

---

Subject: Sport und HA

Posted by [fixt](#) on Mon, 19 Dec 2005 17:04:00 GMT

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

---

was würden die Experten hier sagen??Wieviel Sport sollte man machen??Außerdem fallen ja bei Sport auch freie Radikale an, also muss man dann entsprechend mit NEM abfangen?

Stimmt es dass Männer die regelmäßig Sport machen niedrigere Testosteron-level haben als Männer die kein Sport machen??Wenn das so wäre dann wäre ja Sport wirklich sinnvoll gegen Haarausfall(unterstützend)....

---

---

Subject: Re: Sport und HA

Posted by [pilos](#) on Mon, 19 Dec 2005 17:15:38 GMT

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

---

fixt schrieb am Mon, 19 Dezember 2005 18:04

Stimmt es dass Männer die regelmäßig Sport machen niedrigere Testosteron-level haben als Männer die kein Sport machen??

nein...stimmt nicht.....sondern höhere.....und trotzdem führt das nicht zur AGA...fixiert euch nicht auf das testo...er ist nicht wirklich der übeltäter, sondern die hormone der NNR.

s wurde sogar nachgewiesen, dass bei AGA Testo eher niedrig st...dafür die anderen viel höher....

---

---

Subject: Re: Sport und HA

Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 19 Dec 2005 17:15:52 GMT

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

---

ich bin zwar kein experte wie tino und pilos, aber je mehr du trainierst, desto mehr sauerstoff verbrauchst du, desto mehr freie radikale erzeugst du -> antioxidanten...

---

---

Subject: Re: Sport und HA

Posted by [fixt](#) on Mon, 19 Dec 2005 18:52:08 GMT

---

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

---

die Hormone der Nebennierenrinde??Gibt es den irgendetwas das diese Hormone in positivem Sinne reguliert.....?????

---

---

Subject: Re: Sport und HA

Posted by [tino](#) on Mon, 19 Dec 2005 18:56:12 GMT

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

---

Hallo

"was würden die Experten hier sagen??Wieviel Sport sollte man machen??Außerdem fallen ja bei Sport auch freie Radikale an, also muss man dann entsprechend mit NEM abfangen?"

Ja genau!

"Stimmt es dass Männer die regelmäßig Sport machen niedrigere Testosteron-level haben als Männer die kein Sport machen??Wenn das so wäre dann wäre ja Sport wirklich sinnvoll gegen Haarausfall(unterstützend).... "

Das macht zwar oxidativen Stress,aber verbessert auch die Endothelfunktion,und die expression der VEGF-Rezeptoren.

Pilos hat recht,..die NNR funktioniert bei stressigem Sport nicht im Sinne der Haargesundheit.Ruhiger Sport baut aber Stresshormone ab.

---

---

Subject: Re: Sport und HA

Posted by [Raiders-Fan](#) on Mon, 19 Dec 2005 19:13:03 GMT

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

---

Ich habe mal gelesen dass Krafttraining bei AGA sinnvoll ist, denn dann würde der Körper das Testosteron nicht in den Haarausfall sondern in die Muskeln "verstoffwechseln".

Ist da was dran ?

---

---

Subject: Re: Sport und HA

Posted by [pilos](#) on Mon, 19 Dec 2005 19:14:12 GMT

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

---

Hunter schrieb am Mon, 19 Dezember 2005 20:13Ich habe mal gelesen dass Krafttraining bei AGA sinnvoll ist, denn dann würde der Körper das Testosteron nicht in den Haarausfall sondern in die Muskeln "verstoffwechseln".

Ist da was dran ?

---

indirekt ist da was dran.....

---

Subject: Re: Sport und HA

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 19 Dec 2005 21:34:42 GMT

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

---

Nach meinem Wissensstand nach, produzieren fast alle Sportarten Testosteron (vor allem Krafttraining).

