

---

Subject: Haarausfall durch Selbstbefriedigung??  
Posted by [Mumbumbo](#) on Mon, 22 Jun 2009 13:36:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo an alle

Ich weiß nicht ob ich mir das nur einbilde, aber ich habe das gefühl ich verliere meine Haare!  
Ich gehe davon aus, das es davon kommt das ich mich täglich selbst befriedige! Denn bei  
Selbstebefriedigung wird ja der Testosteronspiegel angehoben und dies führt dazu, dass mehr  
Dihydrotestosteron (DHT) entsteht, und dieses Hormon ist ja bekanntlich verantwortlich für den  
Haarausfall! Hinzu kommt das nach der Ejakulation ja neue Spermien produziert werden  
müssen und somit nochmehr testosteron und auch noch mehr DHT ausgeschüttet wird und  
dies wirkt sich ja auch negativ auf die Haare aus!

Kann das sein , oder giebt es keinen Zusammenhang zwischen selbstbefriedigung und  
haarausfall?

Bitte um eine begründete antwort

Danke

---

---

Subject: Re: Haarausfall durch Selbstbefriedigung??  
Posted by [Yes No](#) on Mon, 22 Jun 2009 13:55:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Bei entsprechender Veranlagung gibt es einen Zusammenhang (dh nicht Selbstbefriedigung  
sondern jede Art von Sex, egal ob alleine, mit Frau oder Köter oder sonstwas).

---

---

Subject: Re: Haarausfall durch Selbstbefriedigung??  
Posted by [Schneeball](#) on Mon, 22 Jun 2009 14:01:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Köter

---

---

Subject: Re: Haarausfall durch Selbstbefriedigung??  
Posted by [Mumbumbo](#) on Mon, 22 Jun 2009 14:05:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Okay danke

Und in wie fern? Verschlimmerung?

---

---

Subject: Re: Haarausfall durch Selbstbefriedigung??  
Posted by [Yes No](#) on Mon, 22 Jun 2009 14:07:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Kennst du die Volksweisheit nicht "Wer in der Jugend viel "bürstet", hat im Alter nicht viel zu kämmen"?

---

---

Subject: Re: Haarausfall durch Selbstbefriedigung??  
Posted by [Mumbumbo](#) on Mon, 22 Jun 2009 14:11:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Kannst du dich bitte konkreter ausdrücken?

---

---

Subject: Re: Haarausfall durch Selbstbefriedigung??  
Posted by [Marc1234](#) on Mon, 22 Jun 2009 14:11:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wo gehobelt wird fallen Späne

---

---

Subject: Re: Haarausfall durch Selbstbefriedigung??  
Posted by [Yes No](#) on Mon, 22 Jun 2009 14:18:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Auf Deutsch heißt das...[eh.. Wörterbuch..] [eh.. Übersetzungsmaschine..] [ah!] ungefähr:  
Es kann sich negativ auf die Haare auswirken..

---

---

Subject: Re: Haarausfall durch Selbstbefriedigung??  
Posted by [Mumbumbo](#) on Mon, 22 Jun 2009 14:21:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Danke für eure verständliche und "ehrlichen" Antworten.  
Wieder mal ein gutes Beispiel das Jugendliche nicht ernst genommen werden!

Hier die Wahrheit: Sex sowie Selbstbefriedigung erhöhen den Testosteronspiegel - wenn überhaupt - nur irrelevant wenig und führen keinesfalls zur Verschlimmerung von Haarausfall! Androgenetische Alopezie kommt nicht von zu viel Testosteron oder DHT, sondern durch eine individuelle Überempfindlichkeit des Haarfollikels auf DHT. Wissenschaftlich gesehen spielt allerdings ein 10 oder 20% höherer DHT-Spiegel keine entscheidende Rolle, da die genetisch vorgeprägten Haarfollikel so empfindlich auf DHT reagieren, dass bereits normale Spiegel alle Haarfollikel schrumpfen, die empfindlich gegenüber DHT geworden sind. Höhere DHT-Spiegel führen nicht dazu, dass noch mehr Haarfollikel schrumpfen.

Daher hat sexuelle Aktivität keinen Einfluss auf den Haarausfall.

Danke

---

---

Subject: Re: Haarausfall durch Selbstbefriedigung??  
Posted by [Yes No](#) on Mon, 22 Jun 2009 14:30:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Pfff.. wer sagt das? Über den Testosteronspiegel geht das nicht aber das hat ja auch niemand behauptet. Es gibt noch dutzende anderer Mechanismen, es gibt genug Erfahrungswerte darüber. Wer das nicht sehen will - sein Pech.

