
Subject: Krafttraining = mehr Androgenrezeptoren = mehr HA ?

Posted by [gerhard1988](#) on Sun, 24 Jan 2016 18:40:52 GMT

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

Hallo Zusammen,

das Thema Krafttraining und Haarausfall wurde im Forum bereits diskutiert. Es wurde dabei immer aus Sicht der erhöhten Testosteronproduktion betrachtet. Sprich ob durch die erhöhte Testosteronproduktion durch Krafttraining auch mehr DHT produziert wird und entsprechend mehr HA stattfindet. Hier im Forum als auch andere Quellen sehen die erhöhte Testosteronproduktion jedoch als vernachlässigbar in Bezug auf HA an womit Krafttraining demnach keinen HA verursacht.

Ich möchte das Thema jedoch von einer anderen Seite beleuchten und will folgende Hypothese zur Diskussion stellen:

Krafttraining erhöht die Anzahl bzw. die Dichte der Androgenrezeptoren. Haarausfall wird durch das Andocken von DHT an den Androgenrezeptoren verursacht. Je mehr Androgenrezeptoren desto mehr Haarausfall.

Verursacht also Krafttraining mehr Haarausfall bzw. lässt es AGA schneller voranschreiten?

Ich freue mich über euren Input

Subject: Aw: Krafttraining = mehr Androgenrezeptoren = mehr HA ?

Posted by [StillerLeser](#) on Sun, 24 Jan 2016 19:32:18 GMT

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

Deine These und deine Frage können sich widersprechen. Ich habe bisher keine Studien gesehen, bei denen eine erhöhtes Krafttraining zu einer höheren Androgenrezeptor-Dichte führen sollte. Da das ganze bisher auf die Gene zurückzuführen ist, erklärt sich auch warum sehr untrainierte Menschn ebenso von HA betroffen sein können.

Was deine Frage andererseits betrifft, wird mal wohl mit Ja antworten müssen. Der erhöhte Test-Spiegel kann zu einem stärkeren Verlauf führen, ist aber im Durchschnitt der Erfahrungswerte wohl eher zu vernachlässigen. Ausreißer wird es aber hier wohl auch geben.

Subject: Aw: Krafttraining = mehr Androgenrezeptoren = mehr HA ?

Posted by [egal123](#) on Sun, 24 Jan 2016 20:06:06 GMT

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

StillerLeser schrieb am Sun, 24 January 2016 20:32 Deine These und deine Frage können sich widersprechen. Ich habe bisher keine Studien gesehen, bei denen eine erhöhte Krafttraining zu einer höheren Androgenrezeptor-Dichte führen sollte. Da das ganze bisher auf die Gene zurückzuführen ist, erklärt sich auch warum sehr untrainierte Menschen ebenso von HA betroffen sein können.

Was deine Frage andererseits betrifft, wird mal wohl mit Ja antworten müssen. Der erhöhte Test-Spiegel kann zu einem stärkeren Verlauf führen, ist aber im Durchschnitt der Erfahrungswerte wohl eher zu vernachlässigen. Ausreißer wird es aber hier wohl auch geben.

Die Androgenrezeptoren sind mit Sicherheit genetisch festgelegt.

Wenn das Kt auf dem Muskelaufbau abzielt und dementsprechend richtig programmiert und periodisiert wird ist ein sig Anstieg des Testospiegels möglich. Wenn du genetisch vorbelastet bist, kann dies unter Umständen deinen Ha beschleunigen...

Subject: Aw: Krafttraining = mehr Androgenrezeptoren = mehr HA ?

Posted by [gerhard1988](#) on Sun, 24 Jan 2016 20:09:15 GMT

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

Es gibt ein paar Studien die belegen, dass Krafttraining bzw. Gewichtheben die Anzahl der Androgenrezeptoren erhöht.

Hier sind unter dem Punkt "Lift Weights" drei dieser Studien aufgezählt.

<http://www.anabolicmen.com/how-to-increase-androgen-receptors/>

Auch diese Studie kommt zum Schluss, dass Gewichtheben sich auf die Anzahl der Androgenrezeptoren auswirkt.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11171591>

Subject: Aw: Krafttraining = mehr Androgenrezeptoren = mehr HA ?

Posted by [StillerLeser](#) on Sun, 24 Jan 2016 21:44:09 GMT

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

Auch diese Studie kommt zum Schluss, dass Gewichtheben sich auf die Anzahl der Androgenrezeptoren auswirkt.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11171591>

[/quote]

Ich habe jetzt nur die letzte Studie durchgelesen, aber da wird auch nur die erhöhte Konzentration der mRNA aufgeführt. Die Rezeptor Anzahl an sich wird ja nicht verändert. Die mRNA ist nur ein Teil des Lesevorgangs bei der Aminosäure-Herstellung...

Subject: Aw: Krafttraining = mehr Androgenrezeptoren = mehr HA ?

Posted by [Nemesis](#) on Sun, 24 Jan 2016 21:54:41 GMT

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

Ich habe deshalb mit Kraftsport aufgehört. Ich habe quasi gespürt, wie es meinen Haaren geschadet hat.

Solange ich noch Haare habe, mache ich kein Kraftsport mehr.

Subject: Aw: Krafttraining = mehr Androgenrezeptoren = mehr HA ?

Posted by [Waaaaas](#) on Sun, 24 Jan 2016 23:16:53 GMT

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

egal123 schrieb am Sun, 24 January 2016 21:06
StillerLeser schrieb am Sun, 24 January 2016 20:32
Deine These und deine Frage können sich widersprechen. Ich habe bisher keine Studien gesehen, bei denen eine erhöhtes Krafttraining zu einer höheren Androgenrezeptor-Dichte führen sollte. Da das ganze bisher auf die Gene zurückzuführen ist, erklärt sich auch warum sehr untrainierte Menschen ebenso von HA betroffen sein können.

Was deine Frage andererseits betrifft, wird mal wohl mit Ja antworten müssen. Der erhöhte Test-Spiegel kann zu einem stärkeren Verlauf führen, ist aber im Durchschnitt der Erfahrungswerte wohl eher zu vernachlässigen. Ausreißer wird es aber hier wohl auch geben.

Die Androgenrezeptoren sind mit Sicherheit genetisch festgelegt.

Wenn das Kt auf dem Muskelaufbau abzielt und dementsprechend richtig programmiert und periodisiert wird ist ein sig Anstieg des Testostspiegels möglich. Wenn du genetisch vorbelastet bist, kann dies unter Umständen deinen Ha beschleunigen...

Die Dichte der Rezeptoren kann aber durch bestimmte "Einflüsse" ,wie z.B. durch Kraftsport zunehmen oder abnehmen

Subject: Aw: Krafttraining = mehr Androgenrezeptoren = mehr HA ?

Posted by [sane90](#) on Mon, 25 Jan 2016 09:54:57 GMT

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

Ich wünschte ich hätte diesen Thread nicht gelesen...

Wie sieht's da mit Ausdauertraining aus?

Dann wird Beintraining wohl auch ziemlich schlecht für HA sein... weil beim Beintraining ja das meiste Testosteron gebildet wird, aufgrund der Größe der Beinmuskulatur...

Ohje... ihr habt mir jetzt echt Angst gemacht.. Ich hatte seit gestern wieder angefangen zu trainieren nach langer Pause und war echt froh darüber wieder loslegen zu können....

Subject: Aw: Krafttraining = mehr Androgenrezeptoren = mehr HA ?

Posted by [StillerLeser](#) on Mon, 25 Jan 2016 10:04:00 GMT

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

Waaaaas schrieb am Mon, 25 January 2016 00:16egal123 schrieb am Sun, 24 January 2016 21:06StillerLeser schrieb am Sun, 24 January 2016 20:32Deine These und deine Frage können sich widersprechen. Ich habe bisher keine Studien gesehen, bei denen eine erhöhte Krafttraining zu einer höheren Androgenrezeptor-Dichte führen sollte. Da das ganze bisher auf die Gene zurückzuführen ist, erklärt sich auch warum sehr untrainierte Mensch ebenso von HA betroffen sein können.

Was deine Frage andererseits betrifft, wird mal wohl mit Ja antworten müssen. Der erhöhte Test-Spiegel kann zu einem stärkeren Verlauf führen, ist aber im Durchschnitt der Erfahrungswerte wohl eher zu vernachlässigen. Ausreißer wird es aber hier wohl auch geben.

Die Androgenrezeptoren sind mit Sicherheit genetisch festgelegt.

Wenn das Kt auf dem Muskelaufbau abzielt und dementsprechend richtig programmiert und periodisiert wird ist ein sig Anstieg des Testospiegels möglich. Wenn du genetisch vorbelastet bist, kann dies unter Umständen deinen Ha beschleunigen...

Die Dichte der Rezeptoren kann aber durch bestimmte "Einflüsse" ,wie z.B. durch Kraftsport zunehmen oder abnehmen

Wie kommst du darauf, dass die Rezeptoranzahl zunehmen sollte ?

Subject: Aw: Krafttraining = mehr Androgenrezeptoren = mehr HA ?

Posted by [Waaaaas](#) on Mon, 25 Jan 2016 12:00:09 GMT

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

StillerLeser schrieb am Mon, 25 January 2016 11:04Waaaaas schrieb am Mon, 25 January 2016 00:16egal123 schrieb am Sun, 24 January 2016 21:06StillerLeser schrieb am Sun, 24 January 2016 20:32Deine These und deine Frage können sich widersprechen. Ich habe bisher keine Studien gesehen, bei denen eine erhöhte Krafttraining zu einer höheren Androgenrezeptor-Dichte führen sollte. Da das ganze bisher auf die Gene zurückzuführen ist, erklärt sich auch warum sehr untrainierte Mensch ebenso von HA betroffen sein können.

