
Subject: Interessanter Fall - Ausdauersport
Posted by [Christian24](#) on Thu, 29 Apr 2021 09:59:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

<https://www.kup.at/kup/pdf/6720.pdf>

Extrem niedriger Testwert. DHT wurde leider nicht gemessen. Dem sein Haarstatus wäre interessant.

Subject: Aw: Interessanter Fall - Ausdauersport
Posted by [EGAL_123_](#) on Thu, 29 Apr 2021 14:35:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Christian24 schrieb am Thu, 29 April 2021 11:59<https://www.kup.at/kup/pdf/6720.pdf>

Extrem niedriger Testwert. DHT wurde leider nicht gemessen. Dem sein Haarstatus wäre interessant.

was genau ist da interessant?

Subject: Aw: Interessanter Fall - Ausdauersport
Posted by [Christian24](#) on Thu, 29 Apr 2021 15:35:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

EGAL_123_ schrieb am Thu, 29 April 2021 16:35Christian24 schrieb am Thu, 29 April 2021 11:59<https://www.kup.at/kup/pdf/6720.pdf>

Extrem niedriger Testwert. DHT wurde leider nicht gemessen. Dem sein Haarstatus wäre interessant.

was genau ist da interessant?

Ein Testwert von 0,87 ohne Medis finde ich schon spannend. Da sieht man was extremer Ausdauersport für Auswirkungen hat.

Subject: Aw: Interessanter Fall - Ausdauersport
Posted by [REMOLAN](#) on Thu, 29 Apr 2021 15:38:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Christian24 schrieb am Thu, 29 April 2021 11:59<https://www.kup.at/kup/pdf/6720.pdf>

Extrem niedriger Testowert. DHT wurde leider nicht gemessen. Dem sein Haarstatus wäre interessant.

Interessant- ich hab letztes Jahr weit mehr Ausdauersport betrieben als bisher (Teilweise 3 Halbarathons pro Woche und noch 1-2 x 10Km Läufe dazu, nebenbei noch Eisbaden im Winter und etwas Krafttraining 2x die Woche.

Bin in dem Jahr von meinem "Standard" mit 1m80, 74Kg, ~12% Körperfett runter auf 69-70Kg mit ca. 7% Körperfett.

Sah rein optisch heftig gut aus, aber ich war komplett ausgelaugt.

Und hatte mir durch das Übertraining Entzündungen zugezogen- brauchte 3,5 Monate Laufpause um eine Beinhautreizung auszuheilen. Und war die ganze Zeit über mit wenigen Ausnahmen Träge, matt gelaunt, hatte Einschlafstörungen über das gewohnte Maß hinaus, Libido war solala, Depressionen/Hoffnungslosigkeit, Angstzustände wurden wieder häufiger,...Erst jetzt erhole ich mich langsam.

Und mein Testosteronwert, der sonst immer zwischen gesamt 8-9ng/ml liegt, war jetzt tatsächlich bei 6,4ng/ml. Bei weitem noch in der mittleren Norm, aber deutlich gesunken.

Estradiol war 21pg/ml (11-43). Prolaktin war 327 uU/ml (86-324) auch viel zu hoch.

Freies T war noch ok mit 2,4 (1,5-4,6), SHBG hoch mit 55,1nmol/l (18,4-54,1).

DHT war 514 (300-850 pg/ml).

Mein Haarstatus hat sich in der Zeit kaum verändert und das Shedding auch kaum. Ich bin da aber kein gutes Beispiel, weil ich seit vielen Jahren vor allem am vorderen Oberkopf Shedding habe- sich glücklicherweise aber die Dichte kaum verringert hat...

Meine Vermutung allgemein ist aber, dass der Testosteronrückgang der durch Ausdauersport erreicht werden kann, kaum den Haarstatus besser halten wird, weil dann dafür Stresshormone höher sind und eventuell die Rezeptorsensitivität höher wird, oder sonst ein Hintertürchen "aufgeht".

Interessant wär es aber doch, ob es Leute gibt, die durch (nicht ganz so extremen" Ausdauersport ihre Androgene senken konnten und dadurch den HA verlangsamt haben...

Subject: Aw: Interessanter Fall - Ausdauersport

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 29 Apr 2021 18:46:58 GMT

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

Wenn man Testo senken will, gibt es dazu reichlich Naturheilmittel.

Z.B. Inositol.

Dazu braucht es kein Sport :idea:

Subject: Aw: Interessanter Fall - Ausdauersport

Posted by [Bluemoon](#) on Fri, 30 Apr 2021 07:12:04 GMT

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

So oder so ist das eine extrem ungesunde Lebensweise, die man nicht nachahmen sollte. Wenn ich lese, dass der Patient Osteoporose und Untergewicht hatte, schrillen bei mir die Alarmglocken. Diese Faktoren können für das Haarwachstum nicht gut sein.

Subject: Aw: Interessanter Fall - Ausdauersport
Posted by [PeterNorth](#) on Fri, 30 Apr 2021 16:50:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

lieber Fin als Dauerlauf...