---

Subject: Re: Haarausfall durch Selbstbefriedigung??  
Posted by [Mumbumbo](#) on Mon, 22 Jun 2009 14:31:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@Villain eben nicht!

Denn Sex sowie Selbstbefriedigung erhöhen den Testosteronspiegel - wenn überhaupt - nur irrelevant wenig und führen keinesfalls zur Verschlimmerung von Haarausfall! Androgenetische Alopezie kommt nicht von zu viel Testosteron oder DHT, sondern durch eine individuelle Überempfindlichkeit des Haarfollikels auf DHT. Wissenschaftlich gesehen spielt allerdings ein 10 oder 20% höherer DHT-Spiegel keine entscheidende Rolle, da die genetisch vorgeprägten Haarfollikel so empfindlich auf DHT reagieren, dass bereits normale Spiegel alle Haarfollikel schrumpfen, die empfindlich gegenüber DHT geworden sind. Höhere DHT-Spiegel führen nicht dazu, dass noch mehr Haarfollikel schrumpfen.

Also hat sexuelle Aktivität keinen Einfluss auf den Haarausfall.

---

Subject: Re: Haarausfall durch Selbstbefriedigung??  
Posted by [Schneeball](#) on Mon, 22 Jun 2009 14:32:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also kannst doch mitn Köter

---

Subject: Re: Haarausfall durch Selbstbefriedigung??  
Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Mon, 22 Jun 2009 14:35:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

theorie hin oder her, bei mir juckt die kopfhaut direkt nachm orgasmus

---

Subject: Re: Haarausfall durch Selbstbefriedigung??  
Posted by [Yes No](#) on Mon, 22 Jun 2009 14:50:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@Mumbumbo

Erzähl keinen Stuss! Das was du wiedergibst ist nur die Allerweltsmeinung, die - wie wir alle wissen - leider oft genug zu keinem Ergebnis führt. Im Grunde sagt sie nichts qualifiziertes aus. Man kann höchstens sagen, dass Angrogene (wie zB DHT) bei AGA eine Rolle spielen, aber was genau abgeht weiß man nicht, sonst könnte man das Problem nämlich lösen. Es gibt genug DHT-Blocker seit langer Zeit und die Ergebnisse sind dürftig.

---

---

Subject: Re: Haarausfall durch Selbstbefriedigung??

Posted by [Yes No](#) on Mon, 22 Jun 2009 14:56:34 GMT

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

---

Richtig @Haar-in-der-Suppe, die Reaktion ist instant, so dass es kaum mit DHT zu tun hat, selbst unter DHT-Hemmern etc. Es ist irgendwas anderes. Wie gesagt es gibt genug Erfahrungswerte darüber, ein Zusammenhang ist nicht von der Hand zu weisen, das aber offenbar nur bei bestimmten Leuten, keinesfalls bei allen. Dasselbe Phänomen produziert auch Akne.

---

---

Subject: Re: Haarausfall durch Selbstbefriedigung??

Posted by [pietrasch](#) on Mon, 22 Jun 2009 16:45:42 GMT

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

---

Villain schrieb am Mon, 22 Juni 2009 16:56 Richtig @Haar-in-der-Suppe, die Reaktion ist instant, so dass es kaum mit DHT zu tun hat, selbst unter DHT-Hemmern etc. Es ist irgendwas anderes. Wie gesagt es gibt genug Erfahrungswerte darüber, ein Zusammenhang ist nicht von der Hand zu weisen, das aber offenbar nur bei bestimmten Leuten, keinesfalls bei allen. Dasselbe Phänomen produziert auch Akne.

jetzt sagst du es doch selber, es ist kein genereller zusammenhang!

---

---

Subject: Re: Haarausfall durch Selbstbefriedigung??

Posted by [Alibi](#) on Mon, 22 Jun 2009 18:01:18 GMT

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

---

Mumbumbo schrieb am Mon, 22 Juni 2009 16:21 Höhere DHT-Spiegel führen nicht dazu, dass noch mehr Haarfollikel schrumpfen.

ich klapp vom stuhl...frag doch mal bei den roid bichtes nach...

---

---

Subject: Re: Haarausfall durch Selbstbefriedigung??

Posted by [stef84](#) on Mon, 22 Jun 2009 18:03:10 GMT

---

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

---

Mumbumbo,

wenn du es doch eh weißt, warum fragst du dann...