Was deine Frage andererseits betrifft, wird mal wohl mit Ja antworten müssen. Der erhöhte Test-Spiegel kann zu einem stärkeren Verlauf führen, ist aber im Durchschnitt der Erfahrungswerte wohl eher zu vernachlässigen. Ausreißer wird es aber hier wohl auch geben.

Die Androgenrezeptoren sind mit Sicherheit genetisch festgelegt.

Wenn das Kt auf dem Muskelaufbau abzielt und dementsprechend richtig programmiert und periodisiert wird ist ein sig Anstieg des Testosspiegels möglich. Wenn du genetisch vorbelastet biszt, kann dies unter Umständen deinen Ha beschleunigen...

Die Dichte der Rezeptoren kann aber durch bestimmte "Einflüsse" ,wie z.B. durch Kraftsport zunehmen oder abnehmen

Wie kommst du darauf, dass die Rezeptoranzahl zunehme sollte ?

Hier habe ich einen Bericht zu dem Thema der auch per Hyperlinks auf diverse Studien verweist.
<http://www.anabolicmen.com/how-to-increase-androgen-receptors/>

Ein gutes Beispiel für eine erhöhte Rezeptorendichte ist auch die sexuelle Abstinenz. Man liest darüber zwar, dass das Serum-Testosteron nur bis zum siebten Tag ansteigt, danach aber wieder absinkt. Das liegt aber daran, dass die Dichte der Androgenrezeptoren im Körper zunimmt und somit das Freie Testosteron mehr Andockstellen hat.

Ich betreibe selbst seit ein paar Monaten eine Kombination aus Ausdauer- und Kraftsport und bei mir hat sich das bis jetzt nicht negativ auf Meine Haare ausgewirkt. Ich fühle mich seitdem aber sehr wohl körperlich als auch geistig wesentlich gesünder.

Ich kann mir allerhöchstens vorstellen, dass sich Kraft- und Ausdauersport erst negativ auf die Haare auswirkt, wenn man es übertreibt (zu lange trainieren, zu schwere Gewichte, zu kurze Ruhephasen).

Subject: Aw: Krafttraining = mehr Androgenrezeptoren = mehr HA ?

Posted by [egal123](#) on Mon, 25 Jan 2016 12:03:33 GMT

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

Waaaaas schrieb am Mon, 25 January 2016 13:00StillerLeser schrieb am Mon, 25 January 2016 11:04Waaaaas schrieb am Mon, 25 January 2016 00:16egal123 schrieb am Sun, 24 January 2016 21:06StillerLeser schrieb am Sun, 24 January 2016 20:32Deine These und deine Frage können sich widersprechen. Ich habe bisher keine Studien gesehen, bei denen eine erhöhtes Krafttraining zu einer höheren Androgenrezptor-Dichte führn sollte. Da das ganze bisher auf die Gene zurückzuführen ist, erklärt sich auch warum sehr untrainierte Menschn ebenso von HA betroffen sein können.

Was deine Frage andererseits betrifft, wird mal wohl mit Ja antworten müssen. Der erhöhte

Test-Spiegel kann zu einem stärkeren Verlauf führen, ist aber im Durchschnitt der Erfahrungswerte wohl eher zu vernachlässigen. Ausreißer wird es aber hier wohl auch geben.

Die Androgenrezeptoren sind mit Sicherheit genetisch festgelegt.

Wenn das Kt auf dem Muskelaufbau abzielt und dementsprechend richtig programmiert und periodisiert wird ist ein sig Anstieg des Testosspiegels möglich. Wenn du genetisch vorbelastet biszt, kann dies unter Umständen deinen Ha beschleunigen...

Die Dichte der Rezeptoren kann aber durch bestimmte "Einflüsse" ,wie z.B. durch Kraftsport zunehmen oder abnehmen

Wie kommst du darauf, dass die Rezeptoranzahl zunehme sollte ?

Hier habe ich einen Bericht zu dem Thema der auch per Hyperlinks auf diverse Studien verweist.
<http://www.anabolicmen.com/how-to-increase-androgen-receptors/>

Ein gutes Beispiel für eine erhöhte Rezeptorendichte ist auch die sexuelle Abstinenz. Man liest darüber zwar, dass das Serum-Testosteron nur bis zum siebten Tag ansteigt, danach aber wieder absinkt. Das liegt aber daran, dass die Dichte der Androgenrezeptoren im Körper zunimmt und somit das Freie Testosteron mehr Andockstellen hat.

Ich betreibe selbst seit ein paar Monaten eine Kombination aus Ausdauer- und Kraftsport und bei mir hat sich das bis jetzt nicht negativ auf Meine Haare ausgewirkt. Ich fühle mich seitdem aber sehr wohl körperlich als auch geistig wesentlich gesünder.

Ich kann mir allerhöchstens vorstellen, dass sich Kraft- und Ausdauersport erst negativ auf die Haare auswirkt, wenn man es übertreibt (zu lange trainieren, zu schwere Gewichte, zu kurze Ruhephasen).

nö, im gegenteil, denn dann sinkt der testosspiegel wieder

Subject: Aw: Krafttraining = mehr Androgenrezeptoren = mehr HA ?

Posted by [Note44](#) on Mon, 25 Jan 2016 12:06:55 GMT

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

Das mit dem Krafttraining und gleichzeitiger Verstärkung des Haarausfall habe ich leider auch gemerkt. Bei mir ging der Haarausfall über Jahre hinweg ganz langsam voran. Als ich dann anfang mit dem Krafttraining ging es dann richtig los die Haare rieselten vom Kopf. Seit dem nehme ich fin und die Haare haben sich wieder stabilisiert. Trainiere immer noch 2 bis 3 mal die Woche, allerdings ohne Einnahme von kreatin. Krankheitsbedingt konnte ich letztes nicht trainieren. 2 Wochen Pause und die Haare fühlten sich besser und fülliger an. Schwitze beim Training relativ stark , verspüre dann auch dieses Kribbeln bzw. diese unangenehmen Spannungen auf der Kopfhaut. Jedenfalls verstärkt Krafttraining den Haarausfall, sofern man die

entsprechenden Gene besitzt.

Subject: Aw: Krafttraining = mehr Androgenrezeptoren = mehr HA ?

Posted by [Waaaaas](#) on Mon, 25 Jan 2016 12:42:18 GMT

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

egal123 schrieb am Mon, 25 January 2016 13:03Waaaaas schrieb am Mon, 25 January 2016 13:00StillerLeser schrieb am Mon, 25 January 2016 11:04Waaaaas schrieb am Mon, 25 January 2016 00:16egal123 schrieb am Sun, 24 January 2016 21:06StillerLeser schrieb am Sun, 24 January 2016 20:32Deine These und deine Frage können sich widersprechen. Ich habe bisher keine Studien gesehen, bei denen eine erhöhtes Krafttraining zu einer höheren Androgenrezeptor-Dichte führen sollte. Da das ganze bisher auf die Gene zurückzuführen ist, erklärt sich auch warum sehr untrainierte Menschen ebenso von HA betroffen sein können.

Was deine Frage andererseits betrifft, wird mal wohl mit Ja antworten müssen. Der erhöhte Test-Spiegel kann zu einem stärkeren Verlauf führen, ist aber im Durchschnitt der Erfahrungswerte wohl eher zu vernachlässigen. Ausreißer wird es aber hier wohl auch geben.

Die Androgenrezeptoren sind mit Sicherheit genetisch festgelegt.

Wenn das Kt auf dem Muskelaufbau abzielt und dementsprechend richtig programmiert und periodisiert wird ist ein sig Anstieg des Testospiegels möglich. Wenn du genetisch vorbelastet bist, kann dies unter Umständen deinen Ha beschleunigen...

Die Dichte der Rezeptoren kann aber durch bestimmte "Einflüsse" ,wie z.B. durch Kraftsport zunehmen oder abnehmen

Wie kommst du darauf, dass die Rezeptoranzahl zunehmen sollte ?

Hier habe ich einen Bericht zu dem Thema der auch per Hyperlinks auf diverse Studien verweist.
<http://www.anabolicmen.com/how-to-increase-androgen-receptors/>

Ein gutes Beispiel für eine erhöhte Rezeptordichte ist auch die sexuelle Abstinenz. Man liest darüber zwar, dass das Serum-Testosteron nur bis zum siebten Tag ansteigt, danach aber wieder absinkt. Das liegt aber daran, dass die Dichte der Androgenrezeptoren im Körper zunimmt und somit das freie Testosteron mehr Andockstellen hat.

Ich betreibe selbst seit ein paar Monaten eine Kombination aus Ausdauer- und Kraftsport und bei mir hat sich das bis jetzt nicht negativ auf meine Haare ausgewirkt. Ich fühle mich seitdem aber sehr wohl körperlich als auch geistig wesentlich gesünder.

Ich kann mir allerhöchstens vorstellen, dass sich Kraft- und Ausdauersport erst negativ auf die Haare auswirkt, wenn man es übertreibt (zu lange trainieren, zu schwere Gewichte, zu kurze Ruhephasen).

nö, im gegenteil, denn dann sinkt der testospiegel wieder

Wir sind uns aber hoffentlich insofern einig, dass ein ZU VIEL an Sport sich deshalb nicht unbedingt positiv auf die Haare auswirkt. Und schon garnicht auf die allgemeine Gesundheit

Subject: Aw: Krafttraining = mehr Androgenrezeptoren = mehr HA ?

