

---

Subject: Fitness und Haare zusammenhang ?  
Posted by [DetConan](#) on Tue, 10 Sep 2019 10:30:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Leute,

ich mache seit einem halben Jahr Krafitraining. Habe dicke Muskeln aufgebaut, habe jedoch auch gemerkt dass auch einige Haare ausgefallen sind. Seit 5 Jahren stagnierte bei mir der Haarausfall und plötzlich fängt nach dem Training an ?!

Warum sind im Fitnessstudio fast nur Personen mit NW3 oder größer ?

Theorien:

1:DHT steigt zu stark an.

2.Übersäuerung

Was ist der Grund ? :? :frage:

---

---

Subject: Aw: Fitness und Haare zusammenhang ?  
Posted by [valesk](#) on Tue, 10 Sep 2019 10:38:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

In einem halben Jahr dicke Muskeln aufgebaut? Soso.. :lol:

Testo steigt auf alle Fälle mit dem Training. Aber ob nu mit oder ohne Training. Es ist einfach nur zellulärer Zerfall.

---

---

Subject: Aw: Fitness und Haare zusammenhang ?  
Posted by [heinzbecker](#) on Tue, 10 Sep 2019 14:56:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

DetConan schrieb am Tue, 10 September 2019 12:30  
Warum sind im Fitnessstudio fast nur Personen mit NW3 oder größer ?

Kann ich nicht beobachten. Ist meiner Erfahrung auch nicht großartig anders verteilt, als in der "normalen" Bevölkerung auf der Straße und ich war schon in einigen Studios.  
Man sieht immer wieder richtige Schränke mit vollem Haar.

---

---

Subject: Aw: Fitness und Haare zusammenhang ?  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 10 Sep 2019 17:58:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

heinzbecker schrieb am Tue, 10 September 2019 16:56 DetConan schrieb am Tue, 10 September 2019 12:30

Warum sind im Fitnessstudio fast nur Personen mit NW3 oder größer ?

Kann ich nicht beobachten. Ist meiner Erfahrung auch nicht großartig anders verteilt, als in der "normalen" Bevölkerung auf der Straße und ich war schon in einigen Studios.

Man sieht immer wieder richtige Schränke mit vollem Haar.

Das könnte am IGF-1 liegen.

Bodybuilder haben meist hohes IGF-1, welches einen extrem hohen Haarschutz bietet.

Mehr noch: IGF-1 kann AGA (und alle anderen HA-Arten) sogar umkehren.

---

---

Subject: Aw: Fitness und Haare zusammenhang ?

Posted by [hallowelt](#) on Wed, 11 Sep 2019 07:12:46 GMT

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

---

DetConan schrieb am Tue, 10 September 2019 12:30

1:DHT steigt zu stark an.

2.Übersäuerung

Was ist der Grund ? :? :frage:

Durch Training schafft man (m.E.) keinen signifikanten Anstieg bzgl T, DHT; das geht nur mit Zufuhr von entsprechenden Substanzen. Der Gebrauch von Substanzen wird in dem Bereich (BB) sehr hoch angenommen (>70%). Viele der Substanzen können den HA verstärken.

---

---

Subject: Aw: Fitness und Haare zusammenhang ?

Posted by [snowry](#) on Wed, 11 Sep 2019 08:50:40 GMT

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

---

valesk schrieb am Tue, 10 September 2019 12:38 Testo steigt auf alle Fälle mit dem Training. falsch. unmittelbar nach dem sport befindet sich der testo spiegel sogar auf einem tiefststand und langfristig hat sport auch keine auswirkungen auf den testo spiegel. es juckt den körper einfach nicht ob du sport machst testo fördert zwar muskelwachstum aber es wird durch ihn nicht vermehrt ausgeschüttet(produziert).

---

---

Subject: Aw: Fitness und Haare zusammenhang ?