Hast du deine Antwort zufälligerweise von Prof. Wolff und haarkrankheiten.de kopiert?

Ich würde da nicht alles zu 100% glauben.

Ahnung hat der nicht wirklich, sondern ist mehr oder weniger nur ein Marketinggag von MSD und Pfizer...

Unabhängig davon... Ob Sex oder Masturbation zu merklich stärkerem HA führt, bezweifel ich trotzdem...

Extreme Erhöhung, wie bei Anabolika zum Beispiel, fegt die Haare jedenfalls vom Kopf!!!!

---

---

Subject: Re: Haarausfall durch Selbstbefriedigung??

Posted by [Yes No](#) on Mon, 22 Jun 2009 18:38:28 GMT

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

---

pietrasch schrieb am Mon, 22 Juni 2009 18:45jetzt sagst du es doch selber, es ist kein genereller zusammenhang!Scheinbar nicht. Aber wer weiß das schon genau? Wer will das Experiment an sich machen? Nach meiner Erfahrung ist eine >2 Wöchige Abstinenz vonnöten, damit man Resultate sieht. Aber ich habe nicht behauptet, dass ein genereller Zusammenhang besteht, sondern es gibt Leute bei denen es so ist, die anderen behaupten stock-und-steif, dass es ihnen nichts ausmacht. Bei AGA ist ja alles Mögliche möglich, so scheint es, darum muß das nicht verwundern.

---

---

Subject: Re: Haarausfall durch Selbstbefriedigung??

Posted by [backflash](#) on Mon, 22 Jun 2009 19:29:06 GMT

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

---

Dieses "Experiment" der sexuellen Abstinenz hat hier doch schon mal jemand gemacht. Ist bestimmt 4 Jahre her, er wollte alles dokumentieren inkl. Blutbild usw.

Ich kann den Thread gerade nicht finden, er war aber recht lang und kontrovers diskutiert.

---

---

Subject: Re: Haarausfall durch Selbstbefriedigung??

Posted by [neo\\_99](#) on Mon, 22 Jun 2009 21:12:16 GMT

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

---

Villain schrieb am Mon, 22 Juni 2009 16:56Dasselbe Phänomen produziert auch Akne.

---

Wie kommst du darauf? Quelle?

---

---

Subject: Re: Haarausfall durch Selbstbefriedigung??  
Posted by [Cynic](#) on Mon, 22 Jun 2009 22:40:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Steigt nach dem Sex echt Testo, DHT und Estrogen? Wohl doch eher während und danach gehts doch rapide in den Keller und Prolaktin schießt in die Höhe. Oder? Sexuelle Abstinenz soll ja den Testospiegel steigern, nicht?

---

---

Subject: Re: Haarausfall durch Selbstbefriedigung??  
Posted by [Gauloises](#) on Mon, 22 Jun 2009 22:42:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Na toll, dann wirste Mönch.. da mußte dir ne Plät rasieren ^^

---

---

Subject: Re: Haarausfall durch Selbstbefriedigung??  
Posted by [haarakiri1](#) on Tue, 23 Jun 2009 12:38:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

---

Subject: Re: Haarausfall durch Selbstbefriedigung??  
Posted by [Sandro](#) on Tue, 23 Jun 2009 15:21:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Lieber keine Haare als keinen Sex!

... und hör auf mit Wixen du hast nur 3000 Schuss

---

---

Subject: Re: Haarausfall durch Selbstbefriedigung??  
Posted by [AFROLOCKE](#) on Tue, 23 Jun 2009 15:28:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Beeinflusst definitiv den Haarausfall negativ..... könnt ihr sagen was ihr wollt  
DEFINITIVVVVVVVVVVVVV

---

---

Subject: Re: Haarausfall durch Selbstbefriedigung??

---

Posted by [Django](#) on Tue, 23 Jun 2009 18:49:38 GMT

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

---

Wenn man in noch sehr jungen Jahren anfängt sich selbst zu befriedigen, dann beginnt die AGA sicher um einiges früher als normal, da man sich dann auch früher zum Mann entwickelt.

Ob es im Erwachsenenalter noch Auswirkungen hat weiß ich nicht...

---

---

Subject: Re: Haarausfall durch Selbstbefriedigung??