Außerdem werden durch die sportliche Überanstrengungen mehr freie Radikale erzeugt. Dies benötigt Antioxidantien, die die freien Radikale bekämpfen wie z.B. Selen, Vitamin ACE u..s.w..

Des weiteren führt das beim Sport entstehende Laktat zu einer Säure, die zwecks Mineralien neutralisiert werden muss. Fehlen Mineralien bzw. werden diese nicht ausreichend zugeführt, ist der Körper gezwungen auf die Mineralienspeicher zurück zu greifen. Und diese liegen bekanntlich im Haarboden= Haarausfall!!

Das ist einer der Hauptgründe, warum beim Mann die Haare ausgehen! Gerade Sportler neigen vermehrt zu einer Glatze wie immer wieder zu beobachten ist. Aus dem einfachen Grund, weil kaum ein Sportler auf eine ausreichende Versorgung mit Mineralien achtet.

Zur Frage warum die Frau keinen HA bekommt: Weil bei der Frau alle anfallenden Gifte monatlich durch ihre "Tage" ausgeschieden werden. Bis zu dieser Regel kann die Frau alle Gifte sozusagen "bunkern" bzw. abstellen. Beim Mann ist diese Funktion nicht gegeben. Ein Mann muss alle anfallenden Säuren SOFORT neutralisieren. Und dies geht nur mit Mineralien. Erst nach den Wechseljahren besteht die Gefahr zum HA wie wir feststellen können.

Daher rate ich allen die Sport machen: Isst Mineralien in rauen Mengen!

---

Subject: Re: Sport und HA

Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 19 Dec 2005 21:40:24 GMT

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

---

"Gerade Sportler neigen vermehrt zu einer Glatze wie immer wieder zu beobachten ist."

Stimmt, sieht man ja bei jedem Fussballer, die haben fast alle eine Glatze...

hust

Subject: Re: Sport und HA

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 19 Dec 2005 21:53:03 GMT

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

---

Ich kenn mich zwar beim Fussball nicht so aus, aber ich habe hier eigentlich mehr die HOBBY-Sportler gemeint!

Die Professionellen Sportler im Fernsehen- da geht es um Millionen!!! Da ist es klar, dass die vollgepumpt werden mit Mineralien und Vitaminen, um volle Leistung zu bringen...

Ich meine die Hobby-Sportler. Bei mir im Fitness-Studio haben fast alle eine Glatze. Das spricht eigentlich für sich...

---

Subject: Re: Sport und HA

Posted by [mare](#) on Mon, 19 Dec 2005 21:59:23 GMT

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

---

bei mir im fitness studio hat fast keiner ne glatze...

---

Subject: Re: Sport und HA

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 19 Dec 2005 23:11:37 GMT

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

---

... dann nehmen sie halt genügend Mineralien zu sich... Oder es haben zufällig nur wenige bei Euch die Anlagen dazu..

---

Subject: Re: Sport und HA

Posted by [Raiders-Fan](#) on Mon, 19 Dec 2005 23:31:25 GMT

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

---

Zitat : Ich meine die Hobby-Sportler. Bei mir im Fitness-Studio haben fast alle eine Glatze. Das spricht eigentlich für sich...

Sry aber ich glaube dass ist der größte Mist den ich jemals gelesen habe.

So werden Leute verunsichert.

Ich glaube es ist für die AGA förderlich Krafttraining zu machen wegen, ich habs schonmal geschrieben, "Testosteronverstoffwechselung" in Muskeln anstatt in Haare.

Vielleicht könnte sich mal jemand dazu äussern der selber Krafttraining macht und Ahnung vom Hormonhaushalt hat wie z.b Tino

---

Subject: Re: Sport und HA

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 20 Dec 2005 11:57:53 GMT

---

Dass Deine Theorie stimmt ist durchaus möglich!! Trotzdem aber werden bei Körperlicher Anstrengung (egal welche!) Mineralien verzehrt. Und gerade beim Kraftsport fällt am meisten Laktat an (das ist der so tolle Pumpeffekt). Diese Säure muss zwecks Mineralien neutralisiert werden. Fehlen Mineralien kann es zu HA kommen.