Posted by [gerhard1988](#) on Mon, 25 Jan 2016 12:51:50 GMT

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

Seitdem ich diesen Thread eröffnet habe, habe ich mich intensiver mit dem Thema auseinander gesetzt und einige Studien dazu gesichtet.

Die Ergebnisse zeigen soweit ich das sehe, dass Krafttraining (speziell im hypertrophischen Bereich) sowohl Testosteron als auch Androgen Rezeptoren erhöht.
Die Frage ist ob das in einem für AGA relevanten Ausmaß geschieht.

Rein subjektiv würde ich mal sagen, dass derartiges Krafttraining zumindest nicht förderlich für Personen mit AGA ist. Ob es zusätzlich noch kontraproduktiv sein kann wäre jedoch die interessantere Frage.

Subject: Aw: Krafttraining = mehr Androgenrezeptoren = mehr HA ?

Posted by [Obes89](#) on Mon, 25 Jan 2016 13:27:42 GMT

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

Ich weiß nicht ob ich solche Ansätze noch Gesund finde... Aus solchen Gründen aufzuhören mit Sport ist wirklich nicht. Wenn die AGA so doll ist und die Haarwurzeln so empfindlich sind, dann werden sie auch so draufgehen egal ob Sport oder nicht! Durch Sport habe ich bis jetzt immer nur Positives bemerkt. Man sieht besser aus, fühlt sich besser und lernt seinen Körper richtig zu spüren. Ist wirklich ein vollkommen anderes Körpergefühl wenn man richtig austrainiert ist. Also bitte Leute fangt nicht an solche Dinge zu unterlassen nur weil ihr Angst habt das mehr Haare ausfallen.

Aber an sich ist die Frage natürlich Interessant inwiefern es die Hormone oder auch Rezeptoren Anzahl beeinflusst.

Subject: Aw: Krafttraining = mehr Androgenrezeptoren = mehr HA ?

Posted by [andal](#) on Mon, 25 Jan 2016 14:23:55 GMT

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

gut bin gerade im flow...

also wenn jetzt morgen rauskommt, atmen schädigt die haarwurzel.....

.....nee oder?

denke kraftraining ist immer sinnvoll, ehrlich gesagt, ich will auch nix anderes glauben...

nehm aber auch kreatin(DHT!!)

Subject: Aw: Kraftraining = mehr Androgenrezeptoren = mehr HA ?

Posted by [opti](#) on Mon, 25 Jan 2016 15:27:41 GMT

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

früher oder später werden dir deine Haare sowieso ausgehen und dann stehst du mit ner platte und ohne jegliche muskeln da ...

Naja das der gleiche quatsch wie nicht zu ejakulieren ,da es ja DHT erhöht und Haarausfall beschleunigen könnte

Subject: Aw: Kraftraining = mehr Androgenrezeptoren = mehr HA ?

Posted by [Nemesis](#) on Mon, 25 Jan 2016 17:56:38 GMT

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

opti schrieb am Mon, 25 January 2016 16:27früher oder später werden dir deine Haare sowieso ausgehen und dann stehst du mit ner platte und ohne jegliche muskeln da ...

Naja das der gleiche quatsch wie nicht zu ejakulieren ,da es ja DHT erhöht und Haarausfall beschleunigen könnte

Das ist sogar nichtmal ansatzweise vergleichbar.

Subject: Aw: Kraftraining = mehr Androgenrezeptoren = mehr HA ?

Posted by [gerhard1988](#) on Mon, 25 Jan 2016 20:19:25 GMT

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

Warum ist denn das so absurd?

Rein theoretisch wäre die logische Kausalitätskette gegeben:

Kraftraining -> erhöht Testosteron (DHT) und Androgenrezeptoren -> DHT und Androgenrezeptoren sind für HA verantwortlich -> ergo erhöht Kraftraining den HA

Ob das in der Praxis zutrifft kann keiner sagen (gibt konkret zu Kraftraining und HA auch keine Studien) jedoch wären zumindest alle "Zutaten" für HA vorhanden.

Subject: Aw: Krafttraining = mehr Androgenrezeptoren = mehr HA ?

Posted by [Yes No](#) on Mon, 25 Jan 2016 20:25:03 GMT

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

Mag ja sein, dass KS AR vermehrt. Nur nicht in der Kopfhaut und darum irrelevant bzgl Thema HA. Mache auch keinen Sinn AR systemisch zu vermehren; sondern die AR werden wohl nur dort vermehrt wo sie gebraucht werden, d.h. in den Muskeln.

Subject: Aw: Krafttraining = mehr Androgenrezeptoren = mehr HA ?

Posted by [gerhard1988](#) on Mon, 25 Jan 2016 20:48:30 GMT

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

Ist das denn tatsächlich so, dass es auf die lokalen Androgenrezeptoren in den Muskeln beschränkt ist?

...und abgesehen von den AR was ist denn mit dem zusätzlichen DHT?

Subject: Aw: Krafttraining = mehr Androgenrezeptoren = mehr HA ?

Posted by [Ulf](#) on Mon, 25 Jan 2016 20:58:14 GMT

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

Yes No schrieb am Mon, 25 January 2016 21:25Mag ja sein, dass KS AR vermehrt. Nur nicht in der Kopfhaut und darum irrelevant bzgl Thema HA. Mache auch keinen Sinn AR systemisch zu vermehren; sondern die AR werden wohl nur dort vermehrt wo sie gebraucht werden, d.h. in den Muskeln.

Unwahrscheinlich oder zumindest unbelegt. Hier werden zu Beginn offenen gehaltene Diskussionen oftmals von Leuten zerstört, die einfach ein bestimmtes outcome wünschen. Schaut euch die Studien an, auf ner objektiveren Basis könnt ihr dann nicht argumentieren und wenn du das getan hast, dann wirst du sehen, dass deine Aussage eben so offensichtlich nicht haltbar ist.

Nichts für Ungut. Finde nur, dass hier oft die Objektivität flöten geht und Leute dann einfach rausschreien, was sie gerne glauben würden:-). (Stichwort Finasterid-Nebenwirkungen oder

auch Minox-Wirkungsdauer;-))

Subject: Aw: Krafttraining = mehr Androgenrezeptoren = mehr HA ?

Posted by [Yes No](#) on Mon, 25 Jan 2016 21:10:19 GMT

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

gerhard1988 schrieb am Mon, 25 January 2016 21:48Ist das denn tatsächlich so, dass es auf die lokalen Androgenrezeptoren in den Muskeln beschränkt ist?

Wachsen einem vom KS auch vermehrt Körperhaare? - Nein. Das einzige was wächst (hier verdickt) ist Muskelgewebe.

Ich trainiere schon sehr lange mit Gewichten und es war immer so, dass das ein wichtiger Bestandteil in meinem Alternativ-Plan war (Abstinenz + Krafttraining - Medikamente).

Wahr ist aber, dass KS dann die Regenerationfähigkeit des gesamten Systems verbessert. Und das könnte z.B. mit dem hGH zusammenhängen.

"Kraftsport" ist so jetzt auch ein Allgemeinbegriff..

Wenn jemand damit ein Problem vs Haarausfall hat, könnte das auch an externen Faktoren liegen (Ernährung/Supps).

Subject: Aw: Krafttraining = mehr Androgenrezeptoren = mehr HA ?

Posted by [madmaxx](#) on Tue, 26 Jan 2016 11:59:25 GMT

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

bezieht sich das nur auf Kraftsport oder auch auf Ausdauertraining?

die Theorie an sich klingt plausibel.

ich kann mir allerdings nicht vorstellen das 2-3 mal die Woche mit mittlerem Gewicht eine große Auswirkung haben kann..

aber kann leider keiner mit Sicherheit sagen..

Subject: Aw: Krafttraining = mehr Androgenrezeptoren = mehr HA ?

Posted by [Waaaaas](#) on Tue, 26 Jan 2016 12:36:09 GMT

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

gerhard1988 schrieb am Mon, 25 January 2016 21:48Ist das denn tatsächlich so, dass es auf die lokalen Androgenrezeptoren in den Muskeln beschränkt ist?

...und abgesehen von den AR was ist denn mit dem zusätzlichen DHT?

Kann ich mir zumindest gut so vorstellen.

Und ich denke auch, dass nur das bereits gebundene Testosteron zu DHT konvertiert und sich daher nicht wesentlich auf die Haare auswirkt.

Achja und kann ich kann mir irgendwie nicht vorstellen, dass auch das Freie Testosteron von 5AR betroffen ist. Sondern dass immer nur das bereits gebundene Testosteron zu Dht konvertiert.

Oder lieg ich da falsch?

Subject: Aw: Krafttraining = mehr Androgenrezeptoren = mehr HA ?

Posted by [gerhard1988](#) on Tue, 26 Jan 2016 14:55:50 GMT

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

Soweit ich jetzt gelesen habe, ist es genau umgekehrt!

Also das DHT aus dem frei verfügbaren Testosteron mittels 5alpha-Reduktase gebildet wird.

Subject: Aw: Krafttraining = mehr Androgenrezeptoren = mehr HA ?

Posted by [Ramtut](#) on Tue, 26 Jan 2016 15:02:48 GMT

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

An diesem Thema kann man wieder einmal gut erkennen, wie wenig wir eigentlich von der AGA wissen.

