

---

Subject: Muskelaufbau&Hormone

Posted by [protos](#) on Thu, 03 Jul 2014 16:49:45 GMT

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

---

Hey,

ich weiß es wurde schon mal ansatzweise besprochen, aber ist es möglich dass zu viel intensives Muskelaufbau-Training sich negativ auf die Haare auswirkt? Ich hab gelesen dass gerade dabei große Mengen Prolaktin ausgeschüttet wird, was sich ja negativ auf die Haare auswirkt und wenn ich 4-5mal die Wochen intensiv trainiere, könnte es doch nach hinten los gehen!!? Ich rede hier von Pyramiden-Training etc., nicht gemütlich! 1-2 Sätze mit 3 Minuten Pausen, 5Min mal mit Gegenüber labbern etc, wie ich es so oft beobachte...

Diverse Bodybuiding Onlinshop bieten ja auch Pillen an, die gegen die Prolakinausschüttung steuern bzw wieder senken...

Also lieber auf ein "normales" Training umsteigen? 2-3Mal die Woche? Pyramide etc weglassen?

---

---

Subject: Aw: Muskelaufbau&Hormone

Posted by [opti](#) on Thu, 03 Jul 2014 17:07:22 GMT

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

---

Wenn du erblich bedingent HA hast wirst sowieso deine Haare verlieren..wenn du halt 5 mal die Woche gehst kanns sein dass dein HA schneller vorrauschreitet...ich sehe da schon n zusammenhang.Krafttraining erhöht ja auch das T was auch nicht so gut für die Haare ist

---

---

Subject: Aw: Muskelaufbau&Hormone

Posted by [protos](#) on Thu, 03 Jul 2014 17:25:48 GMT

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

---

opti schrieb am Thu, 03 July 2014 19:07Wenn du erblich bedingent HA hast wirst sowieso deine Haare verlieren..wenn du halt 5 mal die Woche gehst kanns sein dass dein HA schneller vorrauschreitet...ich sehe da schon n zusammenhang.Krafttraining erhöht ja auch das T was auch nicht so gut für die Haare ist

---

---

Subject: Aw: Muskelaufbau&Hormone

Posted by [Haar2O](#) on Thu, 03 Jul 2014 17:41:50 GMT

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

---

da passiert gar nix.

Sofern du keine Steroide nimmst ist das alles unbedenklich. Der T Anstieg beim Training ist viiiieel zu gering und zeitlich begrenzt um irgendwelche dauerhaften Auswirkungen zu haben.

---

---

Subject: Aw: Muskelaufbau&Hormone  
Posted by [pilos](#) on Thu, 03 Jul 2014 17:41:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

protos schrieb am Thu, 03 July 2014 19:49aber ist es möglich dass zu viel intensives Muskelaufbau-Training sich negativ auf die Haare auswirkt?

NEIN

intensives training killt sowas von testosteron

---

Subject: Aw: Muskelaufbau&Hormone  
Posted by [Balle](#) on Thu, 03 Jul 2014 17:46:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

opti schrieb am Thu, 03 July 2014 19:07Wenn du erblich bedingent HA hast wirst sowieso deine Haare verlieren..wenn du halt 5 mal die Woche gehst kanns sein dass dein HA schneller vorrauschreitet...ich sehe da schon n zusammenhang.Krafttraining erhöht ja auch das T was auch nicht so gut für die Haare ist

Unsinn..., der Testospiegel wird bei Einheiten in der passenden Länge und Intensität nur in nicht relevantem Ausmaß erhöht. Dann dürfte man auch beispielsweise kann keinen Sex mehr haben.

Pillen, die Prolaktin hemmen sollen sind wohl eher Geldmacherei, naturales Body Building ist aus hormoneller Sicht stets unbedenklich.

---

Subject: Aw: Muskelaufbau&Hormone  
Posted by [ynneb](#) on Thu, 03 Jul 2014 17:59:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

1h normales bis hartes Training steigert die T Produktion

alles darüber hinaus lässt T rasant fallen.

---

Subject: Aw: Muskelaufbau&Hormone  
Posted by [Balle](#) on Thu, 03 Jul 2014 18:14:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Thu, 03 July 2014 19:41protos schrieb am Thu, 03 July 2014 19:49aber ist es möglich dass zu viel intensives Muskelaufbau-Training sich negativ auf die Haare auswirkt?

