
Subject: Bodybuilding/Fitness und HA
Posted by [koko](#) on Wed, 15 Sep 2010 14:20:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo!

Also ich hab mich jetzt ein bisschen im forum eingelesen, und auch die Suchfunktion bezüglich Naturales Bodybuilding/Kraftsport/Fitness und Haarausfall gesucht.

Also das bei Zunahme von Anabolika/Steroide die Haare flöten gehen das ist ja bekannt.

Aber wie sieht es jetzt mit Naturalem Fitnessstudio, OHNE anabolika aus?

Ich hab die verschiedensten Meinungen gelesen, und es hat mich mehr verwirrt als aufgeklärt.

Deswegen eine Bitte, es sollen auch mitunter die Leute antworten die schon länger diese sportart natural betreiben oder Leute die von Biochemie Ahnung haben antworten.

Es stimmt das testosteron erhöht wird, aber wie das jetzt mit dem DHT aussieht weis ich nicht.

Deswegen sollen ruhig auch mal die Biochemiker antworten, um diesen Zweifel einführallemal zu beseitigen.

Subject: Aw: Bodybuilding/Fitness und HA
Posted by [HirschGeweih](#) on Wed, 15 Sep 2010 16:00:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

nein, naturales kraftraining nicht. Guck dir im fitnessstudio die leute an die defenitiv natural und ohne anabolika trainieren. Die meisten haben ziemlich gutes haar. Ausserdem gibt es keinerlei wissenschaftliche belege oder studien dafür das naturales kraftraining haarausfall fördert oder vermindert.

Subject: Aw: Bodybuilding/Fitness und HA
Posted by [Yes No](#) on Wed, 15 Sep 2010 19:23:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dass BB Testosteron (T) erhöht ist wohl eine Mär. Direkt nach dem Training ist der T Spiegel jedenfalls niedriger.

Soweit ich mich erinnere habe ich gelesen, dass langzeit Trainierte einen geringeren T spiegel haben, als nicht Trainierte; jedoch wie das freie (aktive) T relativ in dieser Darstellung aussieht, weiß ich nicht genau.

Allerdings hat die Ernährung (Diät) einen Einfluss auf das Ruhetestosteron. Demnach erhöht eine Diät, reich an Fett und gesättigtem und einfachungesättigtem Fett (gegenüber

mehrfachungesättigtem Fett), sowie mit einem hohen Verhältnis Kohlenhydrate zu Protein, das Testosteron.

Kreatin erhöht das Verhältnis DHT zu T.

Eine haarfreundliche BB Diät wäre also eine ohne Kreatin, mit relativ geringem Fettanteil, überwiegend mehrfachungesättigten Fettsäuren, und relativ viel Protein in relation zu Kohlenhydraten. Bspw ein Verhältnis von 30:50:20 (Protein:KH:Fett).

Subject: Aw: Bodybuilding/Fitness und HA
Posted by [Main](#) on Wed, 15 Sep 2010 20:05:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wer von euch, der schon Transplantationen gemacht hat, odere mehrere, würde alles rückgängig machen und sich Klatze rasieren?

Subject: Aw: Bodybuilding/Fitness und HA
Posted by [jochenknochen](#) on Wed, 15 Sep 2010 20:34:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Main schrieb am Wed, 15 September 2010 22:05Wer von euch, der schon Transplantationen gemacht hat, odere mehrere, würde alles rückgängig machen und sich Klatze rasieren?

passt jetzt nicht so ganz zum Thema oder?

Subject: Aw: Bodybuilding/Fitness und HA
Posted by [koko](#) on Fri, 17 Sep 2010 13:46:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke für die antworten.

Aber manche können ganz einfach nicht erblich vorbelastet sein.

Ist hier jemand der noch darüber bescheid weis??

Subject: Aw: Bodybuilding/Fitness und HA
Posted by [HirschGeweih](#) on Fri, 17 Sep 2010 14:27:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

koko schrieb am Fri, 17 September 2010 15:46Danke für die antworten.

Aber manche können ganz einfach nicht erblich vorbelastet sein.

Ist hier jemand der noch darüber bescheid weis??

klar, aber ich fand ich die meisten leute aus dem fitnessstudio im vergleich zu ottonormalverbrauchern noch gutes haar hatten, die meisten jedenfalls. Ich denke das werden dann auch vor allem die ausdauer oder kraft-ausdauerstportler sein, ist bei fußballern doch auch so, die machen viel sport, rauchen ist auch absolutes tabu, alkohol trinken bestimmt auch nur die wenigsten und dann in maßen, ernähren sich bestimmt auch besser als die meisten hier von uns, und sie kriegen wesentlich weniger oft AGA. Ich denke wenn dann wird ausdauerstport einen positiven effekt haben. Naturales kraftraining wird weder gut noch schlecht sein, vlt. eher positiv, weil grade mit naturalem kraftraining automatisch eigentlich ne gewisse gute ernährung vorhanden ist.