Fassen wir mal drei Fakten zusammen:

1. Je älter Männer mit genetischer Vorbelastung werden, desto weniger Haare haben sie
2. Je älter Männer werden, desto weniger Testosteron haben sie. DHT spielt eine immer größere Rolle
3. Muskelaufbau erhöht (in jedem Alter) das Testosteron.

Eigentlich müsste sich der HA im Alter aufgrund der geringeren Gesamtmenge der Androgene verringern oder gar stoppen. Tut er aber nicht. Das liegt wahrscheinlich daran, dass die Haarwurzeln im Laufe des Lebens kontinuierlich durch andockendes DHT geschädigt werden. Entscheidend ist auch die Umwandlungsrate von Testosteron in DHT, die sich im Alter verschiebt. Ich gehe schon davon aus, dass KS durchaus einen Einfluss hat, selbst wenn dadurch keine neuen Rezeptoren gebildet werden. Ob 2-3 mal Muckibude pro Woche auf Normalo-Niveau allerdings dafür ausreichen, sei einmal dahingestellt.

Ich mache seit etwa einem Jahr moderates Krafttraining. Auswirkungen auf die Ausfallrate habe ich keine bemerkt.

Subject: Aw: Krafttraining = mehr Androgenrezeptoren = mehr HA ?

Posted by [Ulf](#) on Wed, 27 Jan 2016 13:46:30 GMT

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

Ramtut schrieb am Tue, 26 January 2016 16:02

An diesem Thema kann man wieder einmal gut erkennen, wie wenig wir eigentlich von der AGA wissen.

So ist es. Das ist hier finde ich ein großes Problem. Ein Thema, bei dem sich auf wissenschaftlicher Ebene noch über die grundständigen Abläufe gestritten wird und das an sich noch in der Grundlagenforschung steckt, wird hier von einige als einfache Sache dargestellt oder Dinge mit einer Scheinklarheit gesehen, die so einfach nicht gegeben ist. Ich weiß nicht, ob Leute hier Dinge falsch ausrufen, weil sie akademisch zu schwach ausgebildet sind oder weil sie die Studien einfach nicht wirklich lesen, aber: Es ist an sich nahezu alles in den Kinderschuhen. Es ist viel weniger wirklich bekannt als es diesem Forum nach den Anschein macht. An jeder Ecke werden Studienergebnisse missbraucht um daraus falsche oder zumindest unzulässige Ableitungen zu tätigen.

Entschuldigt bitte, aber als ein in der Wissenschaft tätiger und sich somit täglich mit Studien und akademischen Fragestellungen beschäftigender Mensch musste ich das jetzt auch mal so anbringen. Nichts für Ungut. Just my two cents.

Subject: Aw: Krafttraining = mehr Androgenrezeptoren = mehr HA ?

Posted by [andal](#) on Wed, 27 Jan 2016 13:53:12 GMT

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

nee ich glaub das ist ein missverständnis....

allgemein kann man das so stehen lassen aber im speziellen?

es gibt einfach grenzen der beachtung, sprich eine frage der perspektive....

wie weit will man gehen, bis zum schwabbeligen eunuch?

das hat nix mit akademischer minderbegabung zu tun..

das ist eine lebenseinstellung

lg

ich dachte echt ich sei der schlimmste hypochonder

joo und bitte jetzt kein stress, jeder wie er mag....

Subject: Aw: Krafttraining = mehr Androgenrezeptoren = mehr HA ?

Posted by [Ulfi](#) on Wed, 27 Jan 2016 14:15:21 GMT

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

Ja klar, wenn man das Thema von der Seite betrachtet, dann hat das damit natürlich nichts zu tun.

Wollte auch überhaupt niemanden angreifen, finde das Forum hier super(zumal ich mit ner Erkältung im Bett liege und somit viel im Internet rumsurfen kann), auch weil es natürlich auch viele Anregungen und Diskussionen über mögliche Zusammenhänge gibt. Wollte mit meinem Post lediglich vor übereiligen Schlussfolgerungen warnen. Die werden eben manchmal losgetreten, die Leute lesen es, halten es für plausibel und schreien es dann raus. Damit entsteht Verunsicherung und vor allem die Illusion von sicheren Zusammenhängen, wo mitnichten welche festgestellt wurden. Halte mich jetzt aber zurück.

Zum Thema: Meine persönliche Grenze liegt weit vor einem selbstbestimmten Leben als Eunuch . 3 mal die Woche Fitness muss auch sein. Irgendwo gehören die Haare dann doch auch mir und nicht anders herum.

Subject: Aw: Krafttraining = mehr Androgenrezeptoren = mehr HA ?

Posted by [andal](#) on Wed, 27 Jan 2016 14:18:53 GMT

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

Subject: Aw: Krafttraining = mehr Androgenrezeptoren = mehr HA ?

Posted by [Waaaaas](#) on Wed, 27 Jan 2016 17:15:21 GMT

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

Okay haha... Und was an diesem Thema enthält Fehlinformationen oder falsche Schlussfolgerungen? Ich will natürlich auch keine Fehlinformationen oder falsche Interpretationen verbreiten...

Subject: Aw: Krafttraining = mehr Androgenrezeptoren = mehr HA ?

Posted by [Ulfi](#) on Wed, 27 Jan 2016 22:46:02 GMT

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

Waaaaas schrieb am Wed, 27 January 2016 18:15Okay haha... Und was an diesem Thema enthält Fehlinformationen oder falsche Schlussfolgerungen? Ich will natürlich auch keine Fehlinformationen oder falsche Interpretationen verbreiten...

Es ging mir nicht direkt um dieses Thema(falsche Schlussfolgerung hier war allerdings, dass die Vorgänge nur in den Muskeln von Relevanz sind. Nach kurzer Sichtung: Möglich, aber eben schlicht nicht behauptbar. Man könnte so quasi über alle erdenklichen Dinge Behauptungen aufstellen, solange das Gegenteil nicht bereits bewiesen wurde.)

Ich habe mich nur in letzter Zeit immer mal wieder dem Thema gewidmet(bin selbst bis jetzt noch relativ wenig betroffen, aber irgendwie finde ich es sehr interessant), Studien gesichtet, mich versucht auf den neuesten Stand der Fachliteratur zu bringen und dabei folgendes gemerkt: Enorm vielschichtig und noch ziemlich in den Kinderschuhen. Man kann also schlicht meist nicht von A auf B schließen, da die Methoden das hier eben(in der Regel) genauso wenig zulassen wie die entsprechenden Ergebnisse.

Mal ein paar Beispiele: (1)Minoxidil erhöht die 5ar. Lest euch die Studie ernsthaft durch. Man kann daraus eben nicht(oder zumindest nicht zwingend) die Schlussfolgerung ziehen, dass dies in irgendeiner Art relevant ist. Drüber diskutieren, ob es darauf hindeuten könnte kann und sollte man allerdings.

(2) Minox wirkt nicht ohne Antiandrogen. Auch unzulässig. Wir wissen noch nicht einmal wie Minox wirkt(maximal eingeschränkt), geschweige denn, wie stark wirklich die Implikationen dieser Wirkung sind. Klar, was wir haben sind einige Einzelberichte, bei denen es nach einigen Jahren an Wirkung verloren hat, obwohl sie angaben, weiterhinmit gleicher Disziplin angewendet zu haben. Im Gegensatz dazu gibt es immer wieder Threads wo es bei Leuten super wirkt und auf einmal liest man dann überhaupt nichts mehr von denen. Ich will nicht sagen, dass Minox dauerhaft wirkt. Ich will sagen: Wir wissen es nicht. Keine wirklich Einschätzung abgebar. Auch nicht a la "Bei den meisten wirkt es nur kurz". Garnichts. Lediglich die Wirkung über etwa 1 Jahr sehe ich als bewiesen an.

Und so ist das eben nunmal mit vielen Themen. Wie gesagt, ich will wirklich niemanden angreifen. Das ist schon auch ne Art Pionierarbeit die hier stattfindet und das ist wirklich klasse.

Habe mir auch mal überlegt en kurzes Review zu schreiben indem ich kurz die, in meinen Augen, relevanten Studienergebnisse zu den jeweiligen Dingen zusammenfasse und vor allem update. Das dürft ihr dann gerne in der Luft zerreißen und mich eines besseren belehren

Gute Nacht zusammen:-)!!

Subject: Aw: Krafttraining = mehr Androgenrezeptoren = mehr HA ?

Posted by [lichar](#) on Wed, 27 Jan 2016 23:17:25 GMT

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

Nemesis schrieb am Sun, 24 January 2016 22:54Ich habe deshalb mit Kraftsport aufgehört. Ich habe quasi gespürt, wie es meinen Haaren geschadet hat.

Solange ich noch Haare habe, mache ich kein Kraftsport mehr.

Hör doch auf mit sonem Müll, soll der HA dein Leben bestimmen? Durchs Training bekommst ein Super Selbstbewusstsein das aufgrund des HA doch eh schon angefressen ist.

Subject: Aw: Krafttraining = mehr Androgenrezeptoren = mehr HA ?

Posted by [Nemesis](#) on Thu, 28 Jan 2016 11:13:21 GMT

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

lichar schrieb am Thu, 28 January 2016 00:17Nemesis schrieb am Sun, 24 January 2016

22:54Ich habe deshalb mit Kraftsport aufgehört. Ich habe quasi gespürt, wie es meinen Haaren geschadet hat.
Solange ich noch Haare habe, mache ich kein Kraftsport mehr.

