

---

Subject: Haarausfall durch Fitnessstudio ?

Posted by [heinz\\_hummer](#) on Tue, 01 Aug 2006 12:06:45 GMT

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

---

Hallo zusammen,

ich bin 22 und habe schon recht groß GHE , werden in 4 Wochen mit Regaine anfangen.  
Hab da mal ne Frage, hab gehört dass sich durch Fitnessstraining der Haarausfall beschleunigt weil irgendein männliches Hormone dadurch mehr produziert wird, weiß jemand ob das stimmt ?

Denn es haben ja auffällig viele Bodybuilder, ausser Arnie, eine Glatze.  
Bin nämlich am überlegen damit aufzuhören.....

Danke für eure Antworten.

---

---

Subject: Re: Haarausfall durch Fitnessstudio ?

Posted by [Alkibiades](#) on Thu, 03 Aug 2006 14:02:30 GMT

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

---

ich kann es dir nicht verbürgen, aber soweit ich gelesen habe sind das alles Fehlinformationen.  
Der Haarausfall ist genetisch bedingt, das Fitnesscenter hat darauf keinen Einfluss  
(vorausgesetzt natürlich, du trainierst ohne Steroide oder sonstigen Müll!)  
Eine andere Fehlinformation ist, dass man angeblich vom Hütetragen Haarausfall bekommt (ist aber bei vielen die gängige Meinung)

---

---

Subject: Re: Haarausfall durch Fitnessstudio ?

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Thu, 03 Aug 2006 14:13:08 GMT

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

---

Muskeltraining erhöht Testosteron und verstärkt die 5a-Reduktase und somit auch den Haarausfall... gut für deine Haare ist es sicher nicht aber ob es ausschlaggebend ist, naja..

---

---

Subject: Re: Haarausfall durch Fitnessstudio ?

Posted by [Pixies](#) on Thu, 03 Aug 2006 14:13:52 GMT

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

---

heinz\_hummer schrieb am Die, 01 August 2006 14:06

Denn es haben ja auffällig viele Bodybuilder, ausser Arnie, eine Glatze.  
Bin nämlich am überlegen damit aufzuhören.....

Danke für eure Antworten.

---

Würde mal sagen, dass auch viele Bodybuilder auffällig klein sind.  
Meine Meinung ist, dass viele mit Bodybuilding versuchen die nachlassende Haarpracht oder die mangelnde Körpergröße zu kaschieren.

Deswegen meint man, dass Bodybuilder verstärkt Haarausfall hätten

Pixies

---

Subject: Re: Haarausfall durch Fitnessstudio ?  
Posted by [pilos](#) on Thu, 03 Aug 2006 15:14:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

heinz\_hummer schrieb am Die, 01 August 2006 14:06Hallo zusammen,

ich bin 22 und habe schon recht groß GHE , werden in 4 Wochen mit Regaine anfangen.  
Hab da mal ne Frage, hab gehört dass sich durch Fitnessstraining der Haarausfall beschleunigt weil irgendein männliches Hormone dadurch mehr produziert wird, weiß jemand ob das stimmt ?

nein es hat kaum eine wirkung auf deiner haarpracht....

Zitat:Denn es haben ja auffällig viele Bodybuilder, ausser Arnie, eine Glatze.

viele nehmen aber steroide.....

---

Subject: Re: Haarausfall durch Fitnessstudio ?  
Posted by [fixt](#) on Thu, 03 Aug 2006 19:53:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

andererseits hab ich mal gelesen das krafttraining SHBG ansteigen lässt.

---

Subject: Re: Haarausfall durch Fitnessstudio ?

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Thu, 03 Aug 2006 22:59:02 GMT

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

---

und oxidativer Stress... da kommen schon ein paar Faktoren der AGA zu Stande....

---

Subject: Re: Haarausfall durch Fitnessstudio ?

Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 04 Aug 2006 09:44:58 GMT

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

---

Haar-in-der-Suppe schrieb am Fre, 04 August 2006 00:59 und oxidativer Stress... da kommen schon ein paar Faktoren der AGA zu Stande....

glaub einfach, was pilos sagt...dieses geschwafel kann man ja nimmer hören

---

Subject: Re: Haarausfall durch Fitnessstudio ?

Posted by [Alkibiades](#) on Fri, 04 Aug 2006 11:17:49 GMT

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

---

all das, was gemeinhin als Bodybuilder angesehen wird, ist durch doping entstanden. Damit meine ich so unnatürliche Muskelmassen wie Arnie und co. Das dieses Doping auch andere Folgen hat ist wohl klar. Da wäre Haarausfall noch das kleinere Übel.

Wenn du allerdings ganz normal trainierst. Ohne irgendwelche Chemikalien, ganz natürlich, dann hat das ziemlich sicher keinen großen Einfluss auf deine Haare.

Der Haarausfall ist vererbt und in meinem Fitnessstudio gibt es muskulöse Leute mit und ohne Haare, so wie es bei den nicht trainierenden auch Leute mit und ohne Haarausfall gibt.

hab ich gerade über google gefunden:

"Schuld ist in den meisten Fällen der erblich bedingte Haarausfall. Durch ein Zusammenspiel von Genen und Sexualhormonen (Androgene) fällt das Haar nach und nach aus. Jede einzelne Haarwurzel hat eine genetisch festgelegte Lebenszeit, vergleichbar einer Sanduhr. So lange diese Sanduhr läuft, sind die Haarwurzeln vor dem negativen Einfluss der Androgene geschützt. Ist die Zeit abgelaufen, entwickeln die Haarwurzeln eine Überempfindlichkeit gegenüber Dihydrotestosteron (DHT), das im Körper aus dem männlichen Geschlechtshormon Testosteron gebildet wird. Die Haarwurzeln schrumpfen und bilden zunehmend nur noch Flaumhaar. Schließlich sterben sie ab, und das Haar fällt ganz aus"

---

Subject: Re: Haarausfall durch Fitnessstudio ?

