

---

Subject: Muskelaufbau.. führt es zu Haarausfall ja oder nein ?

Posted by [oceans01](#) on Thu, 21 Jan 2010 18:16:03 GMT

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

---

Hallo Leute, nun habe ich wieder mal ne knifflige Frage.

Ich trainiere seit einigen Wochen meine Muskeln, und leide seit 2 Jahren unter anlagebedingtem Haarausfall.

Nun meine Frage:

Führt Muskelaufbau zu vermehrtem Haarausfall ? bekanntlicherweise ist ja das DHT schuld, dass die Haarwurzeln verkümmern lässt und somit das Haar ausfallen lässt. Testosteron wird in DHT umgewandelt. Durch Muskeltraining wird vermehrt Testosteron produziert. Wird dann auch das vermehrte Testosteron in DHT umgewandelt sodass mehr DHT im Körper vorhanden ist ? wenn ja müssten ja logischweise mehr Haare ausfallen, da mehr DHT vorhanden ist..

Bitte um Eure Meinungen, auch gerne einen Expertenrat !

Vielen Dank

Daniel

---

---

Subject: Re: Muskelaufbau.. führt es zu Haarausfall ja oder nein ?

Posted by [kkoo](#) on Thu, 21 Jan 2010 22:26:01 GMT

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

---

oceans01 schrieb am Thu, 21 January 2010 19:16

Führt Muskelaufbau zu vermehrtem Haarausfall ? bekanntlicherweise ist ja das DHT schuld, dass die Haarwurzeln verkümmern lässt und somit das Haar ausfallen lässt. Testosteron wird in DHT umgewandelt. Durch Muskeltraining wird vermehrt Testosteron produziert. Wird dann auch das vermehrte Testosteron in DHT umgewandelt sodass mehr DHT im Körper vorhanden ist ? wenn ja müssten ja logischweise mehr Haare ausfallen, da mehr DHT vorhanden ist..

I

Nein.

---

---

Subject: Re: Muskelaufbau.. führt es zu Haarausfall ja oder nein ?

Posted by [HirschGeweih](#) on Fri, 22 Jan 2010 00:04:19 GMT

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

---

Jein. training selber nein. Steroide definitiv ja. Je nach ernährung kann es auch sein das es auf dauer nicht gut für die haare ist.

---

---

Subject: Re: Muskelaufbau.. führt es zu Haarausfall ja oder nein ?

Posted by [Balle](#) on Tue, 26 Jan 2010 10:04:03 GMT

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

---

Der Testosteronspiegel müsste schon exorbitant erhöht werden um die AGA zu fördern, ein derartiger Anstieg kann allerdings nicht auf natürlichem Wege ( Sport, Sex) erreicht werden.

---