Hab selber auch die erfahrung gemacht, das kraftraining keinen einfluß hat, jedenfalls hatte das bei mir keinen einfluss. Wo es losging(19) war ich grade kraft und ausdauertraining am machen(defi kur). Trotzdem verlor ich plötzlich haare. Das änderte sich aber auch nicht nachdem ich nicht trainiert hab, hab danach nicht mehr trainiert, trotzdem ist es in schüben immer wieder schlimmer geworden... Ich bezweifle das es sich negativ auf die haare auswirkt, wenn dann sowieso eher positiv.

Subject: Aw: Bodybuilding/Fitness und HA
Posted by [Pilot](#) on Wed, 22 Sep 2010 09:52:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also ich trainiere ganz ohne Nahrungsergänzungsmittel und Steroide ich trainiere auch auf Körperfett/Wassergehalt und nicht auf Masse.

Ich hab die maximale Kraft fast für mein Eigengewicht erreicht und bin top fit. Laufe Halbmarathon und drücke das doppelte von meinem Eigengewicht. Jegliche körperliche Belastung ist kein Problem.

Einzig und allein Magnesium nehm ich aufgrund von Magnesiummangel was ich hatte was sich herausgestellt hat durch das starke Training.

Und ich nehm auch noch Finasterid wieder schon seit etwas mehr als zwei Monate. Nachdem ich mir irgendwelche Nebenwirkungen eingebildet hatte bei 0,5mg Dosis hab ich mir ein Herz gefasst und mich zu der empfohlenen 1,0mg Dosierung täglich gewagt und in der Tat die letzten Tage dachte ich hätte einfach einen good Hair day aber die Haare gewinnen immer mehr an Dichte vor allem im Tonsur Bereich gehts richtig vorwärts auch im Geheimratsecken bereich sind kleine weisse Haare aufgetaucht. Hatte garnicht damit gerechnet.

Bin gespannt wie es so gegen Dezember aussehen wird.

Natürlich erwarte ich keine jugendliche Haardichte aber soweit siehts echt immer besser aus.

Gruß und trainier schön fleissig das tut dir gut.

Subject: Aw: Bodybuilding/Fitness und HA
Posted by [mehr Haare 2012](#) on Sat, 25 Feb 2012 15:28:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

bodybuilder schlucken doch Protein-drinks.

Bewirken die Neuwuchs? Oder Status-Erhaltung?

Subject: Aw: Bodybuilding/Fitness und HA
Posted by [samy1.0](#) on Sat, 25 Feb 2012 19:45:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mehr Haare 2012 schrieb am Sat, 25 February 2012 16:28bodybuilder schlucken doch Protein-drinks.

Bewirken die Neuwuchs? Oder Status-Erhaltung?

Quatsch!
Was eine Frage

Subject: Aw: Bodybuilding/Fitness und HA
Posted by [krx](#) on Sat, 25 Feb 2012 19:51:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich schmier mir meine Proteinshakes immer auf meine Birne. Hoffe einerseits auf Muskelwachstum der Haare und andererseits auf eine systemische Wirkung der Proteine im ganzen Körper.

Subject: Aw: Bodybuilding/Fitness und HA
Posted by [jo1983](#) on Sat, 25 Feb 2012 22:38:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

krx schrieb am Sat, 25 February 2012 20:51Ich schmier mir meine Proteinshakes immer auf meine Birne. Hoffe einerseits auf Muskelwachstum der Haare und andererseits auf eine systemische Wirkung der Proteine im ganzen Körper.

Das ist auch meine Vorgehensweise, hab mittlerweile wieder volles Haar und bin absolut definiert

Subject: Aw: Bodybuilding/Fitness und HA
Posted by [mehr Haare 2012](#) on Sun, 26 Feb 2012 12:54:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

jo1983 schrieb am Sat, 25 February 2012 23:38krx schrieb am Sat, 25 February 2012 20:51Ich schmier mir meine Proteinshakes immer auf meine Birne. Hoffe einerseits auf Muskelwachstum der Haare und andererseits auf eine systemische Wirkung der Proteine im ganzen Körper.

Das ist auch meine Vorgehensweise, hab mittlerweile wieder volles Haar und bin absolut definiert

wollt ihr uns verarschen?

Subject: Aw: Bodybuilding/Fitness und HA
Posted by [mehr Haare 2012](#) on Tue, 20 Mar 2012 13:11:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ist jemanden bekannt das
einem bodybuilder wieder haare gewachsen sind?

durch proteinshakes etc???

Subject: Aw: Bodybuilding/Fitness und HA
Posted by [Legende](#) on Tue, 20 Mar 2012 13:23:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mehr Haare 2012 schrieb am Tue, 20 March 2012 14:11ist jemanden bekannt das
einem bodybuilder wieder haare gewachsen sind?

durch proteinshakes etc???

Also ich nimm proteinshakes und nein es wachsen keine
Haare..selbst muskeln wachsen sehr langsam
