
Subject: Haarausfall durch Eiweiß und Kohlenhydrate?

Posted by [traden](#) on Wed, 17 Mar 2010 17:21:20 GMT

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

Hi leute,

mach seit 1,5 Monaten Kraftsport bei mir zuhause. Nehm auch jeden tag so 2-3 Shakes mit jeweils 3 Esslöffeln Eiweiß und Maltodextrin (Kohlenhydrate).. Mir kommt es so vor als ob mein haar Lichter geworden ist. Kann das angehen? Hatte Anfang 2009 eine HT. Mach mir sorgen vielleicht bilde ich mir das auch ein. Habe extra auch kein Creatin genommen weil das wohl auch den Haarausfall fördert.

mfg

Subject: Aw: Haarausfall durch Eiweiß und Kohlenhydrate?

Posted by [Balle](#) on Wed, 17 Mar 2010 17:39:15 GMT

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

Das ist wohl auszuschließen, das Creatin den HA fördert habe ich bislang auch nur hier im Forum gehört.

Subject: Aw: Haarausfall durch Eiweiß und Kohlenhydrate?

Posted by [traden](#) on Wed, 17 Mar 2010 17:40:55 GMT

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

Balle schrieb am Wed, 17 March 2010 18:39 Das ist wohl auszuschließen, das Creatin den HA fördert habe ich bislang auch nur hier im Forum gehört.

Viele meinen da Creatin enthalten ist fördert es den Haarausfall hatte ne große Packung bestellt und nun steht sie hier unangeruehrt. Was ist denn mit dem Eiweiß und den Kohlenhydraten..

Subject: Aw: Haarausfall durch Eiweiß und Kohlenhydrate?

Posted by [Balle](#) on Wed, 17 Mar 2010 17:46:21 GMT

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

traden schrieb am Wed, 17 March 2010 18:40 Balle schrieb am Wed, 17 March 2010 18:39 Das ist wohl auszuschließen, das Creatin den HA fördert habe ich bislang auch nur hier im Forum gehört.

Viele meinen da Creatin enthalten ist fördert es den Haarausfall hatte ne große Packung bestellt und nun steht sie hier unangeruehrt. Was ist denn mit dem Eiweiß und den Kohlenhydraten..

Eiweiß und KH sind doch ganz normale Nährstoffe aus der täglichen Ernährung, beim BB oder Kradsport braucht man eben mehr davon, das fördert nicht den HA, ansonsten dürften Männer mit ausgeprägter AGA ja garnichts essen , nimmst du Ergänzungsmittel die KHs enthalten? Wär doch unnötige Geldverschwendung, Reis, Nudeln, Brot sind mehr als ausreichend.

Subject: Aw: Haarausfall durch Eiweiß und Kohlenhydrate?

Posted by [traden](#) on Wed, 17 Mar 2010 17:48:33 GMT

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

Balle schrieb am Wed, 17 March 2010 18:46traden schrieb am Wed, 17 March 2010 18:40Balle schrieb am Wed, 17 March 2010 18:39Das ist wohl auszuschließen, das Creatin den HA fördert habe ich bislang auch nur hier im Forum gehört.

Viele meinen da Creatin enthalten ist fördert es den Haarausfall hatte ne große Packung bestellt und nun steht sie hier unangeruehrt. Was ist denn mit dem Eiweiß und den Kohlenhydraten..

Eiweiß und KH sind doch ganz normale Nährstoffe aus der täglichen Ernährung, beim BB oder Kradsport braucht man eben mehr davon, das fördert nicht den HA, ansonsten dürften Männer mit ausgeprägter AGA ja garnichts essen , nimmst du Ergänzungsmittel die KHs enthalten? Wär doch unnötige Geldverschwendung, Reis, Nudeln, Brot sind mehr als ausreichend.

Ich ess so auch mal Reis Nudeln eier.. nur nicht in solchen maßen wie die richtigen Kratsportler ich will es auch nicht so exessiv betreiben. Mir gehts nur darum körperlich besser auszusehen mit ein wenig mehr masse. Von daher habe ich mir die Produkte bestellt da ich so nicht andauernd reis und pute essen kann.

Subject: Aw: Haarausfall durch Eiweiß und Kohlenhydrate?

Posted by [HirschGeweih](#) on Wed, 17 Mar 2010 22:32:19 GMT

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

zumal selbst wenn du nur rotes, mageres fleisch isst ist es trotzdem sehr schwer auf die empfohlenen 2g eiweiß auf 1kg körporgewicht am tag zu kommen ohne proteinpulver.

Haarausfall durch zuviel eiweiß oder KH. Quatsch mit soße, ich kenne auch andere die länger und intensiver trainieren als ich. 2 kenne ich mit noch vollem haar, einer hat schon ne hohe stirn er ist aber schon 29 darf man nicht vergessen. Entweder man kriegt ne AGA oder nicht, weder training noch eiweißreiche ernährung können eine AGA verursachen, das einzige was eine AGA verursachen kann sind steroide(roids). Das einzige was wirklich häufig in

zusammenhang mit eiweißreicher ernährung beobachtet wurde, was bei mir selber auch meine ich der fall war, ist verstärkte akne. Einen genauen wissenschaftlichen befund gibt es dafür nicht, nur theorien. Die akne, als eine folge der überproduktion der talgdrüsen, könnte wiederum eine folge der leichten zunahme des natürlichen spiegels an Human Growth Hormone und auch eventuell durch testo oder insulin sein, da es auch unvermeidlich ist das die körpereigene produktion dieser hormone durch eiweißhaltige ernährung ansteigt, darum unter anderem wirken eiweiß und KH auch überhaupt anabol. Keine ahnung ob diese theorie praktisch stimmt, fakt ist wer pickel hat läuft eventuell gefahr das es durch eiweißhaltige ernährung leicht schlimmer wird, das haben schon etliche kraftsportler erlebt.