Posted by [ezekiel](#) on Tue, 23 Jun 2009 20:16:19 GMT

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

---

Django schrieb am Die, 23 Juni 2009 20:49

Wenn man in noch sehr jungen Jahren anfängt sich selbst zu befriedigen, dann beginnt die AGA sicher um einiges früher als normal, da man sich dann auch früher zum Mann entwickelt.

Vor allem, weil man sich ja auch in jungen Jahren BEWUSST zurückhält, wenn die Hormone beginnen, verrückt zu spielen  
Sehr logisch

---

---

Subject: Re: Haarausfall durch Selbstbefriedigung??

Posted by [haarakiri1](#) on Wed, 24 Jun 2009 12:04:12 GMT

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

---

---

Subject: Re: Haarausfall durch Selbstbefriedigung??

Posted by [sharpanator](#) on Wed, 01 Jul 2009 08:56:00 GMT

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

---

Mönche haben auch eine "Mönchsplatte" sowas bekomme ich auch am Oberkopf, also kann es ja daran nicht liegen denn die haben ja keinen Sex oder sie masturbieren häufig

---

---

Subject: Re: Haarausfall durch Selbstbefriedigung??

Posted by [moritzundmax](#) on Mon, 06 Jul 2009 21:24:25 GMT

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

---

finds schade, das dieser Thread ins lächerliche gezogen wird.

Ich habe definitiv auch schon die Erfahrung gemacht, das sich die sexuelle Aktivität auf den

---

Haarausfall auswirkt und bei mir anscheinend sehr gravierend, leider.

Bei starker Aktivität kann ich schon nach paar Tagen merken, wie meine Haare dünner werden und weniger voll.

Ich werde mich jetzt bewusst etwas zurückhalten, soweit das geht und ich bin mir sicher, das sich dies positiv auf meine Haare auswirkt.

Eventl. ist das nicht bei jedem so, aber bei mir definitiv, ich habs nämlich getestet ....

gruss

---

---

Subject: Re: Haarausfall durch Selbstbefriedigung??

Posted by [stef84](#) on Mon, 06 Jul 2009 21:30:11 GMT

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

---

moritzundmax schrieb am Mon, 06 Juli 2009 23:24 finds schade, das dieser Thread ins lächerliche gezogen wird.

Ich habe definitiv auch schon die Erfahrung gemacht, das sich die sexuelle Aktivität auf den Haarausfall auswirkt und bei mir anscheinend sehr gravierend, leider.

Bei starker Aktivität kann ich schon nach paar Tagen merken, wie meine Haare dünner werden und weniger voll.

Ich werde mich jetzt bewusst etwas zurückhalten, soweit das geht und ich bin mir sicher, das sich dies positiv auf meine Haare auswirkt.

Eventl. ist das nicht bei jedem so, aber bei mir definitiv, ich habs nämlich getestet ....

gruss

Das kann man doch nicht nach ein paar Tagen merken!

Die Haare die dann ausfallen, waren eh schon in der Telogenphase und wären sowieso ausgefallen, egal was passiert wäre!

Wenn Sex oder Masturbation wirklich etwas an den Haaren ändern sollten, durch Hormonänderungen oder sonst was, dann treten die Haare erstmal in die Telogenphase und bis die dann ausfallen geht dann erst mal eine Weile!

Aber immer das gleiche Geschwätz!

"Ich nehm seit einer Woche das Mittel XY und schon wird besser mit den Haaren"

"Seit 10 Tagen mache ich das und das, und schon wirds dünner"

Leute, das kann gar nicht sein aufgrund des Haarzykluses, wenn wir von androgentischer Alopezie sprechen!

---

---

Subject: Re: Haarausfall durch Selbstbefriedigung??  
Posted by [sharpanator](#) on Mon, 06 Jul 2009 22:37:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

es ist zwar witzig aber es könnte schon so sein, wenn man fin nimmt dann ist man ja dann automatisch etwas zurückhaltender in der Liebe Ist vielleicht gar nicht mal so schlecht

---

---

Subject: Re: Haarausfall durch Selbstbefriedigung??  
Posted by [moritzundmax](#) on Tue, 07 Jul 2009 05:27:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ok, das kann schon theoretisch sein, aber ich hab halt einfach die Erfahrung damit gemacht ....  
viel. werden die Haare ja so stark angegriffen, das diese dünner werden, kann doch sein oder ?

---

---

Subject: Re: Haarausfall durch Selbstbefriedigung??  
Posted by [moritzundmax](#) on Tue, 07 Jul 2009 05:28:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ja, das hab ich mir auch schon gedacht.

