
Subject: Gewichte heben führt zu Kopfhautverspannung

Posted by [DetConan](#) on Sun, 12 Jul 2020 07:57:10 GMT

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

Moin Freunde, ich bin Trainer beim FitX und heute meinte ein Kunde, der schon seit Jahren mit Haarausfall kämpft, dass das Gewichte heben zu einer Anspannung der Kopfhaut führe was dann als Resultat Haarausfall hat. Er hat es wohl seit 4 Monaten besiegt, weil er zum/nach dem Training Magnesium, L-Arginin nehme und seinen Kopf nach dem training 15 min massiere. In der Tat sah ich viele mit AGA rumlaufen. Was haltet ihr von dieser These ?

Subject: Aw: Gewichte heben führt zu Kopfhautverspannung

Posted by [Nomoredok](#) on Sun, 12 Jul 2020 08:16:52 GMT

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

DetConan schrieb am Sun, 12 July 2020 09:57Moin Freunde, ich bin Trainer beim FitX und heute meinte ein Kunde, der schon seit Jahren mit Haarausfall kämpft, dass das Gewichte heben zu einer Anspannung der Kopfhaut führe was dann als Resultat Haarausfall hat. Er hat es wohl seit 4 Monaten besiegt, weil er zum/nach dem Training Magnesium, L-Arginin nehme und seinen Kopf nach dem training 15 min massiere. In der Tat sah ich viele mit AGA rumlaufen. Was haltet ihr von dieser These ?

Manchmal frage ich mich ob du solche Posts wirklich ernst meinst oder nur versuchst uns zu veräppeln :lol:

Subject: Aw: Gewichte heben führt zu Kopfhautverspannung

Posted by [DetConan](#) on Sun, 12 Jul 2020 08:26:30 GMT

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

Nomoredok schrieb am Sun, 12 July 2020 10:16DetConan schrieb am Sun, 12 July 2020 09:57Moin Freunde, ich bin Trainer beim FitX und heute meinte ein Kunde, der schon seit Jahren mit Haarausfall kämpft, dass das Gewichte heben zu einer Anspannung der Kopfhaut führe was dann als Resultat Haarausfall hat. Er hat es wohl seit 4 Monaten besiegt, weil er zum/nach dem Training Magnesium, L-Arginin nehme und seinen Kopf nach dem training 15 min massiere. In der Tat sah ich viele mit AGA rumlaufen. Was haltet ihr von dieser These ?

Manchmal frage ich mich ob du solche Posts wirklich ernst meinst oder nur versuchst uns zu veräppeln :lol:

Bruder bei Androgenetische Alopezie mache ich keinen Spass, ich untersuche jede These die es gibt.

Subject: Aw: Gewichte heben führt zu Kopfhautverspannung

Posted by [Nomoredok](#) on Sun, 12 Jul 2020 08:34:51 GMT

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

Sieh dir mal den Kopf von Jay Cutler an (sogar trotz Steroide).

Es sind einfach die Gene :? Andere Thesen braucht es nicht aber vermutlich mal andere Lösungsansätze.

Subject: Aw: Gewichte heben führt zu Kopfhautverspannung

Posted by [DetConan](#) on Sun, 12 Jul 2020 09:00:55 GMT

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

Nomoredok schrieb am Sun, 12 July 2020 10:34Sieh dir mal den Kopf von Jay Cutler an (sogar trotz Steroide).

Es sind einfach die Gene :? Andere Thesen braucht es nicht aber vermutlich mal andere Lösungsansätze.

Ich sage nicht dass es die Ursache ist, im FitX sind auch einige mit NW0, aber nichtsdestotrotz kann es AGA bedingten Status fortschreiten lassen.

Subject: Aw: Gewichte heben führt zu Kopfhautverspannung

Posted by [hallowelt](#) on Sun, 12 Jul 2020 16:29:33 GMT

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

DetConan schrieb am Sun, 12 July 2020 11:00

Ich sage nicht dass es die Ursache ist, im FitX sind auch einige mit NW0, aber nichtsdestotrotz kann es AGA bedingten Status fortschreiten lassen.

Da sind ja auch >70% der Leute auf Substanzen.. Plus problematische Ernährung (u.a. viel Molkeprotein).

