
Subject: Muskelaufbau bedeutet Haarausfall?
Posted by [Fin](#) on Thu, 22 Oct 2009 22:20:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

moin, da ich irgendwie das gefühl habe das man haarausfall bekommt, wenn man natural trainiert mit gewichten, wollt ich euch mal fragen ob das stimmen könnte?! Hab das gefühl das meine haare damals durch tribulus etwas weniger geworden sind und allgemein auch durchs bodybuilding weniger werden. Kann das sein? Hat man wirklich so ne hohe naturale Testosteronausschüttung wenn man natural trainiert? Falls ja, kann man ja bedenkenlos weiter trainieren falls man fin nimmst, oder?
was denkt ihr dazu?

mfg

Subject: Re: Muskelaufbau bedeutet Haarausfall?
Posted by [stef84](#) on Fri, 23 Oct 2009 16:42:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nein, Bodybulding ist grundsätzlich sogar eher gut für die Haare, wenn es natural betrieben wird!

Nicht nur T geht etwas hoch, sondern auch IGF1 wird hochreguliert, was eher gut für die Haare ist.

Subject: Re: Muskelaufbau bedeutet Haarausfall?
Posted by [Balle](#) on Sat, 24 Oct 2009 09:03:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kraftsport und BB in gesundem Maße sind immer positiv und sinnvoll, wirkt sich auch nicht auf die AGA aus.

Subject: Re: Muskelaufbau bedeutet Haarausfall?
Posted by [Alibi](#) on Sat, 24 Oct 2009 15:47:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

stef84 schrieb am Fri, 23 October 2009 18:42Nein, Bodybulding ist grundsätzlich sogar eher gut für die Haare, wenn es natural betrieben wird!

Nicht nur T geht etwas hoch, sondern auch IGF1 wird hochreguliert, was eher gut für die Haare ist.

ich dachte igf-1 wäre eher kontraproduktiv...nachdem es ja mal als das ultimative heilmittel

angepriesen wurde. oder täusche ich mich jetzt?

Subject: Re: Muskelaufbau bedeutet Haarausfall?
Posted by [stef84](#) on Sat, 24 Oct 2009 18:09:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Alibi schrieb am Sat, 24 October 2009 17:47stef84 schrieb am Fri, 23 October 2009 18:42Nein, Bodybulding ist grundsätzlich sogar eher gut für die Haare, wenn es natural betrieben wird!

Nicht nur T geht etwas hoch, sondern auch IGF1 wird hochreguliert, was eher gut für die Haare ist.

ich dachte igf-1 wäre eher kontraproduktiv...nachdem es ja mal als das ultimative heilmittel angepriesen wurde. oder täusche ich mich jetzt?

Ich habe es mal so mitbekommen. Lasse mich aber gerne korrigieren.

Jedenfalls hatte ich HA, bevor ich mit Krafttraining begonnen habe. Seit ich BB mache, ist der Haarstatus eigentlich in Ordnung

Subject: Re: Muskelaufbau bedeutet Haarausfall?
Posted by [Treiblig](#) on Sat, 24 Oct 2009 18:16:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Oh jetzt wirste wohl bald einige im BB-Forum wieder treffen!

Subject: Re: Muskelaufbau bedeutet Haarausfall?
Posted by [benutzer81](#) on Sat, 24 Oct 2009 21:11:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich hatte über einen längeren Zeitraum infolge eine Überproduktion an T und Östro. Nachdem ich sportlich aktiv wurde (BB und Cardio) sank alles wieder in den Normbereich, und zwar deutlich.

Subject: Re: Muskelaufbau bedeutet Haarausfall?
Posted by [Yes No](#) on Sun, 25 Oct 2009 10:28:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kommt darauf an, wie man sich ernährt.
Eine T (Ruhezustand) senkende Ernährung ist fettarm, arm an ges. Fett, das Verhältnis MUFS zu GFS stark zu gunsten der MUFS.

Das Verhältnis Protein zu Kohlenhydraten hoch.
Kreatin (erhöht das Verhältnis DHT zu T)?

T (Ruhezustand) fördernd ist demnach eine fettreiche Ernährung, insbesondere reich an ges. Fetten, wenig MUFS.

Das Verhältnis Protein zu Kohlenhydraten ist gering.
Schweres Training (Grundübungen, schwer).

Subject: Re: Muskelaufbau bedeutet Haarausfall?
Posted by [Kreon](#) on Sun, 25 Oct 2009 12:04:28 GMT

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

für nicht Akademiker heisst das also, dass Kreatin AGA fördert, da DHT erhöht?