NEIN

intensives training killt sowas von testosteron

Eben, Übertraining z.B. senkt den Testospiegel und 5 Einheiten die Woche im naturalen Trainingszustand dürften in den meisten Fällen zum Übertraining führen, schon alleine deshalb sind "optis" Aussagen nicht ganz stimmig, abgesehen von der nur geringen Steigerung natürlich.

Da sucht wohl Jemand nach einer Ausrede, Nichts für seinen Körper zu tun .

---

---

Subject: Aw: Muskelaufbau&Hormone

Posted by [egal123](#) on Thu, 03 Jul 2014 18:20:03 GMT

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

---

Balle schrieb am Thu, 03 July 2014 20:14 pilos schrieb am Thu, 03 July 2014 19:41 protos schrieb am Thu, 03 July 2014 19:49 aber ist es möglich dass zu viel intensives Muskelaufbau-Training sich negativ auf die Haare auswirkt?

NEIN

intensives training killt sowas von testosteron

Eben, Übertraining z.B. senkt den Testospiegel und 5 Einheiten die Woche im naturalen Trainingszustand dürften in den meisten Fällen zum Übertraining führen, schon alleine deshalb sind "optis" Aussagen nicht ganz stimmig, abgesehen von der nur geringen Steigerung natürlich.

Da sucht wohl Jemand nach einer Ausrede, Nichts für seinen Körper zu tun .

du kommst mit 5 einheiten pro woche ganz sicher nicht in ein übertraining!

natürlich kann training signifikant des testos spiegel steigern. ob dies aber einen unterschied beim haarausfall macht, darf bezweifelt werden.

es gibt aber wenn ich mich nicht irre eine studie mit handballern, die nachweisen soll dass intensiver sport den haarausfall beschleunigen lassen soll lol

eventuell folgende studie interessant:

International Journal of Sports Medicine

Acute Hormonal Responses Before and After 2 Weeks of HIT in Well Trained Junior Triathletes

folgende Aussage wird getätigt " the elevated testosterone concentrations observed at the end of the 2-week training period in the presented study suggests that 2 weeks of HIT elicited chronic changes in the endocrine system of our triathletes. It has been shown that greater testosterone concentrations stimulate erythropoiesis."

im text weiter " ...testosteron has previously shown to increase (50%) after 12 weeks of combined high intensity strength and endurance training"

---

Subject: Aw: Muskelaufbau&Hormone  
Posted by [Balle](#) on Thu, 03 Jul 2014 18:25:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

egal123 schrieb am Thu, 03 July 2014 20:20Balle schrieb am Thu, 03 July 2014 20:14pilos schrieb am Thu, 03 July 2014 19:41protos schrieb am Thu, 03 July 2014 19:49aber ist es möglich dass zu viel intensives Muskelaufbau-Training sich negativ auf die Haare auswirkt?

NEIN

intensives training killt sowas von testosteron

Eben, Übertraining z.B. senkt den Testospiegel und 5 Einheiten die Woche im naturalen Trainingszustand dürften in den meisten Fällen zum Übertraining führen, schon alleine deshalb sind "optis" Aussagen nicht ganz stimmig, abgesehen von der nur geringen Steigerung natürlich.

Da sucht wohl Jemand nach einer Ausrede, Nichts für seinen Körper zu tun .

du kommst mit 5 einheiten pro woche ganz sicher nicht in ein übertraining!

Natürlich besteht bei 5 Einheiten ordentlich Gewichte stemmen pro Woche ein hohes Risiko zum Übertraining für einen Natural, selbst bei weniger, ein Großteil der Trainierenden dürfte regelmäßig übertrainiert sein. So oft trainiert man eigentlich auch nicht, 3 bis 4 mal ist üblich.

---

Subject: Aw: Muskelaufbau&Hormone  
Posted by [egal123](#) on Thu, 03 Jul 2014 18:30:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Balle schrieb am Thu, 03 July 2014 20:25egal123 schrieb am Thu, 03 July 2014 20:20Balle schrieb am Thu, 03 July 2014 20:14pilos schrieb am Thu, 03 July 2014 19:41protos schrieb am Thu, 03 July 2014 19:49aber ist es möglich dass zu viel intensives Muskelaufbau-Training sich negativ auf die Haare auswirkt?

NEIN

intensives training killt sowas von testosteron

Eben, Übertraining z.B. senkt den Testospiegel und 5 Einheiten die Woche im naturalen Trainingszustand dürften in den meisten Fällen zum Übertraining führen, schon alleine deshalb sind "optis" Aussagen nicht ganz stimmig, abgesehen von der nur geringen Steigerung natürlich.