Warum nur schiebt Ihr die ganze Schuld immer nur an die Hormone? Sicher mögen die eine grosse Rolle spielen, der Mineralienverzehr ist jedoch genau so für den HA verantwortlich. Vergisst das nicht!

---

---

Subject: Re: Sport und HA

Posted by [Der\\_mit\\_dem\\_Haar\\_tanzt](#) on Tue, 20 Dec 2005 13:29:08 GMT

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

---

du glaubst Laienforschern mit kaufmännischer Ausbildung mehr, als einen promovierten Forscher, der in vielen Diskussionen sein Wissen und Ergebnisse unter Beweiss stellen musste.

die Welt besteht nicht nur aus Pharmakonzernen, nicht alle Forscher lassen sich kaufen, es gibt auch öffentlich finanzierte Forschung, wobei sogar Homöopathie, Akupunktur beforscht wird also das alternative Zeug wird nicht vernachlässigt, sind doch die fördernden Politiker auch nicht die hellsten

Du solltest dich mit der Materie auseinandersetzen und dich nicht an irgendeinem blöden Verschwörungsbuch orientieren ...

Klar ist es nervig wenn irgendeine Firma die Forschung zu einem am Anfang vielversprechenden Medikament einstellt, dahinter steckt aber meistens keine Verschwörung, sondern es hat sich herausgestellt, dass es nicht wirkt, nicht besser wirkt, oder ganz einfach gefährlich ist. Wieso sollte dann eine Firma weiter Geld hinein pumpen ...

und kauf dir den Blutzapper, damit du mal auf die Nase fällst ...

es gibt noch ganz andere Produkte, die auf dem ersten Blick nicht sofort als Betrug auffallen.

Zum Beispiel dauerhafte Haarentferner mit Wechselstrom ...

funktionieren nicht, aber im Internet gibt es unzählige Seiten die das behaupten.

Nun könnte irgendein Laie mit leichter Paranoia und verdrehter Weltsicht behaupten die Laserindustrie steckt dahinter und will die Entwicklung der Haarentfernung mit Wechselstrom stoppen.

Fakt ist, dass unzählige Menschen mit dem Wechselstrom Dingern keinen erfolg, und mit der LAsalhaarentfernung wenigstens eine leichte bleibende Reduktion feststellen konnte.

So wirds auch mit dem B17 Bomber sein, Studien dazu gibts ja unzählige ...  
und medizinisch nachgewiesene Erfolge ?

---

---

Subject: Re: Sport und HA

Posted by [Der\\_mit\\_dem\\_Haar\\_tanzt](#) on Tue, 20 Dec 2005 13:34:14 GMT

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

---

wenn du "empfängliche" oder Gleichgesinnte suchst,

der Welt einen mythischen Zauber verleihen möchtest,

dann solltest du vielleicht eine Sekte, Kirche oder links alternative Ökofanatiker in Betracht ziehen

Rechte haben leider nicht mal für so einen Blödsinn genug Phantasie

glaubst du zum Beispiel an so was auch ?

<http://www.n-tv.de/614631.html>

---

---

Subject: Re: Sport und HA

Posted by [Der\\_mit\\_dem\\_Haar\\_tanzt](#) on Tue, 20 Dec 2005 13:38:12 GMT

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

---

oder doch?

waren es nicht die Nazzis die an germanische Götter glaubten ?

---

---

Subject: ein anderes Beispiel

Posted by [Der\\_mit\\_dem\\_Haar\\_tanzt](#) on Tue, 20 Dec 2005 13:41:44 GMT

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

---

die Tabakkonzerne, verdienen , verdienen Milliarden;

konnten sie damit den NACHWEISS verhindern, dass Rauchen gesundheitsschädlich ist?

Nein, und das obwohl sie einige Forscher gekauft haben ...

---