
Subject: Haarausfall durch Kraftsport?

Posted by [MM1988](#) on Sat, 29 Sep 2012 14:39:14 GMT

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

Hi,

Ich finde im internet viele gegensätzliche Meinungen dazu würde gerne mal wissen ob jemand etwas Wissenschaftlich bestätigtes dazu hat.

Ich mache seit etwa 1 Jahr regelmässig Kraftsport (2x/Woche) und halte mich fit, aber habe schon seit der Pubertät GHE die bisher nicht schlimmer wurden.

Ist es möglich das durch Kraftsport aus den GHE nun eine ganze Glatze wird? Obwohl es mir nicht gefällt überlege ich sämtlichen Sport sein zu lassen um zumindest meinen Haarstatus zu halten.

Bemerke nämlich schon seit einigen Wochen das mir Haare ausfallen und locker sind bzw. ich sie einfach rausrubbeln kann, das das Haar lichter wurde habe ich aber nicht wirklich gemerkt. Bin mir nun nicht sicher ob das Saisonaler Haarausfall ist oder beginnender Haarausfall wegen dem Sport (Wie hätte ich sonst über Jahre meine GHE unverändert halten können und nun falle sie plötzlich aus?).

Andererseits ist es bei GHE doch sowieso nur eine Frage der Zeit bis daraus eine Vollglatze wird, oder..?

Subject: Aw: Haarausfall durch Kraftsport?

Posted by [pilos](#) on Sat, 29 Sep 2012 15:38:06 GMT

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

alles Quatsch..Sport macht keine Glatze...bzw...wenn man eine Glatze bekommen sollte...dann bekommt man sie auch ohne Sport

Subject: Aw: Haarausfall durch Kraftsport?

Posted by [Nizi](#) on Sat, 29 Sep 2012 18:41:13 GMT

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

Kann ich mir auch nicht vorstellen. Es gibt zwar die These: Kraftsport - mehr Testo - mehr DHT, aber daran glaube ich nicht wirklich.

Ich halte Sport bei einer AGA gerade dann für sinnvoll, wenn man Fin nimmt. Das verhindert das Verweichlichen und stärkt die Potenz, was ja bei Fin als Risiko gilt.

Die Glatze wäre aber auch ohne Kraftsport gekommen, da bin ich mir recht sicher.

Subject: Aw: Haarausfall durch Kraftsport?

Posted by [Yes No](#) on Sat, 29 Sep 2012 19:01:12 GMT

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

Krafttraining hat soviel ich weiß eher eine tonisierende Wirkung auf den Hormonhaushalt. Aber im Umfeld des Kraftsports können gewisse Dinge möglicherweise bei AGA ungünstig sein: Substanzen, die man konsumiert, und auch wie man sich ernährt (insbesondere Fette - also Menge und das Verhältnis von ges. FS/unges. FS. Diese haben den stärksten Einfluß auf das T im Ruhe-Zustand).

Subject: Aw: Haarausfall durch Kraftsport?

Posted by [krx](#) on Sat, 29 Sep 2012 21:10:07 GMT

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

Was ich mich noch Frage - wie das mit Kreatin aussieht ...

Laut der Studie, die im Netz rumgeistert, verschiebt das ja ordentlich das DHT - Testo Verhältnis...

Desweiteren ist logisch, dass durch Kraftsport jmd der keine Veranlagung dazu hat, auch keine Glatze bekommt, aber was ist mit jemand der eine Veranlagung hat - wird der Haarausfall beschleunigt ?

Wirklich beantworten kann diese Fragen wohl niemand.

Subject: Aw: Haarausfall durch Kraftsport?

Posted by [Knorkell](#) on Sun, 30 Sep 2012 10:15:32 GMT

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

Wenn du kein Kreatin nehmen dürftest dürftest du genaugenommen auch kein Fleisch mehr essen.

Subject: Aw: Haarausfall durch Kraftsport?

Posted by [Yes No](#) on Sun, 30 Sep 2012 11:44:39 GMT

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

Korkell schrieb am Sun, 30 September 2012 12:15 Wenn du kein Kreatin nehmen dürftest dürftest du genaugenommen auch kein Fleisch mehr essen.

Ich denke da braucht er sich kaum Sorgen machen: Ausser Rindfleisch enthalten andere Fleischsorten kaum Kreatin. Und erhitztes Fleisch enthält nur noch einen Bruchteil des Kreatins

das es mal hatte. Um die Erhaltungsmenge von 3-5g Kreatin/Tag mit Rindfleisch zu decken, wären ca 1/2 Kilogramm rohes Rindfleisch nötig :D

Subject: Aw: Haarausfall durch Kraftsport?
Posted by [krx](#) on Sun, 30 Sep 2012 11:57:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Eben , alles eine Frage der Dosis...

Was würdet ihr mir raten...?

Subject: Aw: Haarausfall durch Kraftsport?
Posted by [nim3](#) on Sun, 30 Sep 2012 12:56:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die Veranlagung durch Kraftsport beschleunigen ?

Hört sich für mich nicht nachvollziehbar an. Du kannst Dir unglaublich Probleme bereiten, wenn Du kein Sportler bist, aber Sport machst. Da reicht schon Federball für eine Portion Stahl im Körper.

Deine Haare verlierst Du bedingt durch die wiedrige Umgebung der Haare, das ist Dein Schachbrett. Die können Dir ausfallen, wenn Du Dir zweimal am Tag den Kopf wäscht, bedingt durch Sport, oder wenn Du 90 % Iso/Alk draufkippst, Das ist dann aber mehr eine Reaktion.

Sport braucht der Körper, das wird auch den Haaren zuträglich sein.

Subject: Aw: Haarausfall durch Kraftsport?
Posted by [Knorkell](#) on Sun, 30 Sep 2012 14:38:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Eben, raten kann man dir eben nur zu einer Behandlung ansonsten läuft das eh auf das Gleiche hinaus. Sie fallen so oder so aus.