Da sucht wohl Jemand nach einer Ausrede, Nichts für seinen Körper zu tun .

du kommst mit 5 einheiten pro woche ganz sicher nicht in ein übertraining!

Natürlich besteht bei 5 Einheiten ordentlich Gewichte stemmen pro Woche ein hohes Risiko zum Übertraining für einen Natural, selbst bei weniger, ein Großteil der Trainierenden dürfte regelmäßig übertrainiert sein. So oft trainiert man eigentlich auch nicht, 3 bis 4 mal ist üblich.

was glaubst wie viel hochleistungssportler trainieren? abhängig von der sportart teilweise sogar bis zu 20 h pro woche.

ich hab was dazu editiert zu meinen letzten beitrug, eventuell interssant

---

Subject: Aw: Muskelaufbau&Hormone  
Posted by [Balle](#) on Thu, 03 Jul 2014 18:34:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

egal123 schrieb am Thu, 03 July 2014 20:30Balle schrieb am Thu, 03 July 2014 20:25egal123 schrieb am Thu, 03 July 2014 20:20Balle schrieb am Thu, 03 July 2014 20:14pilos schrieb am Thu, 03 July 2014 19:41protos schrieb am Thu, 03 July 2014 19:49aber ist es möglich dass zu viel intensives Muskelaufbau-Training sich negativ auf die Haare auswirkt?

NEIN

intensives training killt sowas von testosteron

Eben, Übertraining z.B. senkt den Testospiegel und 5 Einheiten die Woche im naturalen Trainingszustand dürften in den meisten Fällen zum Übertraining führen, schon alleine deshalb sind "optis" Aussagen nicht ganz stimmig, abgesehen von der nur geringen Steigerung natürlich.

Da sucht wohl Jemand nach einer Ausrede, Nichts für seinen Körper zu tun .

du kommst mit 5 einheiten pro woche ganz sicher nicht in ein übertraining!

Natürlich besteht bei 5 Einheiten ordentlich Gewichte stemmen pro Woche ein hohes Risiko zum Übertraining für einen Natural, selbst bei weniger, ein Großteil der Trainierenden dürfte regelmäßig übertrainiert sein. So oft trainiert man eigentlich auch nicht, 3 bis 4 mal ist üblich.

was glaubst wie viel hochleistungssportler trainieren? abhängig von der sportart teilweise sogar bis zu 20 h pro woche.

ich hab was dazu editiert zu meinen letzten beitrug, eventuell interssant

Wie oft hört man im Hochleistungssport von Depressionen, Burnouts und Doping?

---

---

Subject: Aw: Muskelaufbau&Hormone  
Posted by [egal123](#) on Thu, 03 Jul 2014 18:38:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Balle schrieb am Thu, 03 July 2014 20:34egal123 schrieb am Thu, 03 July 2014 20:30Balle schrieb am Thu, 03 July 2014 20:25egal123 schrieb am Thu, 03 July 2014 20:20Balle schrieb am Thu, 03 July 2014 20:14pilos schrieb am Thu, 03 July 2014 19:41protos schrieb am Thu, 03 July 2014 19:49aber ist es möglich dass zu viel intensives Muskelaufbau-Training sich negativ auf die Haare auswirkt?

NEIN

intensives training killt sowas von testosteron

Eben, Übertraining z.B. senkt den Testospiegel und 5 Einheiten die Woche im naturalen Trainingszustand dürften in den meisten Fällen zum Übertraining führen, schon alleine deshalb sind "optis" Aussagen nicht ganz stimmig, abgesehen von der nur geringen Steigerung natürlich.

Da sucht wohl Jemand nach einer Ausrede, Nichts für seinen Körper zu tun .

du kommst mit 5 einheiten pro woche ganz sicher nicht in ein übertraining!

Natürlich besteht bei 5 Einheiten ordentlich Gewichte stemmen pro Woche ein hohes Risiko zum Übertraining für einen Natural, selbst bei weniger, ein Großteil der Trainierenden dürfte regelmäßig übertrainiert sein. So oft trainiert man eigentlich auch nicht, 3 bis 4 mal ist üblich.

was glaubst wie viel hochleistungssportler trainieren? abhängig von der sportart teilweise sogar bis zu 20 h pro woche.

ich hab was dazu editiert zu meinen letzten beitrug, eventuell interssant

Wie oft hört man im Hochleistungssport von Depressionen, Burnouts und Doping?

naja jetzt übertreibst du

in relation wie viele hochleistungssportler es gibt wenig

wollte nur sagen, dass aus meiner sicht übertraining (abhängig natürlich von deinem aktuellen trainingszustand) nicht allein aus 5 mal wöchiges training resultiert.

monotonie bspw spielt eine wichtige rolle...