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Fri, 04 Aug 2006 14:09:37 GMT

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

---

glockenspiel schrieb am Fre, 04 August 2006 11:44  
glaub einfach, was pilos sagt...dieses geschwafel kann man ja nimmer hören

also ich kann nur sagen dass es bei mir so ist, dass immer wenn ich trainier bekomm ich einen Akne-Schub (und ich nehm keine Protein-Shakes oder sonstiges). Und das bild ich mir sicher nicht ein. Klar ist Akne nicht das selbe wie Haarausfall aber ich für meinen Teil bin der Meinung dass es meinen Haaren genausowenig gut tut wie meiner Haut... vielleicht liegts daran dass ich beim trainieren oft übertreib (ich trainier meistens so dass es die Gesichtsmuskeln gleich mittrainiert)

und reg dich doch nicht gleich so auf, das ist ein Diskussionsforum

gruß  
suppe

---

Subject: Re: Haarausfall durch Fitnessstudio ?  
Posted by [yellow](#) on Fri, 04 Aug 2006 14:40:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

life is a trigger

---

Subject: Re: Haarausfall durch Fitnessstudio ?  
Posted by [pilos](#) on Fri, 04 Aug 2006 14:42:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

yellow schrieb am Fre, 04 August 2006 16:40life ist a trigger

---

Subject: Re: Haarausfall durch Fitnessstudio ?  
Posted by [pascha](#) on Fri, 04 Aug 2006 15:03:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

jap am besten bleib nur noch zu hause und massier dir die GHE's.

Also ich weiß auch nicht selbst wenn Trainieren was mit AGA zu tun hätte, was es 100000% nicht hat, würde ich trotzdem weiter hingehen. Es gibt auch Leute die glauben dir fallen durch Sex oder Ornanieren die Haare aus.

FAKT ist einfach, es ist alles erblich Hervorbestimmt irgendwann kommt es oder es kommt halt nicht. Und das hat bestimmt nix mit irgendwelchen Aktivitäten oder Mütze tragen zu tun.

---

---

Subject: Re: Haarausfall durch Fitnessstudio ?  
Posted by [fixt](#) on Fri, 04 Aug 2006 15:23:53 GMT

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

---

also ich denke es ist ziemlich offensichtlich:

Jede Aktivität die die Androgene ansteigen lässt (Fussball, Krafttraining, Sex, onanieren etc. etc.) ist nicht gut für die Haare. Andererseits lässt alles was mehr oder minder Spaß macht Androgene ansteigen. Insofern sollte man da nicht übertreiben und sein Ding machen. Außerdem wirst Du trainiert eh attraktiver sein als mit 2% mehr Haare und untrainiert. Willst ja schließlich auch in 30 Jahren nicht zurückblicken und merken das Du wegen HA nichts gemacht hast und nur so rumgesessen hast.

---

---

Subject: Re: Haarausfall durch Fitnessstudio ?  
Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 04 Aug 2006 16:41:59 GMT

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

---

pascha schrieb am Fre, 04 August 2006 17:03 jap am besten bleib nur noch zu hause und massier dir die GHE's.

lol, spruch der woche...!

---

---

Subject: Re: Haarausfall durch Fitnessstudio ?  
Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 04 Aug 2006 16:43:29 GMT

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

---

Haar-in-der-Suppe schrieb am Fre, 04 August 2006 16:09 glockenspiel schrieb am Fre, 04 August 2006 11:44

glaub einfach, was pilos sagt...dieses geschwafel kann man ja nimmer hören

also ich kann nur sagen dass es bei mir so ist, dass immer wenn ich trainier bekomm ich einen Akne-Schub (und ich nehm keine Protein-Shakes oder sonstiges). Und das bild ich mir sicher nicht ein. Klar ist Akne nicht das selbe wie Haarausfall aber ich für meinen Teil bin der Meinung dass es meinen Haaren genausowenig gut tut wie meiner Haut... vielleicht liegt's daran dass ich beim trainieren oft übertreib (ich trainier meistens so dass es die Gesichtsmuskeln gleich mittrainiert)

und reg dich doch nicht gleich so auf, das ist ein Diskussionsforum

---

gruß  
suppe

nein suppe, gar kein problem, ist nichts persönliches...aber dieses ständige nachgeplapper von aufgeschnapten aussagen ist mir irgendwie zu dumm...ich weiss auch nicht, wieso du das tust

lg zurück

---

Subject: Re: Haarausfall durch Fitnessstudio ?  
Posted by [lhs76](#) on Fri, 04 Aug 2006 16:48:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

möglicherweise liegt es eher am Schwitzen, wobei Verunreinigungen in der Haut entstehen.

---

Subject: Re: Haarausfall durch Fitnessstudio ?  
Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Fri, 04 Aug 2006 20:51:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ja vermutlich  
Nein, ihr habt natürlich recht, man kann schließlich nicht auf alles verzichten nur wegen den Haaren...

@ glockenspiel : alles klar

gruß  
suppe

---

Subject: Re: Haarausfall durch Fitnessstudio ?  
Posted by [Ralf3](#) on Fri, 04 Aug 2006 22:16:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vor ein paar Jahren wurde hier mal geschrieben, dass moderates Krafttraining (Hanteltraining zuhause, Klimmzüge etc.) Testosteron oder freies Testosteron abbauen würde!! Also müsste es ja für die Haare eher gut sein.

Gruß Ralf