Hör doch auf mit sonem Müll, soll der HA dein Leben bestimmen? Durchs Training bekommst ein Super Selbstbewusstsein das aufgrund des HA doch eh schon angefressen ist.

Mein Selbstvertrauen ist nicht angefressen, da meinen HA keiner bemerkt. Und nein, Training gibt es nicht mehr, ich vermisse es auch nicht. Haare sind mir wichtiger. Zum Glück habe ich so schon einen ganz guten Körperbau.

Subject: Aw: Krafttraining = mehr Androgenrezeptoren = mehr HA ?
Posted by [madmaxx](#) on Thu, 28 Jan 2016 11:22:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nochmal die Frage..
Bezieht sich diese Theorie ausschließlich auf Krafttraining oder auch Ausdauersport wie Handball, Fußball etc.??

Subject: Aw: Krafttraining = mehr Androgenrezeptoren = mehr HA ?
Posted by [Nemesis](#) on Thu, 28 Jan 2016 11:24:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

madmaxx schrieb am Thu, 28 January 2016 12:22Nochmal die Frage..
Bezieht sich diese Theorie ausschließlich auf Krafttraining oder auch Ausdauersport wie Handball, Fußball etc.??

Absolut keine Ahnung. Aber vom Gefühl her glaube ich, dass Ausdauersport nicht kontraproduktiv ist.

Subject: Aw: Krafttraining = mehr Androgenrezeptoren = mehr HA ?
Posted by [solinco](#) on Thu, 28 Jan 2016 12:22:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nemesis schrieb am Thu, 28 January 2016 12:24madmaxx schrieb am Thu, 28 January 2016 12:22Nochmal die Frage..
Bezieht sich diese Theorie ausschließlich auf Krafttraining oder auch Ausdauersport wie Handball, Fußball etc.??

Absolut keine Ahnung. Aber vom Gefühl her glaube ich, dass Ausdauersport nicht kontraproduktiv ist.

Intensiver ausdauersport senkt testo. Testo an sich ist wohl nicht schädlich für haare. Testo ist ein wichtiges hormon für aufbauprozesse im Gegensatz zu dht.

Subject: Aw: Krafttraining = mehr Androgenrezeptoren = mehr HA ?

Posted by [ricc123](#) on Thu, 28 Jan 2016 12:37:09 GMT

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

solinco schrieb am Thu, 28 January 2016 13:22Nemesis schrieb am Thu, 28 January 2016 12:24madmaxx schrieb am Thu, 28 January 2016 12:22Nochmal die Frage..

Bezieht sich diese Theorie ausschließlich auf Krafttraining oder auch Ausdauersport wie Handball, Fußball etc.??

Absolut keine Ahnung. Aber vom Gefühl her glaube ich, dass Ausdauersport nicht kontraproduktiv ist.

Intensiver ausdauersport senkt testo. Testo an sich ist wohl nicht schädlich für haare. Testo ist ein wichtiges hormon für aufbauprozesse im Gegensatz zu dht.

Das stimmt leider so nicht

Wens interessiert:

<http://www.bbszene.de/bodybuilding-forum/showthread.php5?t=33397>

Subject: Aw: Krafttraining = mehr Androgenrezeptoren = mehr HA ?

Posted by [egal123](#) on Thu, 28 Jan 2016 13:03:04 GMT

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

ricc123 schrieb am Thu, 28 January 2016 13:37solinco schrieb am Thu, 28 January 2016 13:22Nemesis schrieb am Thu, 28 January 2016 12:24madmaxx schrieb am Thu, 28 January 2016 12:22Nochmal die Frage..

Bezieht sich diese Theorie ausschließlich auf Krafttraining oder auch Ausdauersport wie Handball, Fußball etc.??

Absolut keine Ahnung. Aber vom Gefühl her glaube ich, dass Ausdauersport nicht kontraproduktiv ist.

Intensiver ausdauersport senkt testo. Testo an sich ist wohl nicht schädlich für haare. Testo ist ein wichtiges hormon für aufbauprozesse im Gegensatz zu dht.

Das stimmt leider so nicht

Wens interessiert:

<http://www.bbszene.de/bodybuilding-forum/showthread.php5?t=33397>

Auch AD Sport kann den Testospiegel steigern. Deshalb aber von Sport sich abzuwenden ist ziemlich sinnbefreiend.

Der Testospiegel senkt sich durch Sport NUR wenn ein Übertrainingsyndrom (Ist ne Pathologie) vorliegt.

Subject: Aw: Krafttraining = mehr Androgenrezeptoren = mehr HA ?

Posted by [solinco](#) on Thu, 28 Jan 2016 15:54:05 GMT

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

egal123 schrieb am Thu, 28 January 2016 14:03ricc123 schrieb am Thu, 28 January 2016 13:37solinco schrieb am Thu, 28 January 2016 13:22Nemesis schrieb am Thu, 28 January 2016 12:24madmaxx schrieb am Thu, 28 January 2016 12:22Nochmal die Frage..
Bezieht sich diese Theorie ausschließlich auf Krafttraining oder auch Ausdauersport wie Handball, Fußball etc.??

Absolut keine Ahnung. Aber vom Gefühl her glaube ich, dass Ausdauersport nicht kontraproduktiv ist.

Intensiver ausdauersport senkt testo. Testo an sich ist wohl nicht schädlich für haare. Testo ist ein wichtiges hormon für aufbauprozesse im Gegensatz zu dht.

Das stimmt leider so nicht

Wens interessiert:

<http://www.bbszene.de/bodybuilding-forum/showthread.php5?t=33397>

Auch AD Sport kann den Testospiegel steigern. Deshalb aber von Sport sich abzuwenden ist ziemlich sinnbefreiend.

Der Testospiegel senkt sich durch Sport NUR wenn ein Übertrainingsyndrom (Ist ne Pathologie) vorliegt.

DHT ist wichtig für muskelaufbau. das hat aber nichts mit der anabolen wirkung zu tun, die hauptsächlich für das wachstum verantwortlich ist. dht hilft bei der erholung des muskels und wirkt auf das zentrale nervesystem (der sogenannte biss im training und alltag).zudem ist es das aktiviere hormon. testosteron ist allerdings das primäre anabole hormon.

deshalb schreib ich auch intensiver ausdauersport und dieser wirkt sehr wohl nicht positiv auf das

testosteron.

Subject: Aw: Krafttraining = mehr Androgenrezeptoren = mehr HA ?

Posted by [Waaaaas](#) on Thu, 28 Jan 2016 20:17:49 GMT

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

solinco schrieb am Thu, 28 January 2016 13:22Nemesis schrieb am Thu, 28 January 2016

12:24madmaxx schrieb am Thu, 28 January 2016 12:22Nochmal die Frage..

Bezieht sich diese Theorie ausschließlich auf Krafttraining oder auch Ausdauersport wie Handball, Fußball etc.??

Absolut keine Ahnung. Aber vom Gefühl her glaube ich, dass Ausdauersport nicht kontraproduktiv ist.

Intensiver ausdauersport senkt testo. Testo an sich ist wohl nicht schädlich für haare. Testo ist ein wichtiges hormon für aufbauprozesse im Gegensatz zu dht.

Ja aber soweit ich weiss sinkt der Testosteronspiegel deshalb, weil das Cortisol (Stresshormon) steigt? Und Cortisol hemmt die Testo produktion. Aber auch natürlich erst dann, wenn man es maßlos übertreibt

Subject: Aw: Krafttraining = mehr Androgenrezeptoren = mehr HA ?

Posted by [egal123](#) on Thu, 28 Jan 2016 20:45:19 GMT

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

solinco schrieb am Thu, 28 January 2016 16:54egal123 schrieb am Thu, 28 January 2016

14:03ricc123 schrieb am Thu, 28 January 2016 13:37solinco schrieb am Thu, 28 January 2016

13:22Nemesis schrieb am Thu, 28 January 2016 12:24madmaxx schrieb am Thu, 28 January 2016 12:22Nochmal die Frage..

Bezieht sich diese Theorie ausschließlich auf Krafttraining oder auch Ausdauersport wie Handball, Fußball etc.??

Absolut keine Ahnung. Aber vom Gefühl her glaube ich, dass Ausdauersport nicht kontraproduktiv ist.

Intensiver ausdauersport senkt testo. Testo an sich ist wohl nicht schädlich für haare. Testo ist ein wichtiges hormon für aufbauprozesse im Gegensatz zu dht.

Das stimmt leider so nicht

Wens interessiert:

<http://www.bbszene.de/bodybuilding-forum/showthread.php5?t=33397>

Auch AD Sport kann den Testospiegel steigern. Deshalb aber von Sport sich abzuwenden ist ziemlich sinnbefreiend.

Der Testospiegel senkt sich durch Sport NUR wenn ein Übertrainingsyndrom (Ist ne Pathologie) vorliegt.

DHT ist wichtig für Muskelaufbau. Das hat aber nichts mit der anabolen Wirkung zu tun, die hauptsächlich für das Wachstum verantwortlich ist. DHT hilft bei der Erholung des Muskels und wirkt auf das zentrale Nervensystem (der sogenannte Biss im Training und Alltag). Zudem ist es das aktivierende Hormon. Testosteron ist allerdings das primäre anabole Hormon.

Deshalb schreibe ich auch intensiver Ausdauersport und dieser wirkt sehr wohl nicht positiv auf das Testosteron.