Subject: Aw: Gewichte heben führt zu Kopfhautverspannung

Posted by [DetConan](#) on Sun, 12 Jul 2020 19:30:08 GMT

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

hallowelt schrieb am Sun, 12 July 2020 18:29DetConan schrieb am Sun, 12 July 2020 11:00

Ich sage nicht dass es die Ursache ist, im FitX sind auch einige mit NW0, aber nichtsdestotrotz kann es AGA bedingten Status fortschreiten lassen.

Da sind ja auch >70% der Leute auf Substanzen.. Plus problematische Ernährung (u.a. viel Molkeprotein).

Das mit den über 70% ist Schwachsinn bro, maximal 20%

Subject: Aw: Gewichte heben führt zu Kopfhautverspannung

Posted by [REMOLAN](#) on Mon, 13 Jul 2020 00:00:30 GMT

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

DetConan schrieb am Sun, 12 July 2020 09:57Moin Freunde, ich bin Trainer beim FitX und heute meinte ein Kunde, der schon seit Jahren mit Haarausfall kämpft, dass das Gewichte heben zu

einer Anspannung der Kopfhaut führe was dann als Resultat Haarausfall hat. Er hat es wohl seit 4 Monaten besiegt, weil er zum/nach dem Training Magnesium, L-Arginin nehme und seinen Kopf nach dem training 15 min massiere. In der Tat sah ich viele mit AGA rumlaufen. Was haltet ihr von dieser These ?

Interessant ist es schon.

Ich hatte früher nach Training mit Gewichten und auch nach intensivem Ausdauertraining Kopfhautspannungsgefühle und gefühlt mehr Shedding.

Seit ich mit Magnesiummalat/citrat/glycinat-Kombi supplementiere und um das Training herum mehr trinke- manchmal auch Kokoswasser- und die Kopfhaut kurz massiere/bewege, hab ich das nicht mehr...

Es empfiehlt sich denke ich immer, die Kopfhaut beweglich und locker zu halten.

Auch wenn es Leute hier im Forum gibt, die meinen bei super lockerer gesunder Kopfhaut war die AGA trotzdem da, oder sogar mehr als sonst... so denke ich, stehen Spannungsgefühl, Jucken, Talgüberschuss,.. häufiger mit einer fortschreitenden AGA in Verbindung.

Subject: Aw: Gewichte heben führt zu Kopfhautverspannung
Posted by [DetConan](#) on Mon, 13 Jul 2020 06:46:09 GMT

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

REMOLAN schrieb am Mon, 13 July 2020 02:00DetConan schrieb am Sun, 12 July 2020 09:57Moin Freunde, ich bin Trainer beim FitX und heute meinte ein Kunde, der schon seit Jahren mit Haarausfall kämpft, dass das Gewichte heben zu einer Anspannung der Kopfhaut führe was dann als Resultat Haarausfall hat. Er hat es wohl seit 4 Monaten besiegt, weil er zum/nach dem Training Magnesium, L-Arginin nehme und seinen Kopf nach dem training 15 min massiere. In der Tat sah ich viele mit AGA rumlaufen. Was haltet ihr von dieser These ?

Interessant ist es schon.

Ich hatte früher nach Training mit Gewichten und auch nach intensivem Ausdauertraining Kopfhautspannungsgefühle und gefühlt mehr Shedding.

Seit ich mit Magnesiummalat/citrat/glycinat-Kombi supplementiere und um das Training herum mehr trinke- manchmal auch Kokoswasser- und die Kopfhaut kurz massiere/bewege, hab ich das nicht mehr...

Es empfiehlt sich denke ich immer, die Kopfhaut beweglich und locker zu halten.

Auch wenn es Leute hier im Forum gibt, die meinen bei super lockerer gesunder Kopfhaut war die AGA trotzdem da, oder sogar mehr als sonst... so denke ich, stehen Spannungsgefühl, Jucken, Talgüberschuss,.. häufiger mit einer fortschreitenden AGA in Verbindung.

:thumbup:

Subject: Aw: Gewichte heben führt zu Kopfhautverspannung
Posted by [Nomoredok](#) on Mon, 13 Jul 2020 08:10:53 GMT

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

REMOLAN schrieb am Mon, 13 July 2020 02:00

Interessant ist es schon.

Ich hatte früher nach Training mit Gewichten und auch nach intensivem Ausdauertraining Kopfhautspannungsgefühle und gefühlt mehr Shedding.