Posted by [valesk](#) on Wed, 11 Sep 2019 09:59:48 GMT

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

---

snowry schrieb am Wed, 11 September 2019 10:50 valesk schrieb am Tue, 10 September 2019 12:38 Testo steigt auf alle Fälle mit dem Training.

falsch. unmittelbar nach dem sport befindet sich der testo spiegel sogar auf einem tiefststand und langfristig hat sport auch keine auswirkungen auf den testo spiegel. es juckt den körper einfach nicht ob du sport machst testo fördert zwar muskelwachstum aber es wird durch ihn nicht

---

vermehrt ausgeschüttet(produziert.

<https://www.peak.ag/de/classic/peak-blog/studie-krafttraining-erhoeht-testosteron-produktion-um-40>

Also sind solche Beiträge quatsch?

---

---

Subject: Aw: Fitness und Haare zusammenhang ?  
Posted by [snowry](#) on Wed, 11 Sep 2019 10:28:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

valesk schrieb am Wed, 11 September 2019 11:59Also sind solche Beiträge quatsch?  
ja

---

---

Subject: Aw: Fitness und Haare zusammenhang ?  
Posted by [DetConan](#) on Wed, 11 Sep 2019 10:56:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

valesk schrieb am Wed, 11 September 2019 11:59snowry schrieb am Wed, 11 September 2019 10:50valesk schrieb am Tue, 10 September 2019 12:38Testo steigt auf alle Fälle mit dem Training.  
falsch. unmittelbar nach dem sport befindet sich der testo spiegel sogar auf einem tiefststand und langfristig hat sport auch keine auswirkungen auf den testo spiegel. es juckt den körper einfach nicht ob du sport machst testo fördert zwar muskelwachstum aber es wird durch ihn nicht vermehrt ausgeschüttet(produziert.

<https://www.peak.ag/de/classic/peak-blog/studie-krafttraining-erhoeht-testosteron-produktion-um-40>

Also sind solche Beiträge quatsch?

Studie hin oder her, meine Erfahrungen zeigen, dass durch Krafraining der ERBLICH bedingte Haarausfall gefördert wird und SCHNELLER zum Vorschein kommt.

Wenn du keinen erblich bedingten HA hast, wirst du nur einen nicht erkennbaren Haarverlust erleiden, was die Schränke mit vollem Haar erklärt

---

---

Subject: Aw: Fitness und Haare zusammenhang ?  
Posted by [yoda](#) on Wed, 11 Sep 2019 11:16:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

snowry schrieb am Wed, 11 September 2019 10:50valesk schrieb am Tue, 10 September 2019 12:38Testo steigt auf alle Fälle mit dem Training.

falsch. unmittelbar nach dem sport befindet sich der testo spiegel sogar auf einem tiefststand und langfristig hat sport auch keine auswirkungen auf den testo spiegel. es juckt den körper einfach nicht ob du sport machst testo fördert zwar muskelwachstum aber es wird durch ihn nicht vermehrt ausgeschüttet(produziert).

Genau dort liegt das Problem! Testosteron spielt bei HA keine Rolle, entscheidend ist die Achse dahinter. Du sagst nach dem Sport ist Testo auf dem Tiefstand, nach Sex auch z.B., dann wird vermehrt Prolaktin ausgeschüttet um den Körper zu schützen(Erschöpfung), das ist der Zeitpunkt wo am meisten DHT produziert wird. Das Ganze ist natürlich noch wesentlich komplexer...

---

Subject: Aw: Fitness und Haare zusammenhang ?  
Posted by [snowry](#) on Wed, 11 Sep 2019 11:40:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wenn deine haare keine überempfindlichkeit (aga) gegenüber dht aufweisen dann kannst du sonstwelche stoffwechsel in bewegung setzen es schadet der wurzel nicht. sport und haarausfall stehen nicht im zusammenhang.

---

Subject: Aw: Fitness und Haare zusammenhang ?  
Posted by [yoda](#) on Wed, 11 Sep 2019 12:26:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

snowry schrieb am Wed, 11 September 2019 13:40wenn deine haare keine überempfindlichkeit (aga) gegenüber dht aufweisen dann kannst du sonstwelche stoffwechsel in bewegung setzen es schadet der wurzel nicht. sport und haarausfall stehen nicht im zusammenhang. teilweise wahr!