Subject: Re: Muskelaufbau bedeutet Haarausfall?
Posted by [Yes No](#) on Sun, 25 Oct 2009 14:05:02 GMT

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

@Kreon

Möglicherweise. Die Studie:<http://www.alopezie.de/fud/index.php/t/15540/>

Subject: Re: Muskelaufbau bedeutet Haarausfall?
Posted by [Kreon](#) on Sun, 25 Oct 2009 14:09:28 GMT

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

hm hm...

ne ganz andere sache:

wie gravierend ist denn der erhöhte cortisol-spiegel nach exzessiver BB-Einheit zu beurteilen?
das wär ne mögliche Erklärung für meinen HA z.Z., der zufällig auch seitdem voll im Gange ist, seitdem ich wieder mti Maximaltraining angefangen habe. Was mich verwundert ist aber, dass sich mein Status, insbesondere in den GHE stark verschlechtert, wohingegen ein stressbedingter HA sich doch nicht auf den Status auswirkt, oder? also ein diffuser HA würde doch bedeuten, die Haare fallen überall gleichmäßig aus...

Subject: Re: Muskelaufbau bedeutet Haarausfall?
Posted by [Bernd](#) on Sun, 25 Oct 2009 14:14:51 GMT

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

Natural BB hat meines Erachtens keinen messbaren Einfluss auf das Haarwachstum. Man kann

aber sagen, dass natural BB vernünftig ausgeführt ein Sport ist, der förderlich für die allgemeine Gesundheit ist, was tendentiell den Haaren auch zu Gute kommt. Aber einen sichtbaren Einfluss auf die Haare wirst du weder im positiven, noch im negativen Sinne erreichen.

Subject: Re: Muskelaufbau bedeutet Haarausfall?
Posted by [Jackson](#) on Sun, 25 Oct 2009 14:17:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zu dem Thema möchte ich auch gerne was sagen:
Als ich eine Crea Kur gemacht habe, habe ich in den 2 Monaten einnahme einen deutlich höheren HA gehabt und ca. 2 Wochen nach der Crea Kur sank der HA wieder im Normbereich. Also ich denke das Creatin schon einen Einfluss auf den HA bei mir hatte.

Subject: Re: Muskelaufbau bedeutet Haarausfall?
Posted by [Yes No](#) on Sun, 25 Oct 2009 19:39:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Kreon

Laut der Studie "Testosterone and cortisol in relationship to dietary nutrients and resistance exercise", hat Widerstandstraining und auch die Ernährung keinen Einfluss auf das Cortisol.
Zitat:

Manipulation of resistance exercise variables (i.e., intensity, volume, and rest periods) affects the endocrine response to exercise; however, the influence of dietary nutrients on basal and exercise-induced concentrations of hormones is less understood. The present study examined the relationship between dietary nutrients and resting and exercise-induced blood concentrations of testosterone (T) and cortisol (C). Twelve men performed a bench press exercise protocol (5 sets to failure using a 10-repetitions maximum load) and a jump squat protocol (5 sets of 10 repetitions using 30% of each subject's 1-repetition maximum squat) with 2 min of rest between all sets. A blood sample was obtained at preexercise and 5 min postexercise for determination of serum T and C. Subjects also completed detailed dietary food records for a total of 17 days. There was a significant ($P < \text{or} = 0.05$) increase in postexercise T compared with preexercise values for both the bench press (7.4%) and jump squat (15.1%) protocols; however, C was not significantly different from preexercise concentrations. Significant correlations were observed between preexercise T and percent energy protein ($r = -0.71$), percent energy fat ($r = 0.72$), saturated fatty acids (g.1,000 kcal-1.day-1; $r = 0.77$), monounsaturated fatty acids (g.1,000 kcal-1.day-1; $r = 0.79$), the polyunsaturated fat-to-saturated fat ratio ($r = -0.63$), and the protein-to-carbohydrate ratio ($r = -0.59$). There were no significant correlations observed between any nutritional variables and preexercise C or the absolute increase in T and C after exercise. These data confirm that high-intensity resistance exercise results in elevated postexercise T concentrations. A more impressive finding was that dietary nutrients may be capable of modulating resting concentrations of T.

Subject: Re: Muskelaufbau bedeutet Haarausfall?
Posted by [Kreon](#) on Sun, 25 Oct 2009 19:42:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wundert mich aber schon ein bisschen. da ja immer davon die rede ist, dass BBler mit dem Cortisolspiegel nach hartem training zu kämpfen haben. scheisse...
ich suche doch nur nach ner verdammten erklärung für meinen derzeitigen krassen HA, der leider auch meinen GHE-Status verschlechtert...

Subject: Re: Muskelaufbau bedeutet Haarausfall?
Posted by [Fin](#) on Sun, 25 Oct 2009 20:58:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Creatin und HA??? bezweifel ich, wirklich...

Subject: Re: Muskelaufbau bedeutet Haarausfall?
Posted by [Christian318](#) on Tue, 27 Oct 2009 17:28:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Muss ich mir jetzt Gedanken machen, weil ich zwecks Krafttraining Creatin-Drinks zu mir nehme?
(3g pro Portion/ 1 Mal täglich)
Scheint im Vergleich zu einer Kur ja ne ziemlich niedrige Dosierung zu sein.