Subject: Aw: Haarausfall durch Eiweiß und Kohlenhydrate?

Posted by [traden](#) on Wed, 17 Mar 2010 22:40:19 GMT

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

HirschGeweih schrieb am Wed, 17 March 2010 23:32zumal selbst wenn du nur rotes, mageres fleisch isst ist es trotzdem sehr schwer auf die empfohlenen 2g eiweiß auf 1kg körporgewicht am tag zu kommen ohne proteinpulver.

Haarausfall durch zuviel eiweiß oder KH. Quatsch mit soße, ich kenne auch andere die länger und intensiver trainieren als ich. 2 kenne ich mit noch vollem haar, einer hat schon ne hohe stirn er ist aber schon 29 darf man nicht vergessen. Entweder man kriegt ne AGA oder nicht, weder training noch eiweißreiche ernährung können eine AGA verursachen, das einzige was eine AGA verursachen kann sind steroide(roids). Das einzige was wirklich häufig in zusammenhang mit eiweißreicher ernährung beobachtet wurde, was bei mir selber auch meine ich der fall war, ist verstärkte akne. Einen genauen wissenschaftlichen befund gibt es dafür nicht, nur theorien. Die akne, als eine folge der überproduktion der talgdrüsen, könnte wiederum eine folge der leichten zunahme des natürlichen spiegels an Human Growth Hormone und auch eventuell durch testo oder insulin sein, da es auch unvermeidlich ist das die körpereigene produktion dieser hormone durch eiweißhaltige ernährung ansteigt, darum unter anderem wirken eiweiß und KH auch überhaupt anabol. Keine ahnung ob diese theorie praktisch stimmt, fakt ist wer pickel hat läuft eventuell gefahr das es durch eiweißhaltige ernährung leicht schlimmer wird, das haben schon etliche kraftsportler erlebt.

sehr gut vielen dank für deine antwort. ich werd dann mein gewissen bereinigen und weiss das es daran nicht liegen kann. hätte mcih auch sehr gewundert da es natürliche nährstoffe sind. Weisst du auch beim Creatin so bescheid? da ist ja der inhaltsstoff auch in fleisch enthalten nur nicht in dieser menge. glaub 1mg nimmt man auf normalen wege pro tag zu sich und für die einnahme von creatin nimmt man 5 mg

Subject: Aw: Haarausfall durch Eiweiß und Kohlenhydrate?

Posted by [HirschGeweih](#) on Wed, 17 Mar 2010 23:04:22 GMT

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

genau genommen ist zumindest eine eiweißreiche ernährung theorethisch sogar gut für die haare, wie gesagt darum mach dir mal keinen kop

Bei creatin läuft es folgendermassen: du hast creatinspeicher im körper, diese brauchen eine weile bis sie voll sind. diese zeit ist die sogenannte aufladephase. In der zeit sollte mehr creatin eingenommen werden. Hier kommen wir an einen punkt wo sich viele kraftsportler streiten, es geht auch vor allem darum das ein sehr großer teil von creatin zum wirklich minimal toxischen creatinin zerfällt(keine angst minimalst toxisch wie schon erwähnt, damit creatinin dir schaden zufügen könnte müsstest du mindestens ein mehrhundertfaches an creatinin aufnehmen als du durch die maximale dosis,[30g ist das absolute maximum, wo egal wie die meinungen waren, es klar ist das der körper mit mehr als 30g am tag rein biologisch gar nichts anfangen könnte]. Daher empfehlen grade in der aufladephase verschiedene kraftsportler verschieden viel creatin. Einige sind der meinung 5g reichen schon, da der körper nur ein gewisses maß am tag aufnehmen kann, andere werfen eben hier ein das man bedenken muss wie wenig creatin eigentlich effektiv verwertet wird.

Meine persönliche erfahrung zur aufladephase: Am anfang hab ich die ersten male 30g versucht. Die einzige nebenwirkung von creatin neben wassereinlagerung die auftreten können sind leider heftige magenschmerzen nach der einnahme, creatin ist eine kristalline substanz und schwer verdaulich, daher die magenschmerzen. Meiner erfahrung nach treten sie a nicht immer auf und b sind die schmerzen nach einigen minuten zum glück wieder weg. Trotzdem können sie mitunter sehr heftig sein, vor allem wenn man sich direkt dannach bewegt, ich denk mal da wird der mageninhalt einfach durcheinander geworfen was bei creatin definitiv nicht magenfreundlich ist. Daher hab ich die dosis auf 15g runter, reicht meiner meinung nach vollkommen aus, ungefähr 2-3g kannst du maximal am tag an creatin einspeichern, selbst wenn ein beträchtlicher teil zerfällt da creatin leider sehr instabil im darm ist, reichen 15g vollkommen aus um die 2-3g am tag zu decken die du während der aufladephase brauchst. 15g sind wesentlich magenverträglicher

Aufladephase sollte 5-6wochen gehen, dann sind deine creatinspeicher voll. Dann solltest du auch die effekte merken(mehr kraft und kraftausdauer) aber eventuell auch die wassereinlagerungen. Ab dann reichen 4-7g am tag aus, der körper verliert ungefähr 1g am tag auf natürliche weise, danach gilt es ja nurnoch dieses eine g am tag wieder aufzufüllen. Sowie nach 5-6wochen die effekte da sind, verschwinden sie wieder nach 5-6wochen nach absetzen. Anders als bei anabolika verschwindet die aufgebaute muskelmasse nicht, creatin greift weder in den hormonhaushalt ein, noch wirkt es anabol. Es steigert lediglich kraft und kraftausdauer, was dich länger schwerere gewichte heben lässt und so auf lange sicht zu mehr muskelmasse führt.