Seit ich mit Magnesiummalat/citrat/glycinat-Kombi supplementiere und um das Training herum mehr trinke- manchmal auch Kokoswasser- und die Kopfhaut kurz massiere/bewege, hab ich das nicht mehr...

Das ist so unrealistisch wie zu behaupten, dass ein Medikament bereits nach 1 Woche den Haarausfall stoppt... Am Haarzyklus kann man nix ändern.

Angenommen das Training verursacht wirklich den Schaden am Haarfollikel. Dann würde es mehrere Wochen nach dem Training dauern, bis diese von diesem Training geschädigten Haare ausfallen. Haare die du nach dem intensiven Training sheddest müssen bereits vor Wochen gestorben sein. Wenn du im Training intensiv an der Kopfhaut schwitzt könnte das einfach das Ausfallen bereits toter Haare begünstigen, da die Kopfhaut aufgeweicht wird.

Subject: Aw: Gewichte heben führt zu Kopfhautverspannung

Posted by [DetConan](#) on Mon, 13 Jul 2020 09:07:43 GMT

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

Nomoredok schrieb am Mon, 13 July 2020 10:10REMOLAN schrieb am Mon, 13 July 2020 02:00

Interessant ist es schon.

Ich hatte früher nach Training mit Gewichten und auch nach intensivem Ausdauertraining Kopfhautspannungsgefühle und gefühlt mehr Shedding.

Seit ich mit Magnesiummalat/citrat/glycinat-Kombi supplementiere und um das Training herum mehr trinke- manchmal auch Kokoswasser- und die Kopfhaut kurz massiere/bewege, hab ich das nicht mehr...

Das ist so unrealistisch wie zu behaupten, dass ein Medikament bereits nach 1 Woche den Haarausfall stoppt... Am Haarzyklus kann man nix ändern.

Angenommen das Training verursacht wirklich den Schaden am Haarfollikel. Dann würde es mehrere Wochen nach dem Training dauern, bis diese von diesem Training geschädigten Haare ausfallen. Haare die du nach dem intensiven Training sheddest müssen bereits vor Wochen gestorben sein. Wenn du im Training intensiv an der Kopfhaut schwitzt könnte das einfach das Ausfallen bereits toter Haare begünstigen, da die Kopfhaut aufgeweicht wird.

Was anderes wurde nie behauptet, er hat den geringeren Ausfall nach ca . 3 Monaten festgestellt.

Subject: Aw: Gewichte heben führt zu Kopfhautverspannung

Posted by [DetConan](#) on Mon, 13 Jul 2020 09:07:49 GMT

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

Nomoredok schrieb am Mon, 13 July 2020 10:10REMOLAN schrieb am Mon, 13 July 2020 02:00

Interessant ist es schon.

Ich hatte früher nach Training mit Gewichten und auch nach intensivem Ausdauertraining Kopfhautspannungsgefühle und gefühlt mehr Shedding.

Seit ich mit Magnesiummalat/citrat/glycinat-Kombi supplementiere und um das Training herum mehr trinke- manchmal auch Kokoswasser- und die Kopfhaut kurz massiere/bewege, hab ich das nicht mehr...

Das ist so unrealistisch wie zu behaupten, dass ein Medikament bereits nach 1 Woche den Haarausfall stoppt... Am Haarzyklus kann man nix ändern.

Angenommen das Training verursacht wirklich den Schaden am Haarfollikel. Dann würde es mehrere Wochen nach dem Training dauern, bis diese von diesem Training geschädigten Haare ausfallen. Haare die du nach dem intensiven Training sheddest müssen bereits vor Wochen gestorben sein. Wenn du im Training intensiv an der Kopfhaut schwitzt könnte das einfach das Ausfallen bereits toter Haare begünstigen, da die Kopfhaut aufgeweicht wird.

Subject: Aw: Gewichte heben führt zu Kopfhautverspannung

Posted by [Nomoredok](#) on Mon, 13 Jul 2020 09:19:27 GMT

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

DetConan schrieb am Sun, 12 July 2020 09:57Moin Freunde, ich bin Trainer beim FitX und heute meinte ein Kunde, der schon seit Jahren mit Haarausfall kämpft, dass das Gewichte heben zu einer Anspannung der Kopfhaut führe was dann als Resultat Haarausfall hat. Er hat es wohl seit 4 Monaten besiegt, weil er zum/nach dem Training Magnesium, L-Arginin nehme und seinen Kopf nach dem training 15 min massiere. In der Tat sah ich viele mit AGA rumlaufen. Was haltet ihr von dieser These ?