Denke schon, das das auf einige zutreffen könnte .. bei mir hat sich seit Fin jedoch nichts an meiner sexuellen Aktivität geändert, daher wirkt Fin eventl. nicht so gut bei mir

---

---

Subject: Re: Haarausfall durch Selbstbefriedigung??  
Posted by [kano](#) on Tue, 07 Jul 2009 18:26:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

wieso schreibt ihr nicht alle die wahrheit, sondern spekuliert wild herum? keiner weiß es 100%ig, das ist offenbar der stand der dinge.

---

---

Subject: Re: Haarausfall durch Selbstbefriedigung??  
Posted by [sharpanator](#) on Tue, 07 Jul 2009 18:30:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

keine weiss ja die Wahrheit, deswegen gibt es ja Foren. Man kann auch nicht sagen dass es nicht so ist. Es gibt aber wohl einen zusammenhang mit der "Lust" und den Haaren, mit Fin soll ja die

---

Libido auch zurück gehen. ZU masturbieren heisst ja wohl dass irgendein Spiegel von Hormonen wohl ziemlich hoch ist im Blut

---

---

Subject: Re: Haarausfall durch Selbstbefriedigung??  
Posted by [Peterson](#) on Tue, 07 Jul 2009 18:38:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Anstatt wild herumzuspekulieren ob es nun einen Zusammenhang gibt, könnte man doch einfach mal für ein paar wochen abstinent bleiben. Dann hat man zumindest die Gewissheit ob man dadurch wieder nw0 wird, oder die Haare fröhlich weiter ausfallen

---

---

Subject: Re: Haarausfall durch Selbstbefriedigung??  
Posted by [Yes No](#) on Tue, 07 Jul 2009 19:26:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Solche Threads werden immer zu einer Schlammschlacht und Leute die einen Zusammenhang sehen werden immer lächerlich gemacht. Und von wegen man weiß es nicht genau - ich weiß es ganz, ganz sicher, ich hatte genug Zeit die Sache zu erforschen. Bei mir und offensichtlich auch bei anderen, aber offensichtlich nicht allen Leuten, hat Sex einen negativen Effekt, wenn nicht überhaupt den negativen Effekt auf das (veranlagte) Haar. Bei mir bspw ist es nicht nur das Haar das betroffen ist, sondern auch sonst, quasi das ganze System; Haut (bekomme Pickel), Stimmung, überhaupt das ganze Körpergefühl verändert sich (vllt vergleichbar einem "roid rage"), ich merke, wie es einen Entzündungsprozess in Gang bringt, der ziemlich an allem nagt. Nach ner Woche ohne wird's besser, danach hat man Frieden, mit der Zeit normalisiert sich alles, je länger so besser. Wer das nicht glauben mag, ich gebe einen Sh\*t drauf, weil ich weiß was ich weiß. Und das wohlgemerkt unter Finasterid oder Dutasterid (ich denke auch Spiro), dh der Weg über 5-ar (T) zu DHT ist zu und diese Ursache demnach ausgeschlossen. Was die Ursache ist - ich habe keinen Schimmer, ich weiß nur dass es so ist und wenigstens kann ich mir so behelfen. Also wer immer einen Verdacht hat (auf seine Situation bezogen), ja, es kann einen negativen Effekt haben, das zeigt die Erfahrung von Leuten, die erstens den Mut haben es sich einzugestehen (es kann nicht sein was nicht sein darf) und zweitens es überhaupt merken, weil viele rennen merkbefreit herum und die sind eh für'n Arsch.

---

---

Subject: Re: Haarausfall durch Selbstbefriedigung??  
Posted by [sharpanator](#) on Tue, 07 Jul 2009 20:18:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

da kannst du dich ja mal als Versuchskaninchen bereit stellen

---

---

Subject: Re: Haarausfall durch Selbstbefriedigung??  
Posted by [sharpanator](#) on Tue, 07 Jul 2009 20:23:48 GMT

---

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

---

Also ich habe auf jeden Fall gemerkt dass man ohne Sex und nicht nicht mal den Gedanken daran irgendwie besser denken kann, lange hält man es zwar net aus aber es ist schon so

Eine andere Studie hat doch mal gezeigt dass beim Küssen auch irgendwelche Hormone aktiviert werden von dem fremden Speichel. Vielleicht will die Natur es ja extra so dass man langsam altert und die Haare verliert und Leute ohne Partner noch länger "konserviert" werden.