Subject: Aw: Haarausfall durch Eiweiß und Kohlenhydrate?

Posted by [Balle](#) on Fri, 19 Mar 2010 11:18:46 GMT

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

Für Kraftsportanfänger ist Creatin meines Wissens nach garnicht empfehlenswert, da hierdurch vereinfacht gesagt die Phase der extremsten Muskelanspannung erhöht wird(anstatt zoder3 letzte Wdhgs unter höchster Anspannung schafft man 5 oder 6), müssten doch die Sehnen und Gelenke extrem belastet werden.

Subject: Aw: Haarausfall durch Eiweiß und Kohlenhydrate?
Posted by [HirschGeweih](#) on Fri, 19 Mar 2010 12:25:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wieso nicht empfehlenswert?

Die belastung ist weniger schlimm als viele denken mögen. Creatin selber führt nicht zu verletzungen. Höchstens wenn man die bewegungen falsch ausführt.

Aber es stimmt das creatin sich für anfänger nicht eignet, aus dem einfachem grund weil anfänger noch nicht so viel erfahrung darin haben die gewichte richtig zu führen. Ein paar monate sollte man schon trainiert haben.

Subject: Aw: Haarausfall durch Eiweiß und Kohlenhydrate?
Posted by [Shockloss0815](#) on Fri, 19 Mar 2010 12:39:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Genau das mache selber Sport.

Immer diese Halbweisheiten von wegen Eiweiss führt zu Haarausfall.

Was kommt als nächstes? Wachsen führt zu Haarausfall

AGA ist durch die kaum vorhandene genetische Resistenz der Haare gegen DHT bedingt, da kannste soviel Eiweiss frinseln wie du willst ^^

Subject: Aw: Haarausfall durch Eiweiß und Kohlenhydrate?
Posted by [Balle](#) on Fri, 19 Mar 2010 14:49:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

HirschGeweih schrieb am Fri, 19 March 2010 13:25wieso nicht empfehlenswert?

Die belastung ist weniger schlimm als viele denken mögen. Creatin selber führt nicht zu verletzungen. Höchstens wenn man die bewegungen falsch ausführt.

Aber es stimmt das creatin sich für anfänger nicht eignet, aus dem einfachem grund weil anfänger noch nicht so viel erfahrung darin haben die gewichte richtig zu führen. Ein paar monate sollte man schon trainiert haben.

Ich meine ja nicht, das das Creatin selbst schädlich ist, aber Sehnen, Bänder... werden ja langsamer als die Muskeln aufgebaut, deshalb sollten sie doch schon gestärkt sein, wenn man anfängt mit Creatin die Muskelkraft zu steigern.

Subject: Aw: Haarausfall durch Eiweiß und Kohlenhydrate?

Posted by [Balle](#) on Fri, 19 Mar 2010 14:50:29 GMT

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

Shockloss0815 schrieb am Fri, 19 March 2010 13:39 Genau das mache selber Sport.

Immer diese Halbweisheiten von wegen Eiweiss führt zu Haarausfall.

Was kommt als nächstes? Wachsen führt zu Haarausfall

Das war hier schon öfters Thema, wurde sehr angeregt diskutiert...

AGA ist durch die kaum vorhandene genetische Resistenz der Haare gegen DHT bedingt, da kannste soviel Eiweiss frinseln wie du willst ^^

Subject: Aw: Haarausfall durch Eiweiß und Kohlenhydrate?

Posted by [Shockloss0815](#) on Fri, 19 Mar 2010 15:45:39 GMT

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

Was? Hier wurde tatsächlich auch nur ansatzweise darüber diskutiert ob masturbieren zu Haarausfall führt?

Subject: Aw: Haarausfall durch Eiweiß und Kohlenhydrate?

Posted by [HirschGeweih](#) on Fri, 19 Mar 2010 17:59:51 GMT

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

es sollte eben kein blutiger anfänger eine creatin-kur starten

Solang du die bewegungen beim training richtig ausführst kann selbst bei hoher belastung nichts passieren. Allerdings wenn du die bewegungen falsch ausführst, sind verletzung unter creatin schlimmer da mehr kraft falsch aufgewendet wurde.

Subject: Aw: Haarausfall durch Eiweiß und Kohlenhydrate?

Posted by [Balle](#) on Fri, 19 Mar 2010 18:09:05 GMT

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

HirschGeweih schrieb am Fri, 19 March 2010 18:59 es sollte eben kein blutiger anfänger eine creatin-kur starten

Solang du die bewegungen beim training richtig ausführst kann selbst bei hoher belastung nichts passieren. Allerdings wenn du die bewegungen falsch ausführst, sind verletzung unter

creatin schlimmer da mehr kraft falsch aufgewendet wurde.

bei sauberer Ausführung kann man sich aber auch überbelasten, vor Allem wenn ma es zu eilig mit dem Muskelaufbau hat

Subject: Aw: Haarausfall durch Eiweiß und Kohlenhydrate?
Posted by [HirschGeweih](#) on Fri, 19 Mar 2010 19:12:22 GMT