Rede nicht von etwas, wovon du keine Ahnung hast

Subject: Aw: Krafttraining = mehr Androgenrezeptoren = mehr HA ?

Posted by [solinco](#) on Thu, 28 Jan 2016 22:44:19 GMT

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

egal123 schrieb am Thu, 28 January 2016 21:45
solinco schrieb am Thu, 28 January 2016 16:54
egal123 schrieb am Thu, 28 January 2016 14:03
ricc123 schrieb am Thu, 28 January 2016 13:37
solinco schrieb am Thu, 28 January 2016 13:22
Nemesis schrieb am Thu, 28 January 2016 12:24
madmaxx schrieb am Thu, 28 January 2016 12:22
Nochmal die Frage..

Bezieht sich diese Theorie ausschließlich auf Krafttraining oder auch Ausdauersport wie Handball, Fußball etc.??

Absolut keine Ahnung. Aber vom Gefühl her glaube ich, dass Ausdauersport nicht kontraproduktiv ist.

Intensiver Ausdauersport senkt Testo. Testo an sich ist wohl nicht schädlich für Haare. Testo ist ein wichtiges Hormon für Aufbauprozesse im Gegensatz zu DHT.

Das stimmt leider so nicht

Wens interessiert:

<http://www.bbszene.de/bodybuilding-forum/showthread.php5?t=33397>

Auch AD Sport kann den Testospiegel steigern. Deshalb aber von Sport sich abzuwenden ist ziemlich sinnbefreiend.

Der Testospiegel senkt sich durch Sport NUR wenn ein Übertrainingssyndrom (Ist ne Pathologie) vorliegt.

DHT ist wichtig für Muskelaufbau. das hat aber nichts mit der anabolen Wirkung zu tun, die hauptsächlich für das Wachstum verantwortlich ist. dht hilft bei der Erholung des Muskels und wirkt auf das zentrale Nervensystem (der sogenannte Biss im Training und Alltag). zudem ist es das aktivierende Hormon. Testosteron ist allerdings das primäre anabole Hormon.

deshalb schreibe ich auch intensiver Ausdauersport und dieser wirkt sehr wohl nicht positiv auf das Testosteron.

rede nicht von etwas, wovon du keine Ahnung hast

Ist nunmal so

<http://www.menshealth.de/artikel/so-steigern-sie-ihren-testosteron-spiegel.69153.html>

Lesen und nicht auf dem Wissen vor 5-10 Jahren stehen bleiben.

Gibt noch reichlich andere Quellen dafür

Subject: Aw: Krafttraining = mehr Androgenrezeptoren = mehr HA ?

Posted by [egal123](#) on Fri, 29 Jan 2016 08:21:34 GMT

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

solinco schrieb am Thu, 28 January 2016 23:44
egal123 schrieb am Thu, 28 January 2016 21:45
solinco schrieb am Thu, 28 January 2016 16:54
egal123 schrieb am Thu, 28 January 2016 14:03
ricc123 schrieb am Thu, 28 January 2016 13:37
solinco schrieb am Thu, 28 January 2016 13:22
Nemesis schrieb am Thu, 28 January 2016 12:24
madmaxx schrieb am Thu, 28 January 2016 12:22
Nochmal die Frage..

Bezieht sich diese Theorie ausschließlich auf Krafttraining oder auch Ausdauersport wie Handball, Fußball etc.??

Absolut keine Ahnung. Aber vom Gefühl her glaube ich, dass Ausdauersport nicht kontraproduktiv ist.

Intensiver Ausdauersport senkt Testo. Testo an sich ist wohl nicht schädlich für Haare. Testo ist ein wichtiges Hormon für Aufbauprozesse im Gegensatz zu dht.

Das stimmt leider so nicht

Wem interessiert:

<http://www.bbszene.de/bodybuilding-forum/showthread.php5?t=33397>

Auch AD Sport kann den Testostpiegel steigern. Deshalb aber von Sport sich abzuwenden ist ziemlich sinnbefreiend.

Der Testostpiegel senkt sich durch Sport NUR wenn ein Übertrainingsyndrom (Ist ne Pathologie) vorliegt.

DHT ist wichtig für Muskelaufbau. Das hat aber nichts mit der anabolen Wirkung zu tun, die hauptsächlich für das Wachstum verantwortlich ist. DHT hilft bei der Erholung des Muskels und wirkt auf das zentrale Nervensystem (der sogenannte Biss im Training und Alltag). Zudem ist es das aktivierende Hormon. Testosteron ist allerdings das primäre anabole Hormon.

Deshalb schreibe ich auch intensiver Ausdauersport und dieser wirkt sehr wohl nicht positiv auf das Testosteron.

Rede nicht von etwas, wovon du keine Ahnung hast

Ist nunmal so

<http://www.menshealth.de/artikel/so-steigern-sie-ihren-testosteron-spiegel.69153.html>

Lesen und nicht auf dem Wissen vor 5-10 Jahren stehen bleiben.

Gibt noch reichlich andere Quellen dafür

1) Ka was du mir jetzt genau mit dieser "Quelle" sagen willst. Widerlegt wird hier nichts von dem was ich sage. Hier ist ebenfalls von extremen AD Training die Rede. Ich interpretiere dies mal so, dass indirekt auf das Übertrainingsyndrom angesprochen wird....

2) Men's Health ist genauso seriös wie Bild Zeitung.

3) Schon ziemlich naiv jemanden zu unterstellen, er sei auf dem Wissen von vor 5-10 Jahren stehen geblieben (Woher diese Behauptung???), ohne, dass man seinen (virtuellen) Gegenüber gar kennt...

4) Wennst du mit dem DHT genau wissen willst geht man von folgendem Standpunkt aktuell aus: Die DHT Blutkonzentration soll sich positiv auf die Kraft und Phosphorylierung von sogenannten "Myosin light chains" in den Typ 2 Fasern auswirken. Ob sich das nun positiv auf eine mögliche Hypertrophie der Skelettmuskulatur auswirkt ist rein spekulativ. Wenn wäre es denkbar, dass sich DHT im Blut positiv auf sog Power (Force x Velocity) Komponenten auswirkt.

Da Du ja der Experte bist, weißt du ja sicher, dass Krafttraining nicht nur automatisch Muskelaufbau bedeutet, sondern abhängig von der Manipulation der Krafttrainingsvariablen ist, ob man Kraftausdauer, Explosivkraft (Rate of force development), Reaktivkraft, Hypertrophie,

Power etc trainiert...

Subject: Aw: Krafttraining = mehr Androgenrezeptoren = mehr HA ?

Posted by [solinco](#) on Fri, 29 Jan 2016 09:51:38 GMT

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

egal123 schrieb am Fri, 29 January 2016 09:21solinco schrieb am Thu, 28 January 2016 23:44egal123 schrieb am Thu, 28 January 2016 21:45solinco schrieb am Thu, 28 January 2016 16:54egal123 schrieb am Thu, 28 January 2016 14:03ricc123 schrieb am Thu, 28 January 2016 13:37solinco schrieb am Thu, 28 January 2016 13:22Nemesis schrieb am Thu, 28 January 2016 12:24madmaxx schrieb am Thu, 28 January 2016 12:22Nochmal die Frage..

Bezieht sich diese Theorie ausschließlich auf Krafttraining oder auch Ausdauersport wie Handball, Fußball etc.??

Absolut keine Ahnung. Aber vom Gefühl her glaube ich, dass Ausdauersport nicht kontraproduktiv ist.

Intensiver ausdauersport senkt testo. Testo an sich ist wohl nicht schädlich für haare. Testo ist ein wichtiges hormon für aufbauprozesse im Gegensatz zu dht.

Das stimmt leider so nicht

Wens interessiert:

<http://www.bbszene.de/bodybuilding-forum/showthread.php5?t=33397>

Auch AD Sport kann den Testospiegel steigern. Deshalb aber von Sport sich abzuwenden ist ziemlich sinnbefreiend.

Der Testospiegel senkt sich durch Sport NUR wenn ein Übertrainingssyndrom (Ist ne Pathologie) vorliegt.

DHT ist wichtig für muskelaufbau. das hat aber nichts mit der anabolen wirkung zu tun, die hauptsächlich für das wachstum verantwortlich ist. dht hilft bei der erholung des muskels und wirkt auf das zentrale nervesystem (der sogenannte biss im training und alltag).zudem ist es das aktiviere hormon. testosteron ist allerdings das primäre anabole hormon.

deshalb schreib ich auch intensiver ausdauersport und dieser wirkt sehr wohl nicht positiv auf das testosteron.

rede nicht von etwas, wovon du keine ahnung hast

Ist nunmal so

<http://www.menshealth.de/artikel/so-steigern-sie-ihren-testosteron-spiegel.69153.html>

Lesen und nicht auf dem wissen vor 5-10 jahren stehen bleiben.

Gibt noch reichlich andere Quellen dafür

1) Ka was du mir jetzt genau mit dieser "Quelle" sagen willst. Widerlegt wird hier nichts von dem was ich sage. Hier ist ebenfalls von extremen AD Training die Rede. Ich interpretiere dies mal so, dass indirekt auf das Übertrainingsyndrom angesprochen wird....

2) Men´s Health ist genauso seriös wie Bild Zeitung.

3) Schon ziemlich naiv jemanden zu unterstellen, er sei auf dem Wissen von vor 5-10 Jahren stehen geblieben (Woher diese Behauptung???), ohne, dass man seinen (virtuellen) Gegenüber gar kennt...

