
Subject: Hat Joggen negativen Einfluss auf den HA?

Posted by [marie3](#) on Fri, 09 Jun 2006 09:06:29 GMT

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

Hallo,

hat jemand von Euch Erfahrungen gemacht, ob Joggen den Haarausfall noch verschlimmert? Ich habe mal etwas diesbezüglich gelesen.

Da ich vor 5 Wochen mit dem Joggen angefangen habe und mein HA sich seither verschlimmert hat, bin ich nun sehr verunsichert. Es fallen mir immer mehr Haare aus. Erst in 3 Wochen kann ich die Schilddrüse untersuchen lassen. Bis dahin will ich aber nicht tatenlos zusehen, wie mir die Haare ausfallen.

Hat vielleicht jemand von Euch noch einen Tipp was ich tun kann?

Beim Endo habe ich am nächsten Dienstag einen Termin und dann bekomme ich auch meine Blutwerte.

Vielen Dank und liebe Grüße Marie

Subject: Nachtrag: Hat Joggen negativen Einfluss auf den HA?

Posted by [marie3](#) on Fri, 09 Jun 2006 16:33:12 GMT

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

Hallo,

wenn ich lese, dass Rauchen einen negativen Einfluss auf den HA hat, ist es dann mit Sport nicht ähnlich...wegen der freien Radikale und so? Hat denn bisher niemand Erfahrung damit gemacht?

Liebe Grüße Marie

Subject: Re: Nachtrag: Hat Joggen negativen Einfluss auf den HA?

Posted by [tino](#) on Fri, 09 Jun 2006 16:40:13 GMT

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

Hallo marie

Einfluss auf den HA hat, ist es dann mit Sport nicht ähnlich...wegen der freien Radikale und so? Hat denn bisher niemand Erfahrung damit gemacht?

Sport ist gesund,..auch für das Haar!Sonst würde ich nicht joggen.

Sehr stressiger Sport ist allerdings ungesund,und so oder so,sollten Sportler immer Antioxidantien konsumieren,und den Ferritinspeicher im Auge behalten.

gruss Tino

Subject: Re: Nachtrag: Hat Joggen negativen Einfluss auf den HA?

Posted by [marie3](#) on Fri, 09 Jun 2006 21:56:41 GMT

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

Hallo Tino,

welche Antioxidantien meinst Du und wieviel müsste ich denn davon nehmen, wenn ich 2x pro Woche 1 Stunde joggen gehe?

Bin etwas unbedarft und deshalb meine vielleicht dumme Frage.

Liebe Grüße
Marie

Subject: Re: Nachtrag: Hat Joggen negativen Einfluss auf den HA?

Posted by [schlotto](#) on Sat, 10 Jun 2006 14:52:14 GMT

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

Hallo marie,

ich denke, dass dein Joggen eher unbedenklich ist in Bezug auf HA. Ich habe seit 11 Jahren AGA. Vor 1 Jahr habe ich mit dem Joggen aufgehört (bis dahin täglich ca. 30 Min). Der HA wurde davon leider nicht beeinflusst, weder positiv noch negativ. NEMs habe ich auch während meiner "Sportjahre" immer genommen.

Also, Sport ist sicher gut für das Allgemeinbefinden und die Psyche. Ich würde auf jeden Fall weiter laufen. Mir hat der Sport, nicht nur Laufen, psychisch immer gut getan. Und unser Seelenheil ist ja bei sichtbarem HA extrem angeknackst, oder etwa nicht...

Gruß schlotto

Subject: Re: Nachtrag: Hat Joggen negativen Einfluss auf den HA?

Posted by [Quick](#) on Sat, 10 Jun 2006 19:14:13 GMT

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

marie3 schrieb am Fre, 09 Juni 2006 23:56Hallo Tino,

welche Antioxidantien meinst Du und wieviel müsste ich denn davon nehmen, wenn ich 2x pro Woche 1 Stunde joggen gehe?

Bin etwas unbedarft und deshalb meine vielleicht dumme Frage.

Liebe Grüße
Marie

er meint z.b die, die er auf seiner homepage aufgelistet hat. du gelangst auf sie wenn du dir nochmal tino's post etwas weiter unten anschaust

Quick