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

muskeln verhalten sich folgendermassen: Nach dem training wurde ein anaboler reiz gesetzt, damit dieser reiz überhaupt anfängt zu wirken vergehen 1-2tage. Danach fängt er an in folge des trainings vermehrt protein in die muskelzellen einzulagern und sich dabei zu regenerieren, auch das ist wieder ein langwieriger prozess der einige tage dauert. Muskeln arbeiten langsam und brauchen eben zeit um zu wachsen. Als faustregel gilt jede muskelgruppe 1 mal pro woche trainieren, allerdings lautete meine devise aber sowieso immer maximal 1 mal pro woche, wenn nach der woche immer noch muskeltater da ist so lange aussetzen bis alles wieder in ordnung ist, lieber sogar 1 mal training auslassen als einmal zuviel. Was man nie vergessen darf ist seinen muskeln nach dem training ruhe zu gönnen. Informierte kraftsportler wie ich früher splitten ihr training, so kann man auch mehrmals die woche trainieren, der trick ist man trainiert nur bestimmte muskelgruppen und kann so während des trainings voll auf diese muskelgruppen konzentrieren(z.b. montags brust, trizeps, vorderkörper und mittwochs bizeps, rücken und beine. Halt jeden muskel aber nicht mehr als 1 mal die woche). Die einzige ausnahme bilden hier bauchmuskeln und waden. Während die anderen muskeln aus sogenannten weißen muskelfasern bestehen, bestehen bauch und wadenmuskeln aus roten muskelfasern. Diese roten muskelfasern regenerieren auch ungefähr um die hälfte schneller, d.h. bauch und waden kann man durchaus alle 4-5tage trainieren, du wirst auch merken das an waden und bauch der muskeltater schneller weggeht.

diese überlastung die du ansprichst nennt man übertraining. Übertraining entsteht wenn man eben diesen prozess stört, indem man die entsprechende muskelgruppe nochmal belastet, obwohl sie mit dem aufbau und der regeneration noch nicht fertig ist. Übertraining entsteht mit oder ohne creatin, das ist einfach eine folge von zu wenig ruhe. Durch übertraining: kommt deine proteinsynthese nie zum stillstand, deine nerven werden überreizt, deine muskeln, sehnen und bänder überlastet, dein ganzer nährstoffhaushalt und kreislauf werden durcheinander geworfen. Die folgen äussern sich meistens in: Stagnation beim training man erzielt langsamer oder keinerlei fortschritte mehr, wenn dann noch weiter übertrainiert wird kommt es eventuell sogar zu verlusten an muskelmasse bzw. zu rückgang der muskelmasse. Ansonsten kommt es evtl. zu: kopfschmerzen, müdigkeit, gereiztheit und aggresionen wurden auch beobachtet genauso wie antriebslosigkeit und auch seltener depressionen, selten schwindelanfälle, herz-kreislauf probleme, schlafstörungen vor allem schlaflosigkeit trat häufig auf, verletzungen an sehnen und bändern, höhere gefahr von faserrissen da die muskeln konstanter übersäuert werden, sehnen oder gelenk entzündungen/schmerzen. Meistens treten als erstes stagnation und körperliche beschwerden auf, wird dann weiter

übertrainiert kommen die krassen sachen wie muskelschwund, schlafstörung, agression weil hier sogar das zentrale nervensystem überreizt ist.

Daher meine empfehlung: nie mehr als 1 mal die woche jeden muskel belasten, nie trainieren wenn man noch verkatert ist und zuletzt meine persönliche empfehlung legt mal ruhig 1-2mal im jahr ne kleine pause von 1-2 monaten ein. Eure körper brauchen auch ruhe, und meine erfahrung war sowieso immer das ich wieder besser aufbaute nachdem ich ne etwas längere pause eingelegt habe. Das wird wahrscheinlich auch ganz einfach mit einem gewöhnungseffekt einhergehen. Und achtet immer darauf die übung richtig und sauber auszuführen! Ich hatte nur 2 mal schmerzen vom training, beide mal weil ich eine übung falsch ausgeführt habe, man sollte auch keine schmerzen oder verletzung vom training haben. Es ist kein meister vom himmel gefallen, wenn ihr euch unsicher seit fragt eure trainer wie man die übung richtig macht das ist besser als seinem körper durch falsche übungsausführung zu schaden.

Subject: Aw: Haarausfall durch Eiweiß und Kohlenhydrate?

Posted by [traden](#) on Sat, 20 Mar 2010 00:03:15 GMT

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

Also heisst das sprichwörtlich Creatin in 5 Mg schadet dem Körper nicht und trägt auch nicht zur Aga bei? Irgendwo habe ich mal gelesen was mit dem DHT das sich der erhoeht der testesteron wert und dadurch also durch das Creatin sich das dann verschlimmert. Weil die Proscar also Fin senkt diesen DHT wert ja. Nehm ja seit anfang 2007 Fin.

Subject: Aw: Haarausfall durch Eiweiß und Kohlenhydrate?

Posted by [Balle](#) on Sat, 20 Mar 2010 09:18:43 GMT

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

wann, wie und warum Muskeln wachsen ist mir wohl bekannt..., ich meinte das gerade Anfänger zu enthusiastisch sind und sich beim Training selbst trotz sauberer Ausführung eine Zerrung zuziehen oder sich auf andere Art verletzen.

Subject: Aw: Haarausfall durch Eiweiß und Kohlenhydrate?

Posted by [HirschGeweih](#) on Sat, 20 Mar 2010 21:35:01 GMT

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

Ich hab von keinem einzigen fall gehört wo einer plötzlich um seine haare gejamert hat nachdem er creatin genommen hat. Wissenschaftlich exestieren keinerlei zusammenhänge zwischen AGA und creatin. Und das creatin sich auf testosteron oder DHT auswirkt kann nicht stimmen, creatin wurde über jahre untersucht und es gibt keine veränderung in den hormonwerten durch creatin.

Eben deswegen soll ja auch kein blutiger anfänger creatin nehmen, sondern solche die die bewegungsabläufe und saubere ausführung 100% beherrschen. Dann kann durch creatin auch nichts passieren.

Subject: Aw: Haarausfall durch Eiweiß und Kohlenhydrate?

Posted by [traden](#) on Sat, 20 Mar 2010 22:14:23 GMT

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

HirschGeweih schrieb am Sat, 20 March 2010 22:35Ich hab von keinem einzigen fall gehört wo einer plötzlich um seine haare gejamert hat nachdem er creatin genommen hat.