4) Wennst as mit dem Dht genau wissen willst geht man von folgendem Standpunkt aktuell aus,: Die Dht Blut Konzentration soll sich positiv auf die Kraft und Phosphorylierung von sogenannten "Myosin light chains" in den Typ 2 Fasern auswirken. Ob sich das nun positiv auf eine mögliche Hypertrophie der Skelettmuskulatur auswirkt ist rein spekulativ. Wenn wäre es denkbar, dass sich Dht im Blut positiv auf sog Power (Force x Velocity) Komponenten auswirkt.

Da Du ja der Experte bist, weißt du ja sicher, dass Krafttraining nicht nur automatisch Muskelaufbau bedeutet, sondern abhängig von der Manipulation der Krafttrainingsvariablen ist, ob man Kraftausdauer, Explosivkraft (Rate of force development), Reaktivkraft, Hypertrophie, Power etc trainiert...

In Sachen dht bin ich bei dir, ist jetzt auch nichts was ich anders behauptet hätte.

Und ja es geht natürlich um extremes Ausdauertraining, hab ich auch schon 2 mal geschrieben.

Menshealth war einfach die erste seite die kam, gibt natürlich auch andere Quellen die genau das gleiche besagen,

Und ich glaub jetzt ist dann auch gut sonst endets noch im Kindergarten

Subject: Aw: Krafttraining = mehr Androgenrezeptoren = mehr HA ?

Posted by [egal123](#) on Fri, 29 Jan 2016 10:16:38 GMT

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

solinco schrieb am Fri, 29 January 2016 10:51egal123 schrieb am Fri, 29 January 2016 09:21solinco schrieb am Thu, 28 January 2016 23:44egal123 schrieb am Thu, 28 January 2016 21:45solinco schrieb am Thu, 28 January 2016 16:54egal123 schrieb am Thu, 28 January 2016 14:03ricc123 schrieb am Thu, 28 January 2016 13:37solinco schrieb am Thu, 28 January 2016 13:22Nemesis schrieb am Thu, 28 January 2016 12:24madmaxx schrieb am Thu, 28 January 2016 12:22Nochmal die Frage..

Bezieht sich diese Theorie ausschließlich auf Krafttraining oder auch Ausdauersport wie Handball, Fußball etc.??

Absolut keine Ahnung. Aber vom Gefühl her glaube ich, dass Ausdauersport nicht kontraproduktiv ist.

Intensiver Ausdauersport senkt Testosteron. Testosteron an sich ist wohl nicht schädlich für Haare. Testosteron ist ein wichtiges Hormon für Aufbauprozesse im Gegensatz zu DHT.

Das stimmt leider so nicht

Wem interessiert:

<http://www.bbszene.de/bodybuilding-forum/showthread.php?t=33397>

Auch AD Sport kann den Testosteronspiegel steigern. Deshalb aber von Sport sich abzuwenden ist ziemlich sinnbefreiend.

Der Testosteronspiegel senkt sich durch Sport NUR wenn ein Übertrainingssyndrom (Ist ne Pathologie) vorliegt.

DHT ist wichtig für Muskelaufbau. Das hat aber nichts mit der anabolen Wirkung zu tun, die hauptsächlich für das Wachstum verantwortlich ist. DHT hilft bei der Erholung des Muskels und wirkt auf das zentrale Nervensystem (der sogenannte Biss im Training und Alltag). Zudem ist es das aktivierende Hormon. Testosteron ist allerdings das primäre anabole Hormon.

Deshalb schreibe ich auch intensiver Ausdauersport und dieser wirkt sehr wohl nicht positiv auf das Testosteron.

Rede nicht von etwas, wovon du keine Ahnung hast

Ist nunmal so

<http://www.menshealth.de/artikel/so-steigern-sie-ihren-testosteron-spiegel.69153.html>

Lesen und nicht auf dem Wissen vor 5-10 Jahren stehen bleiben.

Gibt noch reichlich andere Quellen dafür

1) Ka was du mir jetzt genau mit dieser "Quelle" sagen willst. Widerlegt wird hier nichts von dem was ich sage. Hier ist ebenfalls von extremen AD Training die Rede. Ich interpretiere dies mal so, dass indirekt auf das Übertrainingssyndrom angesprochen wird....

2) Men's Health ist genauso seriös wie Bild Zeitung.

3) Schon ziemlich naiv jemanden zu unterstellen, er sei auf dem Wissen von vor 5-10 Jahren

stehen geblieben (Woher diese Behauptung???), ohne, dass man seinen (virtuellen) Gegenüber gar kennt...

4) Wennst as mit dem Dht genau wissen willst geht man von folgendem Standpunkt aktuell aus,: Die Dht Blut Konzentration soll sich positiv auf die Kraft und Phosphorylierung von sogenannten "Myosin light chains" in den Typ 2 Fasern auswirken. Ob sich das nun positiv auf eine mögliche Hypertrophie der Skelettmuskulatur auswirkt ist rein spekulativ. Wenn wäre es denkbar, dass sich Dht im Blut positiv auf sog Power (Force x Velocity) Komponenten auswirkt.

Da Du ja der Experte bist, weißt du ja sicher, dass Krafttraining nicht nur automatisch Muskelaufbau bedeutet, sondern abhängig von der Manipulation der Krafttrainingsvariablen ist, ob man Kraftausdauer, Explosivkraft (Rate of force development), Reaktivkraft, Hypertrophie, Power etc trainiert...

In Sachen dht bin ich bei dir, ist jetzt auch nichts was ich anders behauptet hätte.

Und ja es geht natürlich um extremes Ausdauertraining, hab ich auch schon 2 mal geschrieben.

Menshealth war einfach die erste seite die kam, gibt natürlich auch andere Quellen die genau das gleiche besagen,
Und ich glaub jetzt ist dann auch gut sonst endets noch im Kindergarten

Besser so

Subject: Aw: Krafttraining = mehr Androgenrezeptoren = mehr HA ?

Posted by [gerhard1988](#) on Mon, 08 Feb 2016 20:35:15 GMT

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

Hallo Freunde,

ich muss meine anfängliche Behauptung/Hypothese/Frage "Krafttraining erhöht Testosteron und fördert deshalb den HA" etwas relativieren.

Ich habe mir weitere Studien zu Gemüte geführt und die meisten kommen zwar zum Ergebnis, dass Krafttraining den Testosteronspiegel erhöht, das jedoch nur temporär. Die meisten Studien dazu zeigen, dass sich das Testo-Niveau zunächst erhöht aber dann nach ca. 30min. wieder auf Baseline (teilweise sogar darunter) fällt.

In wieweit dieser temporäre Anstieg des Testosteron schädlich für die Haare sein kann, weiß man jedoch nicht. Habe leider auch keine dedizierten Studien zum Thema "Haarausfall und Krafttraining" gefunden.

Subject: Aw: Krafttraining = mehr Androgenrezeptoren = mehr HA ?

Posted by [lichar](#) on Mon, 08 Feb 2016 20:37:34 GMT

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

soein Schwachsinn. Ihr steigert euch da rein... geht Sport machen und lebt euer Leben.

Subject: Aw: Krafttraining = mehr Androgenrezeptoren = mehr HA ?

Posted by [Alecks](#) on Mon, 08 Feb 2016 20:48:18 GMT

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

Laut umfragen finden Frauen Fettwänzte und Flachhärsche unattraktiver als Glatzköpfe. Und der Stress, der mit Sport abgebaut wird, würde dir ja auch iwann mal unter die Schädeldecke kriechen...

Also das is echt iwie absurd. Ich glaubs vl bei Profisportler oder Marathonläufern.

Subject: Aw: Krafttraining = mehr Androgenrezeptoren = mehr HA ?

Posted by [Obes89](#) on Mon, 08 Feb 2016 21:05:38 GMT

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

Meint ihr durch einen dht- Hemmer sind starke Einbußen zu erwarten ?

Ich plane dut in einer Dosierung von 0,1 mg e3d, e4d zu nehmen.

Subject: Aw: Krafttraining = mehr Androgenrezeptoren = mehr HA ?

Posted by [Knorkell](#) on Wed, 10 Feb 2016 12:42:49 GMT

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

Lieber ein Waschlappen mit nicht mehr ganz so vielen Haaren sein oder nen heißen Körper dafür aber kaum sichtbar weniger Haare haben als mit nem weichen, untrainierten Körper?

Wäre für mich mit oder ohne Beschleunigung keine Option meinen Sport aufzugeben, wie kaputt muss man denn sein um so an seinem NW 2,789 Status oder schlechterem zu hängen?

Subject: Aw: Krafttraining = mehr Androgenrezeptoren = mehr HA ?

Posted by [Knorkell](#) on Wed, 10 Feb 2016 12:44:52 GMT

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

Alecks schrieb am Mon, 08 February 2016 21:48 Laut umfragen finden Frauen Fettwänzte und Flachhärsche unattraktiver als Glatzköpfe.

Und der Stress, der mit Sport abgebaut wird, würde dir ja auch iwann mal unter die

Schädeldecke kriechen...

Also das is echt iwie absurd. Ich glaubs vl bei Profisportler oder Marathonläufern. Leute die auf Sport verzichten um ihre ohnehin stattfindende AGA kaum spürbar ins Blaue hinein zu verlangsamen obwohl sie Sport machen wollen würden vermutlich auf so ziemlich alles verzichten was das Leben lebenswert macht.

Der Beweis sind die ganzen, kein Sex, keine Orgasmen, Spermienretten-Threads hier.

