine Studien gibt, kannst du dich auf keine Aussage 100% verlassen. Ich rate dir aber das Training wiederaufzunehmen und objektiv (!) zu beobachten, ob sich etwas tut. Du könntest z.B. Haare zählen (beim Waschen z.B.) und schauen, ob sich die Rate erhöht. Behalte aber die Art des Zählens vor und nach der Wiederaufnahme des Trainings bei (also ob du wirklich jedes Haar mitzählst, oder nur die dickeren Haare usw.)

Zitat:mir ist auch mal beim training aufgefallen ,dass es sehr viele männliche personen unter den trainierenden gibt ,deren haare in einem schlechten zustand sind .vor allem am hinterkopf schimmert bei vielen die kopfhaut durch .selbst bei jüngeren .

Das kann ich so nicht unbedingt bestätigen, vielleicht kommt es dir nur so vor, weil du dir gerade diese Personen 'herauspickst'.

@stef84:Zitat:Ein gesunder Körper behält eher die Haare als ein Kranker, untrainierter...

Ein tranierter Körper kann sich vor dem Ausfall auch nicht schützen, auch Krankheiten haben hier i.d.R. keinen negativen Einfluss (außer ganz bestimmte Krankheiten, oder bei Mängeln)
