
Subject: Whey Protein ISO wirklich bedenklich für HA?
Posted by [REMOLAN](#) on Fri, 23 Jan 2015 15:48:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Leute!

Da ich selten Fleisch esse und auch nicht so viel Milchprodukte, nehme ich zum Training Proteinpulver.

Hab bisher normales Konzentrat aus Erbsenprotein genommen und es gab keine merkbare Verschlimmerung des HA/ Sheddings (so schon stark genug).

Nun dachte ich mir, ich probier mal ein neues aus:
<http://www.sportnahrung.at/natures-best-isopure-mass-1100g-2369.html> -das nehm ich ergänzend.

Die Debatte um Kreatin kennt man ja, ob es nun HA verschlimmert oder nicht (ich glaub es tuts ein bisschen).

Was hat es aber mit der Theorie auf sich, dass Protein ISOLAT schlecht für die Haare ist und das Konzentrat angeblich eher sogar gut?
Ist das irgendwie wissenschaftlich fundiert, oder hat wer von euch Erfahrungen?

LG

Subject: Aw: Whey Protein ISO wirklich bedenklich für HA?
Posted by [PeterNorth](#) on Fri, 23 Jan 2015 16:12:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wenn das protein was du täglich in der nahrung zu dir nimmst, nicht ausreicht, dann kannst du zu supplements greifen, jedoch schädigt zuviel protein auf dauer die nieren.. so nebenbei erwähnt

Subject: Aw: Whey Protein ISO wirklich bedenklich für HA?
Posted by [ru-power](#) on Fri, 23 Jan 2015 17:27:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

PeterNorth schrieb am Fri, 23 January 2015 17:12wenn das protein was du täglich in der nahrung zu dir nimmst, nicht ausreicht, dann kannst du zu supplements greifen, jedoch schädigt zuviel protein auf dauer die nieren.. so nebenbei erwähnt das ist unsinn.

es ist eher so dass es ab ner gewissen menge.. keinen sinn mehr macht.

kannst das isolat nehmen, allerdings reicht auch konzentrat

das lustige bei creatin:

es gibt sogar fertige topicals die es gegen HA nutzen (wollen).

Subject: Aw: Whey Protein ISO wirklich bedenklich für HA?

Posted by [REMOLAN](#) on Fri, 23 Jan 2015 18:29:38 GMT

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

ru-power schrieb am Fri, 23 January 2015 18:27PeterNorth schrieb am Fri, 23 January 2015 17:12wenn das protein was du täglich in der nahrung zu dir nimmst, nicht ausreicht, dann kannst du zu supplements greifen, jedoch schädigt zuviel protein auf dauer die nieren.. so nebenbei erwähnt das ist unsinn.

es ist eher so dass es ab ner gewissen menge.. keinen sinn mehr macht.

kannst das isolat nehmen, allerdings reicht auch konzentrat

das lustige bei creatin:

es gibt sogar fertige topicals die es gegen HA nutzen (wollen).

Hmm also mit den Nieren ist eher bei schon bestehenden Problemen und/oder extremer Überdosierung der Fall.
Aber danke trotzdem.

Ja so viele Nüsse, Topfen etc kann ich kaum essen, dass das wirklich genug ist (+Reis, Nudeln, Gemüse usw)

@ru-power/padesch: das mit Creatin als Topical gegen HA hab ich auch schon mal gehört
Aber ist das sicher keine Verwechslung mit (C)Keratin ?

Allerdings, da Creatin hauptsächlich für die ATP Regeneration in der Muskelzelle da ist, kann es schon sein, dass da wer gedacht hat, dass man damit die Energieversorgung der Haarwurzeln verbessern kann oder so

Konzentrat reicht denk ich auch, aber alle die sie hatten hatten mir zu viel Zucker als KH. Bis auf 2,3 Isolate eben mit KH und wenig Zucker.

Aber hats da sicher nix mit DHT bzw HA-Verschlimmerung auf sich?
