
Subject: Hat Krafttraining einen Einfluß auf den Hormonhaushalt?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 28 Jan 2011 20:57:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe früher mal trainiert und mir beim Arzt meine Hormonwerte messen lassen. Es war alles im Mittelfeld, nur DHEA-S war ganz leicht erhöht. Testo war aber ganz in der Mitte.

Also hat Krafttraining keinen Einfluß auf den Hormonstatus, oder?

Ich möchte nämlich nicht, dass durch Kraftsport mein Testosteronwert höher wird.

Subject: Aw: Hat Krafttraining einen Einfluß auf den Hormonhaushalt?
Posted by [LarryDavid](#) on Fri, 28 Jan 2011 22:49:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Klar hat Kraftsport einen Einfluss auf deinen Testosteronspiegel, Ausdauersport aber beispielsweise auch. Letztlich hält sich das aber natürlich in Grenzen, also natürlich nicht so stark, dass dein testo ausserhalb der Norm liegt. Aber hättest du damals vorher und nachher gemessen hätte es sicher einen Unterschied gegeben. Aber kommt natürlich auch darauf an wie du momentan so körperlich aussieht. Insgesamt gilt ja, umso fetter du bist umso niedriger der Testospiegel und umgekehrt.

Würde aber mal behaupten das das alles viel zu gering ist um sich auf deine Haare auszuwirken.

Subject: Aw: Hat Krafttraining einen Einfluß auf den Hormonhaushalt?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 29 Jan 2011 03:44:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mir geht es bei dieser Frage (ausnahmsweise) mal nicht um die KOPFhaare, sondern um den Bartwuchs.

Momentan habe ich eher spärlichen Bartwuchs und ich möchte dass das so bleibt.

Ich trainiere auch schon 6 Jahre, allerdings nicht durchgehend. Da es ja in der Vergangenheit keinen Einfluß auf meinen Bartwuchs hatte, wird es das in Zukunft sicher auch nicht, oder?

Subject: Aw: Hat Krafttraining einen Einfluß auf den Hormonhaushalt?
Posted by [LarryDavid](#) on Sat, 29 Jan 2011 11:06:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kann ich mir nicht vorstellen.

Subject: Aw: Hat Krafttraining einen Einfluß auf den Hormonhaushalt?

Posted by [HirschGeweih](#) on Sun, 30 Jan 2011 22:09:39 GMT

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

ja hat es, alles was wir 100%ig wissen ist das der testo spiegel nach dem training niedriger ist, aber schnell wieder auf normale level zuruckkehrt. Alles andere an aussagen ist nicht bewissener mumpitz, ich habe jedenfalls keinerlei wissenschaftliche studien zu diversen anderen aussagen gefunden. Und auf die restlichen hormone hat kraftraining alleine unseren derzeitigen wissens nach keine auswirkungen, hochstens durch ernahrung konnen bestimmte hormonwerte leicht beeinflusst werden.