Wissenschaftlich exestieren keinerlei zusammenhänge zwischen AGA und creatin. Und das creatin sich auf testosteron oder DHT auswirkt kann nicht stimmen, creatin wurde über jahre untersucht und es gibt keine veränderung in den hormonwerten durch creatin.

Eben deswegen soll ja auch kein blutiger anfänger creatin nehmen, sondern solche die die bewegungsabläufe und saubere ausführung 100% beherrschen. Dann kann durch creatin auch nichts passieren.

Also einige hier im Forum erzählten davon das wo sie was genommen hatten wo creatin enthalten war der haarausfall zugenommen hat. Ihr meint also da kann nichts bei passieren wenn ich jetzt son teelöffel jeden tag zu mir nehme..

Subject: Aw: Haarausfall durch Eiweiß und Kohlenhydrate?

Posted by [HirschGeweih](#) on Sat, 20 Mar 2010 22:24:40 GMT

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

ich war gut 1,5 jahre auf in einem gutem kraftsportforum unterwegs. Etliche leute inklusive mir haben creatin kuren hinter sich. In dem forum hat es in all der zeit keine beschwerden über creatin und AGA bzw. haarausfall gegeben. Bei steroiden taucht das immer wieder auf, aber grad das ist ja meistens des geringste übel. Herz-kreislauf probleme, leberprobleme, nierenschäden sind das eigentliche problem.

Bei mir ging der haarausfall ca. 1 jahr nach der creatin kur los. In der ganzen zeit wo ich creatin genommen hab hatte ich nach wie vor noch volle haare.

Subject: Aw: Haarausfall durch Eiweiß und Kohlenhydrate?

Posted by [traden](#) on Sun, 21 Mar 2010 00:44:54 GMT

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

HirschGeweih schrieb am Sat, 20 March 2010 23:24ich war gut 1,5 jahre auf in einem gutem kraftsportforum unterwegs. Etliche leute inklusive mir haben creatin kuren hinter sich. In dem forum hat es in all der zeit keine beschwerden über creatin und AGA bzw. haarausfall gegeben. Bei steroiden taucht das immer wieder auf, aber grad das ist ja meistens des geringste übel. Herz-kreislauf probleme, leberprobleme, nierenschäden sind das eigentliche problem.

Bei mir ging der haarausfall ca. 1 jahr nach der creatin kur los. In der ganzen zeit wo ich creatin genommen hab hatte ich nach wie vor noch volle haare.

und wie alt bist du jetzt? Fang dann jetzt mit Creatin an sonst werd ich nie das erreichen was ich

vorhabe. Würd ich vielleicht schon nur nicht in der schnelligkeit

Subject: Aw: Haarausfall durch Eiweiß und Kohlenhydrate?

Posted by [Lucky](#) on Sun, 21 Mar 2010 08:22:34 GMT

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

...ist genau wie Balle es beschrieben hat. die muskeln werden schneller an leistung zulegen, als die sehnen und gelenke aushalten können.

mit 1,5 monaten kraftsport bist du noch ein anfänger und solltest moderat trainieren, damit deine sehnen und gelenke die chance haben mit zu wachsen. ansonsten prophezeie ich dir arge gelenkprobleme für die zukunft.

trainier erstmal 6 - 12 monate und dann kannst du immernoch über zusätzliches eiweiß oder creatin nachdenken.

keine ahnung ob creatin einfluß auf den ha hat...

Subject: Aw: Haarausfall durch Eiweiß und Kohlenhydrate?

Posted by [Balle](#) on Sun, 21 Mar 2010 10:54:47 GMT

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

Mal was zu L-Arginin und Eiweiß. wenn man genug Eiweiß zu sich nimmt, wird es doch in so hoher Form gebildet, das eine Supplementierung garnicht nötig ist, oder? Ich esse täglich ungefähr 120-150 Eiweiß bei knapp 90 kg Körpergewicht, viel mehr lassen mein Bankkonto und mein Verdauungssystem nicht zu

Subject: Aw: Haarausfall durch Eiweiß und Kohlenhydrate?

Posted by [HirschGeweih](#) on Sun, 21 Mar 2010 19:38:00 GMT

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

1,5 monate ist definitiv zu früh für creatin. Ein halbes jahr solltest du mindestens trainiert haben.

Wie gesagt eigentlich ist ein hohe eiweiß supplementierung gut für die haare, schliesslich werden die haare aus eiweiß aufgebaut.

Ich bin 21 und habe mit 17 angefangen zu trainieren, obowohl ich seit knap 1,5 nicht mehr trainiert hab. Ich fang seit letzter woche wieder an ich will noch ein bisschen was auf mein gesamtbild raupacken, danach noch etwas abspecken.

Beim muskelaufbau geht es nie schnell, ausserdem ist das leider auch sehr stark von der genetik abhängig. Obwohl ich schon sehr schnell aufbaue sind auch bei mir nicht von heute auf morgen plötzlich pralle muskeln da, es dauert eigentlich immer jahre bis man das erreicht was man will, je nachdem was man wirklich will kann es sogar sein das man es nie erreichen wird.

Da du offensichtlich mit dem aufbau probleme hast geh ich davon aus dass du ein ektomorpher(schlanker typ) bist richtig? Es gibt 3 typen, ektomorph(schlank bzw. dünn), endomorph(mittel) und mesomorph(massiger typ). Da jeder mensch ein anderer typ ist, variiert entsprechend auch seine verbrennung und wieviel oder wenig er aufbaut. Ektomorph können in der regel essen was sie wollen und nehmen nicht zu, mesomorph sind das genaue gegenteil, sie bauen sehr schnell das gilt für fett sowie auch für muskelmasse. Der körpertyp ist die grundlage für das erstellen eines ernährungsplans, wenn du willst helf ich dir einen trainingsplan zu erstellen, bei dem du ohne steroide das maximalmögliche aus dir rausholen kannst.