---

Subject: Aw: Muskelaufbau&Hormone

Posted by [Yes No](#) on Thu, 03 Jul 2014 21:25:45 GMT

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

---

Der basale Testosteron-Spiegel hängt vom Anteil ges. Fettsäuren in der Ernährung ab, und dem Verhältnis ges. zu unges. Fett.

D.h., viel Fett und davon viel ges. Fett in der Ernährung (z.B. >40%), höherer bas. T-Spiegel; wenig Fett und davon wenig ges. Fett, geringer bas. T-Spiegel.

---

Subject: Aw: Muskelaufbau&Hormone  
Posted by [Ninguno](#) on Thu, 03 Jul 2014 21:34:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

whathair? schrieb am Thu, 03 July 2014 23:25Der basale Testosteron-Spiegel hängt vom Anteil ges. Fettsäuren in der Ernährung ab, und dem Verhältnis ges. zu unges. Fett. D.h., viel Fett und davon viel ges. Fett in der Ernährung (z.B. >40%), höherer bas. T-Spiegel; wenig Fett und davon wenig ges. Fett, geringer bas. T-Spiegel.

Sry für die Laienfrage aber was kann ich mit dieser Information anfangen?

---

---

Subject: Aw: Muskelaufbau&Hormone  
Posted by [Balle](#) on Fri, 04 Jul 2014 05:24:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

egal123 schrieb am Thu, 03 July 2014 20:38Balle schrieb am Thu, 03 July 2014 20:34egal123 schrieb am Thu, 03 July 2014 20:30Balle schrieb am Thu, 03 July 2014 20:25egal123 schrieb am Thu, 03 July 2014 20:20Balle schrieb am Thu, 03 July 2014 20:14pilos schrieb am Thu, 03 July 2014 19:41protos schrieb am Thu, 03 July 2014 19:49aber ist es möglich dass zu viel intensives Muskelaufbau-Training sich negativ auf die Haare auswirkt?

NEIN

intensives training killt sowas von testosteron

Eben, Übertraining z.B. senkt den Testospiegel und 5 Einheiten die Woche im naturalen Trainigszustand dürften in den meisten Fällen zum Übertraining führen, schon alleine deshalb sind "optis" Aussagen nicht ganz stimmig, abgesehen von der nur geringen Steigerung natürlich.

Da sucht wohl Jemand nach einer Ausrede, Nichts für seinen Körper zu tun .

du kommst mit 5 einheiten pro woche ganz sicher nicht in ein übertraining!

Natürlich besteht bei 5 Einheiten ordentlich Gewichte stemmen pro Woche ein hohes Risiko zum Übertraining für einen Natural, selbst bei weniger, ein Großteil der Trainierenden dürfte regelmäßig übertrainiert sein. So oft trainiert man eigentlich auch nicht, 3 bis 4 mal ist üblich.

was glaubst wie viel hochleistungssportler trainieren? abhängig von der sportart teilweise sogar bis zu 20 h pro woche.

ich hab was dazu editiert zu meinen letzten beitrug, eventuell interssant

Wie oft hört man im Hochleistungssport von Depressionen, Burnouts und Doping?

naja jetzt übertreibst du

in relation wie viele hochleistungssportler es gibt wenig

wollte nur sagen, dass aus meiner sicht übertraining (abhängig natürlich von deinem aktuellen trainingszustand) nicht allein aus 5 mal wöchiges training resultiert.

monotonie bspw spielt eine wichtige rolle...

Naja, Monotonie ist meines Wissens nach vor Allem für Stagnation und unnötigen Verschleiß verantwortlich, wenn man etwa jahrelang mehrmals wöchentlich die selben Übungen ohne Abwandlung in zu hohem Volumen macht. Übertraining resultiert doch auch auf einer Überlastung des ZNS und weist Symptome auf wie depressive Verstimmungen, Schlafstörungen ect.