---

---

**Subject: Re: Haarausfall durch Selbstbefriedigung??**  
Posted by [Peterson](#) on Tue, 07 Jul 2009 20:29:09 GMT

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

---

Ich will die Sache nicht ins Lächerliche ziehen mit meinem Post. Viel mehr wollte ich damit sagen, dass selbst wenn ein Zusammenhang besteht die meisten Leute nie und nimmer bereit wären auf sexuelle Aktivitäten zu verzichten wegen Haarausfall. Irgendein Zusammenhang muss schon da sein, denn Haarausfall hat ja mit den Hormonen zu tun und diese werden ja bei Selbstbefriedigung auch ausgeschüttet. Is natürlich auch die Frage, wenn es was bringt wie viel bringt es? Wegen 2-3 haaren weniger die ausfallen bleib ich kein halbes Jahr abstinert.

Und die Leute die schreiben, sie haben mal 2 Tage lang nicht an der Palme gewedelt und danach waren ihre Haare um einiges "voller" haben wohl eine zu starke Einbildung. Wäre ja aufgrund des Wachstumszyklus der Haare gar net möglich

---

---

**Subject: Re: Haarausfall durch Selbstbefriedigung??**  
Posted by [Cynic](#) on Tue, 07 Jul 2009 21:48:41 GMT

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

---

Villain schrieb am Die, 07 Juli 2009 21:26 Wer das nicht glauben mag, ich gebe einen Sh\*t drauf, weil ich weiß was ich weiß. Und das wohl gemerkt unter Finasterid oder Dutasterid (ich denke auch Spiro), dh der Weg über 5- $\alpha$  (T) zu DHT ist zu und diese Ursache demnach ausgeschlossen. Was die Ursache ist - ich habe keinen Schimmer, ich weiß nur dass es so ist und wenigstens kann ich mir so behelfen.

Ich glaube es ist eher das Prolaktin, nicht das DHT, und das Antiandrogene dies von dir beschriebene verstärken.

Prolaktin hat ein negatives Feedback aufs GnRH, demnach sinkt Testo, wenn Prolaktin (wie nach dem Sex) ausgeschüttet wird.

Ich meine auch, Männer die länger sexuell inaktiv sind, haben mehr Testosteron, mehr DHT.

---

---

**Subject: Re: Haarausfall durch Selbstbefriedigung??**  
Posted by [sharpanator](#) on Tue, 07 Jul 2009 22:29:55 GMT

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

---

das bedeutet ja das Gegenteil oder wie??

---

---

Subject: Re: Haarausfall durch Selbstbefriedigung??

Posted by [Cynic](#) on Tue, 07 Jul 2009 22:31:48 GMT

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

---

sharpanator schrieb am Mit, 08 Juli 2009 00:29das bedeutet ja das Gegenteil oder wie??

Das sagte ich nicht. Ihr solltet nicht zu sehr auf DHT fixiert sein.

---

---

Subject: Re: Haarausfall durch Selbstbefriedigung??

Posted by [nepomuk](#) on Sat, 18 Jul 2009 17:48:35 GMT

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

---

Hier kann ich vielleicht meine These mal ins Spiel bringen: in der Natur geschieht nichts ohne Sinn. Was ist also der Sinn des Haarausfalls? Haare an sich haben biologisch wahrscheinlich keinerlei Funktion, dennoch sind sie schon immer (mythologisch, aber auch heute noch überall beobachtbar) ein ganz wesentlicher Faktor von Attraktivität, Schönheit, Stärke usw.

Weiter: Haare und Haut gehören zusammen, interessant, daß fast alle Menschen, wenn sie Pickel bekommen, diese im Gesicht haben, also einer exponierten Stelle, die jeder sieht. Gesunde Haut und volle Haare könnten also eine Signalfunktion für andere Menschen (=potentielle Sexualpartner) haben, im Sinne von: der hat ein gesundes Immunsystem o.ä.

Welchen Sinn könnte es nun für einen Körper haben, sich selbst unattraktiv zu gestalten? Und wie könnte man daraus auf die Häufigkeit des Geschlechtslebens überleiten? Ich bin mir noch unschlüssig, aber daß es einen Zusammenhang gibt, steht für mich außer Frage.

---

---

Subject: Re: Haarausfall durch Selbstbefriedigung??