Subject: Aw: Krafttraining = mehr Androgenrezeptoren = mehr HA ?

Posted by [Tobsen333](#) on Mon, 22 Aug 2016 06:29:47 GMT

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

was mir zum Thema Sport und Haarausfall immer auffällt ist die Nationalmannschaft im Handball. Ich finde dort haben sehr viele Haarausfall z.b beim Fussball ist das definitiv nicht so.....

entweder ist das reiner Zufall oder es liegt an der Intensivität vom spiel?????

Subject: Aw: Krafttraining = mehr Androgenrezeptoren = mehr HA ?

Posted by [Chao1402](#) on Mon, 22 Aug 2016 06:59:32 GMT

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

Kann mir nicht vorstellen, dass die Intensität so verschieden ist. Eventuell hängt es ja mit den Menschen zusammen, die Handball spielen, es sind überwiegend nordische Länder und auch bei uns ist Handball eher in Norddeutschland populär, während Fußball auch viel von Südländern gespielt wird.

Glaube nicht, dass mein Gedanke hier zutrifft, aber das ist so das erste, was mir dazu einfällt gerade.

Subject: Aw: Krafttraining = mehr Androgenrezeptoren = mehr HA ?

Posted by [Tom10](#) on Mon, 22 Aug 2016 09:14:42 GMT

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

Tobsen333 schrieb am Mon, 22 August 2016 08:29 was mir zum Thema Sport und Haarausfall immer auffällt ist die Nationalmannschaft im Handball. Ich finde dort haben sehr viele Haarausfall z.b beim Fussball ist das definitiv nicht so.....

entweder ist das reiner Zufall oder es liegt an der Intensivität vom spiel?????

Glaubst du das wirklich

Aber im Ernst, es liegt wohl an einer Mischung aus Zufall und Eitelkeit der Fussballer. Ich glaub schon dass Fussballer eher dazu geneigt sind etwas dagegen zu tun, sprich HT, Minox oder vereinzelt sogar Fin.

Subject: Aw: Krafttraining = mehr Androgenrezeptoren = mehr HA ?

Posted by [_Mario](#) on Mon, 22 Jan 2018 12:16:47 GMT

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

Ich erwecke den Thread mal aus der Versenkung, da ich das Thema äußerst interessant finde.

Auch wenn die Wissenschaft uneins ist, so ist meine subjektive Erfahrung schon so, dass meine AGA durch intensiven Kraftsport signifikant an Fahrt gewonnen hat.

Ich habe schon seit Kind regelmäßig (später auch Leistungsmäßig) verschiedene Arten von Sport betrieben, aber kaum im Bereich des gezielten Muskelaufbaus = Fitnessstudio mit schweren Gewichten.

Ich hatte mit 40 bereits deutliche AGA (klassischer NW 3: ohne Tonsur, aber ausgeprägte GHE, Mitte recht dicht). Mit 40 entdeckte ich Kraftsport für mich und fing 5x/Woche an mit schweren Gewichten zu trainieren. in den nächsten Jahren nahm meine bis dahin schleichende AGA extrem an Fahrt auf, bis ich mit ca. 43-44 bei NW5 gelandet bin.

Klar, kann auch absoluter Zufall sein, aber so habe ich es eben erlebt.

Seitdem grübele ich schon, ob da ein Zusammenhang zwischen KD und AGA bestehen könnte, nicht zuletzt, weil es ja immer wieder ähnliche Fälle wie meinen gibt. Sonst würde dieser Thread ja auch nicht existieren. Das Thema ist offensichtlich (noch) zu komplex / zu unerforscht.

PS: ich würde deshalb nie auch nur einen Gedanken verschwenden, deshalb mit Sport aufzuhören

Subject: Aw: Krafttraining = mehr Androgenrezeptoren = mehr HA ?

Posted by [krx](#) on Mon, 22 Jan 2018 12:19:44 GMT

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

Subjektiv und anekdotisch berichten das mehrere Leute.

Subject: Aw: Krafttraining = mehr Androgenrezeptoren = mehr HA ?

Posted by [hallowelt](#) on Mon, 22 Jan 2018 13:29:26 GMT

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

Könnte/sollte an Supps, Ernährung liegen.

Wenn KT AR erhöht, dann nur in der Muskulatur logischerweise. Mit Sicherheit nicht in den Haarorganen, welche Funktion hätte das?

Andererseits ist z.B. Molkeprotein bekannt dafür, dass es Akne treibt, wahrsch. über Insulin (->PGD2) und aber auch ist es voll von Hormonen aus der Milch. Allgemein: Protein+KH = noch mehr Insulin, als die beiden Makros für sich allein. Insulin bewirkt, dass die Arachidonsäure letztendlich in Richtung PGD2 konvertiert wird.

Und Kreatin ist auch als DHT-steigernd identifiziert worden.

Ich weiß noch, dass KT mir in Bezug auf AGA geholfen hat, damals, als es damit anfang. Habe damals auch keine Supps benutzt. Aber auch nicht "schwer" trainiert.

Die trainierte Muskulatur "verbraucht" Testosteron; 5-ar wird eher gesenkt. Allerdings produziert das Haarorgan selbst 5-ar, eventuell steht mehr freies Testosteron zu Verfügung, was lokal zu mehr DHT führen könnte. Finasterid aber verhindert, dass T->DHT.

Subject: Aw: Krafttraining = mehr Androgenrezeptoren = mehr HA ?

Posted by [romue77](#) on Mon, 22 Jan 2018 22:19:22 GMT

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

hallowelt schrieb am Mon, 22 January 2018 14:29 Wenn KT AR erhöht, dann nur in der Muskulatur logischerweise. Mit Sicherheit nicht in den Haarorganen, welche Funktion hätte das? Es muss keine sinnvolle Funktion haben. Die Evolution schert sich nicht darum, ob eine funktionierende Lösung noch irgendwelche überflüssigen Nebeneffekte hat, solange diese nicht die Fortpflanzungswahrscheinlichkeit verringern.

Wenn z.B. die Erhöhung der AR über irgendwelche Botenstoffe gesteuert würde, die zentral ausgeschüttet und über den Blutkreislauf verteilt werden, dann würden diese vermutlich auch in der Kopfhaut wirken.

Subject: Aw: Krafttraining = mehr Androgenrezeptoren = mehr HA ?

Posted by [MariAlky](#) on Mon, 13 Jun 2022 10:57:34 GMT

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

Bewegung hilft, Giftstoffe zu entfernen und das Haarwachstum anzuregen: Sie erhöht die Durchblutung der Haut, was gut für die Haarfollikel ist. Bewegung trägt auch dazu bei, die Menge an DHT, einem Hormon, das das Haarwachstum stoppt, zu reduzieren und den Cortisolspiegel im Körper zu senken.

Subject: Aw: Krafttraining = mehr Androgenrezeptoren = mehr HA ?

Posted by [eddygodo](#) on Mon, 13 Jun 2022 13:05:23 GMT

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

Hab noch einen Artikel zu dem Thema gefunden, dass zu viel Eiweiß zu Haarausfall führt: <https://www.gq-magazin.de/body-care/artikel/fuhrt-zu-viel-sport-zu-haarausfall-ein-arzt-klart-auf>

Ich denke mir immer wieder: Was wäre wenn Leute mit Haarausfall von klein auf anders gelebt hätten? Vielleicht mehr Sport, vielleicht weniger Sport. Vielleicht mehr Sonne. Vielleicht gesünder ernähren, vielleicht mehr Zink, mehr Eisen, vielleicht weniger Rauchen, vielleicht mehr Rauchen (hört sich dumm an, aber auch ein ungesunder Lebensstil könnte das Immunsystem trainieren). Vielleicht ist das auch alles egal und es ist wirklich nur die Genetik. Ich hab mittlerweile keine Lust mehr nach der Ursache von AGA zu suchen. Es existieren so unendlich viele verschiedene mögliche Ursachen und als Laie oder sogar als Spezialist wird man vermutlich niemals (zumindest nicht in diesem Leben) erfahren, was die eigentliche Ursache für seinen eigenen HA ist. Da hilft nur Symptombehandlung bis irgendwelche schlauen Köpfe neue wissenschaftlichen Erkenntnisse finden. Heißt bis dahin Haartransplantationen, Haarsysteme und auf nichts verzichten wo man denkt, es könnte die Ursache sein.

Subject: Aw: Krafttraining = mehr Androgenrezeptoren = mehr HA ?
Posted by [sh4dy](#) on Mon, 13 Jun 2022 13:20:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bei genetischer Vorbelastung für HA wäre es ehr sinnvoll eine Insulinresistenz vorzubeugen, Pausen zwischen Mahlzeiten, Bewegung, etc.

Subject: Aw: Krafttraining = mehr Androgenrezeptoren = mehr HA ?
Posted by [MariAlky](#) on Wed, 15 Jun 2022 14:06:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich denke, das liegt an der Intensität vom Spiel. Bei manchen Sportarten, bei denen man mehr Pausen hat, gibt es nicht so viel Stress. Ich glaube nicht, dass das ein Zufall ist. Alopezie ist ein Problem, wenn man viel Stress hat. Ich sollte sogar den Bartwuchs anregen. Ich dachte fast, dass mir auch keine Barthaare wachsen. Ich habe spezielle Produkte und alles andere gekauft.... Am Ende ist eine Paranoia geworden. Stress kann unglaublich schädlich sein. Und das in vielerlei Hinsicht. Das ist es, was ich erlebt habe.