---

Subject: Aw: Muskelaufbau&Hormone  
Posted by [egal123](#) on Fri, 04 Jul 2014 06:55:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Balle schrieb am Fri, 04 July 2014 07:24egal123 schrieb am Thu, 03 July 2014 20:38Balle schrieb am Thu, 03 July 2014 20:34egal123 schrieb am Thu, 03 July 2014 20:30Balle schrieb am Thu, 03 July 2014 20:25egal123 schrieb am Thu, 03 July 2014 20:20Balle schrieb am Thu, 03 July 2014 20:14pilos schrieb am Thu, 03 July 2014 19:41protos schrieb am Thu, 03 July 2014 19:49aber ist es möglich dass zu viel intensives Muskelaufbau-Training sich negativ auf die Haare auswirkt?

NEIN

intensives training killt sowas von testosteron

Eben, Übertraining z.B. senkt den Testospiegel und 5 Einheiten die Woche im naturalen Trainingszustand dürften in den meisten Fällen zum Übertraining führen, schon alleine deshalb sind "optis" Aussagen nicht ganz stimmig, abgesehen von der nur geringen Steigerung natürlich.

Da sucht wohl Jemand nach einer Ausrede, Nichts für seinen Körper zu tun .

du kommst mit 5 einheiten pro woche ganz sicher nicht in ein übertraining!

Natürlich besteht bei 5 Einheiten ordentlich Gewichte stemmen pro Woche ein hohes Risiko zum Übertraining für einen Natural, selbst bei weniger, ein Großteil der Trainierenden dürfte regelmäßig übertrainiert sein. So oft trainiert man eigentlich auch nicht, 3 bis 4 mal ist üblich.

was glaubst wie viel hochleistungssportler trainieren? abhängig von der sportart teilweise sogar bis zu 20 h pro woche.

ich hab was dazu editiert zu meinen letzten beitrug, eventuell interssant

Wie oft hört man im Hochleistungssport von Depressionen, Burnouts und Doping?

naja jetzt übertreibst du

in relation wie viele hochleistungssportler es gibt wenig

wollte nur sagen, dass aus meiner sicht übertraining (abhängig natürlich von deinem aktuellen trainingszustand) nicht allein aus 5 mal wöchiges training resultiert.

monotonie bspw spielt eine wichtige rolle...

Naja, Monotonie ist meines Wissens nach vor Allem für Stagnation und unnötigen Verschleiß verantwortlich, wenn man etwa jahrelang mehrmals wöchentlich die selben Übungen ohne Abwandlung in zu hohem Volumen macht. Übertraining resultiert doch auch auf einer Überlastung des ZNS und weist Symptome auf

wie depressive Verstimmungen, Schlafstörungen ect.

Monotonie ist der Hauptfaktor für Übertraining. Immer wieder anaerob-laktazide Belastungen gepaart mit weiteren Faktoren können zum Übertraining führen.

Außerdem, bei einem Übertrainingszustand braucht der Organismus bis zu 6 Monate um sich zu erholen.

Was ich damit sagen will, man kommt nicht so einfach in ein Übertraining.

<http://www.svl.ch/Overtraining/UrhausenKlndermannUebertraining.pdf>

"...Ständige monotone Belastungen sind problematischer als hohe Reizspitzen mit konsequenter Erholung..."

---

---

Subject: Aw: Muskelaufbau&Hormone

Posted by [Yes No](#) on Fri, 04 Jul 2014 10:18:46 GMT

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

---

Ninguno schrieb am Thu, 03 July 2014 23:34  
was kann ich mit dieser Information anfangen?

Ganz einfach: Hier und allgemein im Zusammenhang mit Sport/Muskelaufbau wird immer wieder der Einfluss jener Tätigkeiten auf Hormone (z.B. T) diskutiert. Akut haben diese auch einen Effekt, zumeist supperssiver Art (auf T). Die Grundspiegel (d.h. basalen Werte) hängen aber hauptsächlich von der Nahrungszusammensetzung (haupts. Fettmenge und Verhältnisse Fettsäuren) und Menge (hypo-, iso-, hyperkalorisch) ab.

---

---

Subject: Aw: Muskelaufbau&Hormone

Posted by [egal123](#) on Fri, 04 Jul 2014 10:49:51 GMT

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

---

whathair? schrieb am Fri, 04 July 2014 12:18Ninguno schrieb am Thu, 03 July 2014 23:34  
was kann ich mit dieser Information anfangen?

