

---

Subject: Krafttraining und Haarausfall

Posted by [OhNoHair](#) on Sun, 28 Jun 2015 11:30:36 GMT

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

---

Es geht wieder los. Heute hatte ich seit langer Zeit mal wieder einige Haare im Waschbecken gehabt. Die waren alle ziemlich kurz, ca. 3-4cm lang. Also sehr wahrscheinlich zuvor ausgefallene Haare die ihren Lebenszyklus vorzeitig beendet haben. Ich habe vor ca 6 Wochen wieder sehr intensiv mit dem Krafttraining angefangen. Komischerweise hatte ich bisher IMMER ziemlich starken Haarausfall bekommen entweder A) In stressigen Lebenslagen oder B) Nach dem Wiedereinstieg ins Krafttraining. Gibt es diesbzgl. evtl. einen Zusammenhang ? Wie sind da eure Erfahrungen ? Ich muss sagen ich trainiere wirklich ziemlich intensiv wenn ich mal wieder loslege. Vielleicht ist das nicht unbedingt so gut ... Was meint ihr den so, besser nen super body dafür scheiss haare bzw. Glatze, oder lieber Haare, dafür aber nen scheiss body ?

---

---

Subject: Aw: Krafttraining und Haarausfall

Posted by [krx](#) on Sun, 28 Jun 2015 12:17:21 GMT

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

---

Suchfunktion.

Ja Korrelation ist da.

Trainier ! Die glatze würde so oder so kommen

---

---

Subject: Aw: Krafttraining und Haarausfall

Posted by [opti](#) on Sun, 28 Jun 2015 14:55:10 GMT

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

---

wie krx sagt, die glatze wird sowieso irgendwann kommen ,wenn auch ein bisschen langsamer. Aber bis dahin jetzt abwarten und schwächig zu sein dann ist auch shit.

Training schadet nie,man fühlt sich besser und wohler und es erhöht auch das Selbstbewusstsein und wirkt somit der Depressionen einer Glatzenbildung ein wenig gegen

---

---

Subject: Aw: Krafttraining und Haarausfall

Posted by [OhNoHair](#) on Sun, 28 Jun 2015 15:39:22 GMT

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

---

Ok , ich werds dann weiter durchziehen. Vielleicht komm ich ja mit ner glatze sogar besser klar. Haare stylen find ich eh megaaaa nervig. Aber es ist schon auffällig dass es immer wenn ich trainiere wieder so krass losgeht. Naja, vielleicht wirds ja auch wieder besser ;p

---