DetConan schrieb am Mon, 13 July 2020 11:07

Was anderes wurde nie behauptet, er hat den geringeren Ausfall nach ca . 3 Monaten festgestellt. Jemand der seit Jahren mit Haarausfall kämpft, konnte es besiegen durch L-Arginin und 15 min Kopfmassage....

Mit meinem beschränkten Wissen über AGA und Verständnis jedenfalls nicht nachvollziehbar. Habe auch noch nie irgend einen dokumentierten Erfolg gesehen.

Du kannst es ja mal testen und uns berichten wenn du Lust hast :)

Subject: Aw: Gewichte heben führt zu Kopfhautverspannung

Posted by [DetConan](#) on Mon, 13 Jul 2020 09:46:47 GMT

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

Nomoredok schrieb am Mon, 13 July 2020 11:19 DetConan schrieb am Sun, 12 July 2020 09:57 Moin Freunde, ich bin Trainer beim FitX und heute meinte ein Kunde, der schon seit Jahren mit Haarausfall kämpft, dass das Gewichte heben zu einer Anspannung der Kopfhaut führe was dann als Resultat Haarausfall hat. Er hat es wohl seit 4 Monaten besiegt, weil er zum/nach dem Training Magnesium, L-Arginin nehme und seinen Kopf nach dem training 15 min massiere. In der Tat sah ich viele mit AGA rumlaufen. Was haltet ihr von dieser These ?

DetConan schrieb am Mon, 13 July 2020 11:07

Was anderes wurde nie behauptet, er hat den geringeren Ausfall nach ca . 3 Monaten festgestellt. Jemand der seit Jahren mit Haarausfall kämpft, konnte es besiegen durch L-Arginin und 15 min Kopfmassage....

Mit meinem beschränkten Wissen über AGA und Verständnis jedenfalls nicht nachvollziehbar. Habe auch noch nie irgend einen dokumentierten Erfolg gesehen.

Du kannst es ja mal testen und uns berichten wenn du Lust hast :)
Tue ich seit 2 Wochen, werde nach 3-6 Monaten berichten :)

Subject: Aw: Gewichte heben führt zu Kopfhautverspannung

Posted by [REMOLAN](#) on Mon, 13 Jul 2020 11:47:19 GMT

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

Nomoredok schrieb am Mon, 13 July 2020 10:10 REMOLAN schrieb am Mon, 13 July 2020 02:00

Interessant ist es schon.

Ich hatte früher nach Training mit Gewichten und auch nach intensivem Ausdauertraining Kopfhautspannungsgefühle und gefühlt mehr Shedding.

Seit ich mit Magnesiummalat/citrat/glycinat-Kombi supplementiere und um das Training herum mehr trinke- manchmal auch Kokoswasser- und die Kopfhaut kurz massiere/bewege, hab ich das nicht mehr...

Das ist so unrealistisch wie zu behaupten, dass ein Medikament bereits nach 1 Woche den Haarausfall stoppt... Am Haarzyklus kann man nix ändern.

Angenommen das Training verursacht wirklich den Schaden am Haarfollikel. Dann würde es mehrere Wochen nach dem Training dauern, bis diese von diesem Training geschädigten Haare ausfallen. Haare die du nach dem intensiven Training sheddest müssen bereits vor Wochen gestorben sein. Wenn du im Training intensiv an der Kopfhaut schwitzt könnte das einfach das Ausfallen bereits toter Haare begünstigen, da die Kopfhaut aufgeweicht wird.

Damit hast du sicherlich Recht- deswegen sagte ich "geföhlt" mehr Shedding.
Was ich definitiv hatte, waren mehr Jucken, Spannen und allgemein Missempfindungen am

Oberkopf.

Diese Effekte, die das Kopfhautgewebe betreffen, bzw die Umgebung der Follikel- sind direkter, als die auf den Haarzyklus.

Es macht Sinn so, dass wenn die Kopfhaut Probleme macht, man auch mehr dran rum fummelt und dadurch der Eindruck entsteht, es würde mehr ausfallen, als sonst.