Akut haben diese auch einen Effekt, zumeist supperssiver Art (auf T). Die Grundspiegel (d.h. basalen Werte) hängen aber hauptsächlich von der Nahrungszusammensetzung (haupts. Fettmenge und Verhältnisse Fettsäuren) und Menge (hypo-, iso-, hyperkalorisch) ab.

nö ist nicht ganz richtig. nicht nur akut. sicherlich wird der grundspiegel auch verändert. gibt genügend studien. lies doch mal die studie die ich gepostet habe.

---

Subject: Aw: Muskelaufbau&Hormone  
Posted by [Yes No](#) on Fri, 04 Jul 2014 11:55:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zum Glück kann man noch jeden Standpunkt mit Studien belegen LOL.

Jedenfalls gibt es Randbedingungen, wie z.B. exzess. Ausdauertr. wird das basal. T runterbringen.

Im allg. wirkt Train. tonisierend auf das Hormon-System, d.h. zu erwarten ist eine Effizienzsteigerung: weniger ist mehr. So habe ich eine Studie an train. BB (2+ Jahre, steroidfrei) gelesen und die Herrschaften hatten geringeres T, wohl aufgrund von effektiver Verwertung. Man kann auch selbst diesbezgl Experimente machen. So würde ich pers. sagen, dass ausr. fettreiche Ern. effektiver Musk. aufbauen hilft als sehr fettarm.

---

Subject: Aw: Muskelaufbau&Hormone  
Posted by [egal123](#) on Fri, 04 Jul 2014 12:37:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

whathair? schrieb am Fri, 04 July 2014 13:55  
Zum Glück kann man noch jeden Standpunkt mit Studien belegen LOL.

komplett sinnfreie aussage. du tust so als würd` ich die bildzeitung zitieren.

---

Subject: Aw: Muskelaufbau&Hormone  
Posted by [protos](#) on Fri, 04 Jul 2014 17:11:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

egal123 schrieb am Thu, 03 July 2014 20:20....  
es gibt aber wenn ich mich nicht irre eine studie mit handballern, die nachweisen soll dass intensiver sport den haarausfall beschleunigen lassen soll lol

.....

Könntest du die Studie vielleicht mal posten? Vielleicht steht da was von der Intensität!? Wenn die täglich oder mehrmals die Woche mehrere Stunden trainieren ist es was anderes als wenn ich in der Woche 4-5 Stunden trainiere...immerhin bau ich damit die verdammten Stresshormone(die bei mir vermutlich ein Hautverursacher der Probleme an der Front verantwortlich sind) ab, was immerhin positiv ist, man muss jetzt nur einen Mittelweg finden....

---

---

Subject: Aw: Muskelaufbau&Hormone  
Posted by [Knorkell](#) on Sat, 05 Jul 2014 14:22:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich wüsste ganz gerne nach welchen Kriterien man so eine Studie durchführt

---

---

Subject: Aw: Muskelaufbau&Hormone  
Posted by [egal123](#) on Sat, 05 Jul 2014 15:15:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

protos schrieb am Fri, 04 July 2014 19:11 egal123 schrieb am Thu, 03 July 2014 20:20....  
es gibt aber wenn ich mich nicht irre eine studie mit handballern, die nachweisen soll dass intensiver sport den haarausfall beschleunigen lassen soll lol

.....

Könntest du die Studie vielleicht mal posten? Vielleicht steht da was von der Intensität!? Wenn die täglich oder mehrmals die Woche mehrere Stunden trainieren ist es was anderes als wenn ich in der Woche 4-5 Stunden trainiere...immerhin bau ich damit die verdammten Stresshormone(die bei mir vermutlich ein Hautverursacher der Probleme an der Front verantwortlich sind) ab, was immerhin positiv ist, man muss jetzt nur einen Mittelweg finden....

nach kurzer recherche im www hab ich die studie in einer zeitung veröffentlicht gefunden.

allerdings war ein gewisser dr klenk an dieser studie beteiligt.

jeder weitere kommentar somit überflüssig

also nicht ernst nehmen was in diesem beitrage steht

<http://www.welt.de/wissenschaft/article711298/Risiko-fuer-Haarausfall-bei-Sportlern-groesser.html>

eventuell folgende studie noch interessant.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24258473>

vielleicht findest du iwo die volle studien. kann ich nur empfehlen.

aja: u mach dir keinen kopf. trainier so oft u intensiv wie du willst. ob sport den haarausfall beschleunigt bezweifle ich ehrlich gesagt.

---