Posted by [stef84](#) on Sat, 18 Jul 2009 20:42:50 GMT

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

---

nepomuk schrieb am Sam, 18 Juli 2009 19:48Hier kann ich vielleicht meine These mal ins Spiel bringen: in der Natur geschieht nichts ohne Sinn. Was ist also der Sinn des Haarausfalls? Haare an sich haben biologisch wahrscheinlich keinerlei Funktion, dennoch sind sie schon immer (mythologisch, aber auch heute noch überall beobachtbar) ein ganz wesentlicher Faktor von Attraktivität, Schönheit, Stärke usw.

Haare kühlen das Gehirn bei Hitze, weil sie die Hitze absorbieren und halten das Gehirn warm bei Kälte.

Also schon einen Sinn!

---

---

Subject: Re: Haarausfall durch Selbstbefriedigung??  
Posted by [nepomuk](#) on Sat, 18 Jul 2009 20:57:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ok, aber man erklärt sich ja den Verlust des Körperfells (sollte sich das überhaupt so zugetragen haben) damit, daß es seine Funktion verloren hat (was ich übrigens überhaupt nicht schlüssig finde, denn warum müssen wir heute Kleidung tragen stattdessen?).

Aber dein Ansatz wäre dann in etwa so: von HA Betroffene verlieren die Haare, weil irgendetwas am Wärme- Kältegleichgewicht des Gehirns anders nicht mehr ordnungsgemäß funktionieren würde.

Es gibt aber auch den Zusammenhang Körperhaare ++/Kopfhaare --, der ja meist gegeben ist. Wo könnte da der Sinn stecken?

Aber bleiben wir beim Sex. These: Jeder mit wenig Sex muß so attraktiv wie möglich aussehen, um Nachkommen zu erzeugen (=volles Haar). Jemand mit viel Sex (=auf Dauer ja auch energie- und ressourcenraubend für den Körper) wird durch HA unattraktiver, um die Sexhäufigkeit zu verringern; denn er muß ja (so könnte der Körper denken) mittlerweile schon ausreichend Nachkommen gezeugt haben.

Stimmt ihr überein, daß Sex für den Körper eine große "Belastung" ist? Spermien müssen neu gebildet werden, viele Mineralien nötig, usw.

---

---

Subject: Re: Haarausfall durch Selbstbefriedigung??  
Posted by [kolo](#) on Sat, 18 Jul 2009 21:04:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

also leute es ist bisher nicht geklärt ob selbtsbefriedigung (sex) wirklich negativen effekt auf den HA hat.

genau die gleiche frage verhält es sich ob intensives kraftraining auch den HA negativ beeinflusst??

siehe hier :

[http://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/14967/#msg\\_16130](http://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/14967/#msg_16130) 9

also was meint ihr ?? was sagen die spezialisten ??  
beeinflusst kraftraining und selbsbefriedigung negativ den HA ????

---

---

Subject: Re: Haarausfall durch Selbstbefriedigung??

---

Posted by [tplgl](#) on Tue, 21 Jul 2009 11:59:39 GMT

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

---

hallo leute ich will auch meine erfahrungen mit euch teilen.

ich war bis ins alter von 24 jungfrau und ich hatte nicht einmal geheimratsecken und sehr dickes und ziemlich volles haar obwohl mein vater eine glatze hat. alle in der familie meinten das ich wohl nicht nach meinem vater und onkeln komme,auch alle meine cousins hatten schon in sehr jungen jahren sehr wenig haare.

mit 24 hatte ich dann die schnauze voll, wollte auch sexuelle erfahrungen haben. hab dann innerhalb 1 1 jahr 2 feste partner gehabt. das war dann was ganz anderes als masturbieren. ich hab richtig gemerkt wie meine hormone auf und ab gingen. jetzt bin ich 26 und hab geheimratsecken. ob das damit zusammenhängt,ich weiss es nicht, aber ich glaube schon.

@nepomuk

vllt ist ja der sinn des haarausfalls folgender:

wenn man noch keinen partner hat muss man attraktiv wirken,deshalb in jungen jahren volles haar. wenn man älter wird und schon einen partner hat und sexuell aktiv darf man nicht mehr attraktiv für andere frauen sein. ???

---

---

Subject: Re: Haarausfall durch Selbstbefriedigung??

Posted by [Balle](#) on Wed, 22 Jul 2009 10:56:13 GMT

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

---

nepomuk schrieb am Sam, 18 Juli 2009 22:57Ok, aber man erklärt sich ja den Verlust des Körperfells (sollte sich das überhaupt so zugetragen haben) damit, daß es seine Funktion verloren hat (was ich übrigens überhaupt nicht schlüssig finde, denn warum müssen wir heute Kleidung tragen stattdessen?).