---

Subject: Aw: Fitness und Haare zusammenhang ?  
Posted by [hallowelt](#) on Wed, 11 Sep 2019 13:11:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

DetConan schrieb am Wed, 11 September 2019 12:56  
Studie hin oder her, meine Erfahrungen zeigen, dass durch Krafrtraining der ERBLICH bedingte Haarausfall gefördert wird und SCHNELLER zum Vorschein kommt.

Bei mir war es schon immer umgekehrt: Abstinenz (von Sex) + Training = gute Haare.

---

Subject: Aw: Fitness und Haare zusammenhang ?  
Posted by [Nemesis](#) on Wed, 11 Sep 2019 20:00:30 GMT

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

---

Habe damals mal 1 Jahr Kraftsport gemacht vor einigen Jahren und habe aufgehört, da der HA extrem schlimm wurde. Hat sich dann alles wieder einigermaßen stabilisiert. Habe jetzt vor gut einem Jahr wieder angefangen und der Haarausfall ist wieder sehr sehr extrem geworden.

---

---

Subject: Aw: Fitness und Haare zusammenhang ?  
Posted by [Westhair](#) on Wed, 11 Sep 2019 20:54:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Kann man so denke ich nicht sagen...

Ihr wisst nie ob ihr ohne Fitness nciht auch früh aga bekommen hättet.

Ich habe auch mit 16 mit Fitness angefangen und früh aga bekommen. Aber kenne genug Leute die nie Sport gemacht haben und mit 22 NW7(!) Sind

---

---

Subject: Aw: Fitness und Haare zusammenhang ?  
Posted by [DetConan](#) on Sun, 22 Sep 2019 07:26:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nemesis schrieb am Wed, 11 September 2019 22:00Habe damals mal 1 Jahr Kraftsport gemacht vor einigen Jahren und habe aufgehört, da der HA extrem schlimm wurde. Hat sich dann alles wieder einigermaßen stabilisiert. Habe jetzt vor gut einem Jahr wieder angefangen und der Haarausfall ist wieder sehr sehr extrem geworden.

Aha ich wusste doch es dass sowas bei vielen eintritt.

---

---

Subject: Aw: Fitness und Haare zusammenhang ?  
Posted by [DetConan](#) on Sun, 22 Sep 2019 07:27:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Westhair schrieb am Wed, 11 September 2019 22:54Kann man so denke ich nicht sagen...

Ihr wisst nie ob ihr ohne Fitness nciht auch früh aga bekommen hättet.

Ich habe auch mit 16 mit Fitness angefangen und früh aga bekommen. Aber kenne genug Leute die nie Sport gemacht haben und mit 22 NW7(!) Sind

Also ich hatte bis 22 0 Geheimratzecken, fange mit Gym an und habe nach 6 Monaten 1 cm große GHE. Höre dann mit dem Training auf und seit 3 Jahren sind die GHE nicht größer geworden.

---

---

Subject: Aw: Fitness und Haare zusammenhang ?  
Posted by [Piwie](#) on Sun, 22 Sep 2019 21:45:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Der natürliche Anstieg von Testosteron und der damit einhergehende kleine Bruchteil an Dht Erhöhung unter Muskeltraining ist nicht übermäßig hoch.

Es mag nicht komplett "an den Haaren herbeigezogen" zu sein, trotzdem ist das eher ein Mythos, dass Krafttraining und Sex einen signifikanten Unterschied ausmachen.

Dann müsste es auch eine Theorie für einen Schwellenwert geben, ein Wert bei dessen übersteigen der Haarausfall erst richtig losgeht.

Gewissermaßen muss es den auch geben (individuell). Schließlich tragen viele Frauen auch das Aga Gen in sich, doch bemerkbar macht es sich teils gar nicht oder in den Wechseljahren, in ungünstigeren Fällen auch früher.

Anders ist es beim Stoffen. Viele die Kuren machen, nehmen dht hemmer dazu, müssen sie aber auch nur, wenn sie diese Prädisposition haben.

---