Subject: Aw: Haarausfall durch Eiweiß und Kohlenhydrate?

Posted by [Balle](#) on Mon, 22 Mar 2010 05:31:43 GMT

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

HirschGeweih schrieb am Sun, 21 March 2010 20:38, 1,5 monate ist definitiv zu früh für creatin. Ein halbes jahr solltest du mindestens trainiert haben.

Wie gesagt eigentlich ist ein hohe eiweiß supplementierung gut für die haare, schliesslich werden die hare aus eiweiß aufgebaut.

Ich bin 21 und habe mit 17 angefangen zu trainieren, obowohl ich seit knap 1,5 nicht mehr trainiert hab. Ich fang seit letzter woche wieder an ich will noch ein bisschen was auf mein gesamtbild raupacken, danach noch etwas abspecken.

Beim muskelaufbau geht es nie schnell, ausserdem ist das leider auch sehr stark von der genetik abhängig. Obwohl ich schon sehr schnell aufbaue sind auch bei mir nicht von heut auf morgen plötzlich pralle muskeln da, es dauert eigentlich immer jahre bis man das erreicht was man will, je nachdem was man wirklich will kann es sogar sein das man es nie erreichen wird.

Da du offensichtlich mit dem aufbau probleme hast geh ich davon aus dass du ein ektomorpher(schlanker typ) bist richtig? Es gibt 3 typen, ektomorph(schlank bzw. dünn), endomorph(mittel) und mesomorph(massiger typ). Da jeder mensch ein anderer typ ist, variiert entsprechend auch seine verbrennung und wieviel oder wenig er aufbaut. Ektomorph können in der regel essen was sie wollen und nehmen nicht zu, mesomorph sind das genaue gegenteil, sie bauen sehr schnell das gilt für fett sowie auch für muskelmasse. Der körpertyp ist die grundlage für das erstellen eines ernährungsplans, wenn du willst helf ich dir einen trainingsplan zu erstellen, bei dem du ohne steroide das maximalmögliche aus dir rausholen kannst.

Nach 6 Wochen schon zu sagen, das man schwer aufbaut ist vielleicht etwas früh, das mit der Genetik und den 3 Typen stimmt natürlich, obwohl die meisten eher ein Mischtyp sind und nicht klar zugeordnet werden können, dar Trainingsplan des Users würde ich aber auch mal interessieren, ich würde ja sie ersten 4-6 Monate alle 3 Tage ein Ganzkörpertraining mit

Bankdrücken, Kniebeugen, Schulterdrücken, Frenchpress im Stand, und Bizepscurl mit LH oder SZstange empfehlen, danach ein Splitprogramm und die anspruchsvollen Rückenübungen wie Kreuzheben und LHRudern mit ins Programm nehmen .

Subject: Aw: Haarausfall durch Eiweiß und Kohlenhydrate?
Posted by [HirschGeweih](#) on Mon, 22 Mar 2010 19:08:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

guter plan würde auch so anfangen. Erstmal die geräte die sind einfacher zu bedienen als freie gewichte. Danach langsam an freie gewichte gewöhnen, beim bankdrücken sollten die ersten paar male jemand dabei sein der dir notfalls die stange abnimmt. Am anfang sind freie gewichte ungewohnt, es wird dir wahrscheinlich schwer fallen sie richtig zu koordinieren aber nach ein paar malen wirst du anfangen die gewichte richtig koordinieren zu können.

Interessant wärs zu wissen welcher typ bei dir vorliegt(schlanker, misch oder masse typ).

Subject: Aw: Haarausfall durch Eiweiß und Kohlenhydrate?
Posted by [traden](#) on Mon, 22 Mar 2010 19:12:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also ich habe eigentlich einen normalen Körperbau. Schon bisschen mehr ausgeprägt. Kein Bauch. Ich bin 1,85 Groß und wieg jetzt morgens 84 Kg. Hab ein 2er Split Programm genommen mit verschiedenen Übungen. Hinzufügen muss ich noch das ich eig obwohl ich Schlank bin ein kräftiger Typ bin. Hatte mit 30Kg Bankdrücken angefangen doch die sind zu leicht geworden. Bin jetzt bei 50 Kg angekommen und will mcih erstmal daran gewöhnen. Trainier ca. 6-7 Std in der Woche aber meist nicht mehr als 1,5 Std am Tag

z.b

Brust

- Bankdrücken: 1 Satz aufwärmen mit der Stange, 15 Wdh.
(Langhantel) 3 Sätze mit Trainingsgewicht je 9 Wdh.
1 Satz ausbrennen, hälfte vom Trainingsgewicht, so viele Wdhs wie möglich.
- Butterfly: 1 Satz zum aufwärmen wenig Gewicht, 12 Wdh.
(Kurzanteln) 3 Sätze mit 3 Sätze mit Trainingsgewicht je 9 Wdh.
1 Satz ausbrennen, hälfte vom Trainingsgewicht, so viele Wdhs wie möglich

Das jetzt nur so wie der aufgebaut ist wäre zuviel wenn ich alles hier reinschreib. Hab den Plan von meinen besten Freund bekommen der jetzt diesen Sport seit 2,5 Jahren betreibt und schon sehr sehr muskulös ist dabei ist er erst 19.

Subject: Aw: Haarausfall durch Eiweiß und Kohlenhydrate?