Aber dein Ansatz wäre dann in etwa so: von HA Betroffene verlieren die Haare, weil irgendetwas am Wärme- Kältegleichgewicht des Gehirns anders nicht mehr ordnungsgemäß funktionieren würde.

Es gibt aber auch den Zusammenhang Körperhaare ++/Kopfhaare --, der ja meist gegeben ist. Wo könnte da der Sinn stecken?

Aber bleiben wir beim Sex. These: Jeder mit wenig Sex muß so attraktiv wie möglich aussehen, um Nachkommen zu erzeugen (=volles Haar). Jemand mit viel Sex (=auf Dauer ja auch energie- und ressourcenraubend für den Körper) wird durch HA unattraktiver, um die Sexhäufigkeit zu verringern; denn er muß ja (so könnte der Körper denken) mittlerweile schon ausreichend Nachkommen gezeugt haben.

Stimmt ihr überein, daß Sex für den Körper eine große "Belastung" ist? Spermien müssen neu gebildet werden, viele Mineralien nötig, usw.

Sex ist doch eher gesund, häufiges ejakulieren, egal ob selbsterbeigeführt oder durch jemand anderes hält ja auch die Prostata jung, bzw. soll einer Vergrößerung in gewissem Maße

vorbeugen.

---

---

Subject: Re: Haarausfall durch Selbstbefriedigung??  
Posted by [mitschiii](#) on Wed, 29 Jul 2009 17:42:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,

also ich war im Urlaub (Gran Canaria) und da hatte ich keinerlei Sex über ne Woche...

Sonst habe ich ca 2 x täglich.

Ich war sehr oft ohne Sonnenschutz in der Sonne und häufig im Wasser.

Mein Haarausfall war zu diesem Zeitpunkt sehr extrem...

Kann auch daran gelegen haben, dass ich nen roten Schädel gleich hatte u sich meine Haut schälte...

Aber der Haarausfall war da extrem... ungefähr wie jetzt, aber jetzt ist es wohl das Minox-Shedding (Beginn 07.07.09)

Grüsse

---

---

Subject: Re: Haarausfall durch Selbstbefriedigung??  
Posted by [stef84](#) on Wed, 29 Jul 2009 18:40:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

mitschiii schrieb am Mit, 29 Juli 2009 19:42

also ich war im Urlaub (Gran Canaria) und da hatte ich keinerlei Sex über ne Woche...

Irgendwas lief da dann aber gründlich schief

Im Ernst: Durch die Sonneneinstrahlung treten viele Haare in die Telogenphase. Durch das viele Baden und Trocknen der Haare etc. fallen diese Haare in der "Ruhephase" vielleicht schneller aus. Der verstärkte HA könnte vielleicht daran liegen.

---

---

Subject: Re: Haarausfall durch Selbstbefriedigung??  
Posted by [Peterson](#) on Wed, 29 Jul 2009 21:48:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallo zusammen,

Um für mich eine Antwort auf diese brisante Frage zu finden, habe ich selbst einen Versuch gestartet. Über die letzten 2-3 Monate reduzierte ich die sexuellen Aktivitäten deutlich. Das fiel nicht besonders schwer, weil ich im Moment keine Freundin beherberge und ich auch recht viel bezüglich meines Studiums zu tun hatte. Die ganze Sache ging aber ziemlich nach hinten los. Nach ein paar Wochen bekam ich auf einmal wieder verstärkt Pickel. Und nicht nur ein paar wenige wie gesagt, sondern das sah schon ziemlich heftig aus. Man muss dazu sagen, dass ich früher unter leichter Akne litt, die aber zum Start des Experiments eigentlich komplett verheilt war. Und auch der Haarausfall hat meines Erachtens doch deutlich zugenommen, vor allem habe ich es aber an dem wirklich sehr schlechten Hautbild bemerkt. Seit ca. 2 Wochen bin ich wieder fast täglich aktiv, und die Haut hat sich schon wieder leicht gebessert. Man könnte natürlich jetzt auch andere Gründe dahinter vermuten, aber ich bin mir recht sicher, dass es an der Abstinenz lag.

Die ganze Sache wundert mich doch sehr, weil ich eher davon ausging, dass es sich positiv auswirken würde. Eigentlich hieß es ja immer, von Masturbation bekommt man Akne. Bei mir ist genau das Gegenteil der Fall.

---