Posted by [Balle](#) on Tue, 23 Mar 2010 06:06:07 GMT

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

Mit dem Gewicht und der Größe kann man aber bestimmen was reißen, bin ähnlich gebaut, setze aber seit den späten 20igern schneller Fett an, weshalb ich überhaupt erst seit ca 8 Monaten wieder gezieltes BB mit Diäten, erhöhter Eiweißzufuhr, 3er Split und voneinander getrennten Defi- und Massephasen betreibe, habe vorher jahrelang nur 2-3mal die Woche ca 45 min mittelschweres Krafttraining als Ergänzung zu Kampftraining gemacht, hat gereicht um in guter Form zu sein, hab zwar mit 18/19 schonmal im FC intensiv gepumpt, war mir dann aber zu stressig, 5mal die Woche abends zu Sport. Ich glaube du trainierst schon etwas zuviel, gerade am Anfang sollte das Motto gelten, weniger ist mehr, auch wenn es natürlich schwerfällt, aber wenn erst die Sehnen und Gelenke schmerzen musst du einige Wochen pausieren, und das ist dann erst dann recht frustrierend..., außerdem wird bei einer Trainingseinheit von max 60 min der Testospiegel erhöht, ein durchaus erstrebenswerter Nebeneffekt..., dann viel Erfolg und nicht ungeduldig werden.

Subject: Aw: Haarausfall durch Eiweiß und Kohlenhydrate?

Posted by [HirschGeweih](#) on Tue, 23 Mar 2010 07:36:37 GMT

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

Also eher mittlerer Typ. Da kannst du locker was rausholen

nach 1,5 Monaten wird man auch (fast) keine Erfolge sehen.

Apropos trainierst du nur Brust? Willst du nicht auch andere Muskeln trainieren?

Bei mittlerem Typ reicht ein moderates kcal bei Aufbau. Und 2400-3000 kcal dürften zum Aufbau reichen. Idealerweise solltest du versuchen bei deinem Gewicht (84kg) auf ungefähr 168g Eiweiß am Tag zu kommen.

Der Ernährungsplan eines Kraftsportlers beinhaltet viel Putenbrust, Fisch, Reis, Nudeln, Haferflocken und Magerquark. Schlechte Fette, schlechter Zucker und eiweißarme Nahrung sollte vermieden werden. Magerquark sollte am Abend vor dem Schlafengehen gegessen werden, da das Caseinprotein im Magerquark sehr langsam verdaut und freigesetzt wird, so versorgt es die Muskeln viele Stunden lang mit Eiweiß während du schläfst.

Subject: Aw: Haarausfall durch Eiweiß und Kohlenhydrate?

Posted by [Kreon](#) on Mon, 30 Jul 2012 22:07:53 GMT

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

Subject: Aw: Haarausfall durch Eiweiß und Kohlenhydrate?

Posted by [Knorkell](#) on Mon, 30 Jul 2012 22:25:34 GMT

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

Ich warte nur auf die Typen die einen sicheren Zusammenhang zwischen Eiweißkonsum und dem Haarausfall von einigen Bodybuildern erkennen...

Weder Kraftsport ohne Steroide noch Eiweiß oder Creatin fördert AGA, beides ist in Fleisch und anderen Nahrungsmitteln enthalten und im Mono oder Mehrkomponentenmix mit allerlei Vitaminen, Mineralien etc. angereichert.

Subject: Aw: Haarausfall durch Eiweiß und Kohlenhydrate?

Posted by [Kreon](#) on Mon, 30 Jul 2012 22:28:44 GMT

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

schon klar. es geht hier auch nicht um die prinzipielle aufnahme dieser substanzen, sondern um das ZUVIEL davon. Und das entsteht gut und gerne mit den ganzen eiweissshakes und pipapo. plus frage ich mich, ob irgendwelche stoffe in den ganzen BB-NEM drin sind, die einfach scheisse sind, für körper und haar.

Subject: Aw: Haarausfall durch Eiweiß und Kohlenhydrate?

Posted by [*Gelöscht - 07/2015*](#) on Mon, 30 Jul 2012 22:40:35 GMT

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

bisschen weit hergeholt, aber viele BB-NEM`s (gerade die billigprodukte) gelten als verunreinigt mit steroiden etc-

wenn man also jahrelang das gleiche zeug nimmt, und pech hat, kanns durchaus die üblichen roid-NWs geben

Subject: Aw: Haarausfall durch Eiweiß und Kohlenhydrate?

Posted by [Knorkell](#) on Tue, 31 Jul 2012 00:42:01 GMT

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

Naja herauszufinden welche Anbieter seriös sind ist ja jetzt nicht so eine Kunst.

Das mit den Roids kommt aber tatsächlich häufig vor, gab mal sone Liste werde sie mal suchen und bei Bedarf per PN verschicken.

Subject: Aw: Haarausfall durch Eiweiß und Kohlenhydrate?

Posted by [Yes No](#) on Tue, 31 Jul 2012 07:27:02 GMT

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

Denkbar ist ein negativer Einfluss bei Veranlagung schon: mit dem erhöhten Konsum von Milchprodukten (vom Eiweißpulver zum Quark etc) nimmt man bovines IGF-1

(-> Steroidogenesis) und DHT-Vorläufer, oxidiertes Cholesterol (plus Laktose-> problematisches

Gemisch) zu sich. KH fördern auch die Steroidogenesis via Insulin->IGF-1. Und für Kreatin wurde ein Einfluss auf das T:DHT Verhältnis (in Richtung DHT) gezeigt.

Subject: Aw: Haarausfall durch Eiweiß und Kohlenhydrate?

Posted by [Kreon](#) on Tue, 31 Jul 2012 07:56:32 GMT

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

wo haste das her?

und viel wichtiger: was könnte man dagegen tun, wenn man den kraftsport nicht aufgeben will?

Subject: Aw: Haarausfall durch Eiweiß und Kohlenhydrate?

Posted by [Yes No](#) on Tue, 31 Jul 2012 08:42:58 GMT

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

Kreatin: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19741313>

Der Rest ist Allgemeinwissen. Bzw du kannst dir den Spaß machen und die Präsentation dieses Docs anschauen bzgl neuester Forschung (Englisch, ca 60min, behandelt u.a. Fleischkonsum, Milchkonsum und Folgen usw), was auch deine Frage beantworten dürfte: <http://www.youtube.com/watch?v=30gEiweaAVQ>

Subject: Aw: Haarausfall durch Eiweiß und Kohlenhydrate?

Posted by [Knorkell](#) on Tue, 31 Jul 2012 10:56:16 GMT

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

time schrieb am Tue, 31 July 2012 09:27Denkbar ist ein negativer Einfluss bei Veranlagung schon: mit dem erhöhten Konsum von Milchprodukten (vom Eiweißpulver zum Quark etc) nimmt man bovines IGF-1 (->Steroidogenesis) und DHT-Vorläufer, oxidiertes Cholesterol (plus Laktose->problematisches Gemisch) zu sich. KH fördern auch die Steroidogenesis via Insulin->IGF-1. Und für Kreatin wurde ein Einfluss auf das T:DHT Verhältnis (in Richtung DHT) gezeigt.

Ich glaub unverständlicher und schwerer auf deutsch zu recherchieren hättest du das nicht mehr schreiben können. Klingt trotzdem wieder sehr willkürlich.

Subject: Aw: Haarausfall durch Eiweiß und Kohlenhydrate?

Posted by [Yes No](#) on Tue, 31 Jul 2012 13:39:45 GMT

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

Es ist so dass ich so circa seit einem Jahr jetzt eine high carb, low fat (<=30g/Tag), low bis moderat Protein Ernährung mache und mit der Wirkung auf meine Haare nicht so zufrieden bin. Zwar habe ich keinen verstärkten Haarverlust aber die Haare sind i.d.R. darnieder (es fehlt die Spannkraft).

Dass die Haare nicht verstärkt ausfallen verdanke ich denke ich den Medis (Finasterid, Minoxidil und COX-2 Hemmer).

Nur die Qualität stimmt halt nicht.

Davor hatte ca 30% Fett und Carbs um die 200g am Tag und Protein (Milch, Whey) so ca 2g/kg und hatte Phasen in denen die Haare Spannkraft hatten, also sich "lebendig" angefühlt hatten. Ich bin heavy Milch und auch Whey Konsument seit.. sehr, sehr lange und trotzdem habe ich mit den Medis meine Haare "gehalten", seit dem ich mit den Medis angefangen habe (>10 Jahre ist es nun her), weiß aber nicht, wie es sich ohne den Milchkonsum entwickelt hätte, z.B. ob ich besser auf Finasterid und Co reagiert hätte - so war es eben nur ein "halten".

Subject: Aw: Haarausfall durch Eiweiß und Kohlenhydrate?

Posted by [Knorkell](#) on Tue, 31 Jul 2012 14:16:49 GMT

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

Weiß nach wie vor nicht inwiefern Milch jetzt was damit zu tun haben soll...morgen erklärt vermutlich jemand warum man auf keinen Fall Salat essen oder Mineralwasser trinken darf...
Naja

Subject: Aw: Haarausfall durch Eiweiß und Kohlenhydrate?

Posted by [Yes No](#) on Tue, 31 Jul 2012 15:17:25 GMT

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

Milch hat einen Einfluß auf Hormone (Sexhormone), sowohl endogen (körpereigene Produktion) als auch durch Zufuhr (Milch enthält Hormone, wie IGF-1, die die Steroidsynthese ankurbeln). Und sie enthält auch andere problematische Stoffe (z.B. Xanthinoxidase, disfunktionale Fette und Cholesterol, Lactose usw usf), Milchprodukte wie Käse sind histaminreich usw . Z.B. ist ein Einfluß der (konsumierten) Milch auf Akne bekannt und wahr. Bestimmte "Zivilisationkrankheiten" in den west.Ländern korrelieren mit dem Milchkonsum usw.

Subject: Aw: Haarausfall durch Eiweiß und Kohlenhydrate?

Posted by [Knorkell](#) on Tue, 31 Jul 2012 15:47:46 GMT

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

Milch hat keine Auswirkungen auf Akne, erzähl mir bloß nichts von Akne, Ernährung hat auf Pickel sowas von keinen Einfluss...

Ich bin mir sicher selbst WENN das was du da sagst so stimmt wozu ich nicht mal unseriöse Quellen finde, sprich Veganerpropaganda etc. wäre ich sicher, dass Fleisch und viele andere tierische Nahrungsmittel auch nicht arm an vergleichbaren Hormonen wären.

Edit: Zu dieser Michl verstärkt AGA Lüge finde ich natürlich so einiges.

Subject: Aw: Haarausfall durch Eiweiß und Kohlenhydrate?
Posted by [*Gelöscht - 07/2015*](#) on Tue, 31 Jul 2012 21:37:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

danke für den link zu dem YT video time-
sehr interessant...werde wohl zum grünzeugfresser ^^

Subject: Aw: Haarausfall durch Eiweiß und Kohlenhydrate?
Posted by [Knorkell](#) on Tue, 31 Jul 2012 22:22:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich warte bis heute auf einen einzigen Fotobeweis für die Effektivität von diesem ganzen
Säuren/Ernährungskram...

Subject: Aw: Haarausfall durch Eiweiß und Kohlenhydrate?
Posted by [*Gelöscht - 07/2015*](#) on Tue, 31 Jul 2012 22:27:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

werds auch nicht für die haare machen(vegan ist da wohl eher contraproduktiv),sondern aus
gesundheitlichen gründen.
