
Subject: Sport - Testosteron

Posted by [egal123](#) on Tue, 19 Mar 2013 13:16:16 GMT

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

Liebe Forumsgemeinde, ich habe eine Frage bzgl. Testosteron und Sport und der daraus resultierenden Konsequenz auf den Haarausfall.

Mir ist bewusst dass das Thema Sport und Haarausfall bereits diskutiert wurde, für meine Begriffe aber noch zu wenig ausdifferenziert und deswegen möchte ich noch einmal das Thema ansprechen.

Was auf jedenfalls empirisch gesichert ist, ist dass Sport, va. intensiver Sport (Krafttraining bzw. schnellkräftige Aktionen), den Testosteronspiegel ansteigen lässt. Das muss aber jetzt noch lange nicht bedeuten, dass das Auswirkungen auf den Haarausfall hat.

Mich würde hier an dieser Stelle interessieren was eure Meinung zum Thema Sport und Haarausfall ist. Vorzugsweise natürliche persönliche Erfahrungen. Hat jemand die Erfahrung gemacht, dass Sport den Haarausfall beschleunigt? Mir ist klar, dass Sport sicher NICHT der Auslöser von Haarausfall ist, nur würde es mich interessieren ob dieser eben durch Sport und daraus resultierender Testossteigerung bei ungünstiger Erbanlagen beschleunigt werden könnte.

Ich treibe seit meinem 8 Lebensjahr wirklich extensiv u intensiv Sport und ich frage nicht ob womöglich das die Ursache sein könnte warum bei mir der Haarausfall wesentlich schneller vorangeht im Vergleich zu meinem Opa (ws hab ich den HA von ihm vererbt - es gibt nämlich sonst kaum registrierte Fälle in meiner Familie)

Subject: Aw: Sport - Testosteron

Posted by [slomo28](#) on Tue, 19 Mar 2013 13:26:03 GMT

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

das problem ist, dass du durch so einen thread keine richtige antwort bekommen wirst. es werden einige leute posten, dass sie zu der zeit, wo sie mit sport angefangen haben, stärkeren haarausfall beobachtet haben und umgekehrt. der grund ist folgender: zufall

die chance, dass jemand mit sport anfängt und zur selben zeit / einige zeit danach die aga los geht, ist nicht gering.

bei mir war es so, ich habe angefangen sehr viel sport zu machen, gut 10 kilo abgenommen und einige zeit später dünnte mein haar leicht aus und meine haarlinie ging ein wenig zurück.

Subject: Aw: Sport - Testosteron

Posted by [egal123](#) on Tue, 19 Mar 2013 13:56:56 GMT

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

hast natürlich recht. aber im Grunde, wenn du mit dem Training aufhörst müsste sich nach ein paar Monaten der Testosteronspiegel wieder "normalisieren". Sprich vl hat wer Erfahrungen im Sporttreiben über einige Monate mit anschließender Pause über einige Monate.

Interessant wäre ob hier ein signifikanter Unterschied der Haarausfallquote fest zu machen war.

Subject: Aw: Sport - Testosteron

Posted by [RisingMoon](#) on Tue, 19 Mar 2013 19:48:30 GMT

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

also ich hab seit letztem mai intensiv mit kraftsport nach 3-4 jähriger pause angefangen...ab august/september hab ich dann ne 5 wöchige kreatinkur eingelegt. und in der zeit hat mein haarausfall begonnen bzw. wurde sehr stark. kreatin soll ja laut studien die dht produktion um ca. 50% erhöhen....vllt war das auch nur zufall mit dem haarausfall....aber es hat halt erst am dem training begonnen, als ich noch NW 0,5 war....jetzt nw 3

Subject: Aw: Sport - Testosteron

Posted by [krx](#) on Tue, 19 Mar 2013 19:57:26 GMT

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

Aus persönlicher Erfahrung glaube ich an eine (leichte) Korrelation - aber lasse mir deshalb trotzdem nicht den Sport verbieten.

Subject: Aw: Sport - Testosteron

Posted by [me too](#) on Tue, 19 Mar 2013 22:58:39 GMT

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

Meiner Ansicht nach ist das zu 100% so, dass Krafttraining ganz besonders, aber auch anderer Sport den Haarausfall verstärkt/beschleunigt.

An mir selbst und unzähligen anderen Fällen beobachtet.

Als ich mal für längere Zeit mit dem Training aufgehört habe, kamen die Haare richtig schön zurück, obwohl ich da weiter nur Fin genommen habe und sonst absolut nix gegen den HA.

Ganz schlimm ist es bei Typen, die sonst nie Sport machen und eigentlich zum Haarausfall neigen - wenn die richtig loslegen, können die in kürzester Zeit um ein paar NW-Stufen zurückfallen, wenn sie natürlich die entsprechende genetische Disposition haben.

Normalerweise müsste ich mit dem Training komplett aufhören, wenn ich möglichst gute Erfolge beim Newuchs verzeichnen wollte, aaaaber ich könnte nicht mehr ohne das Training, bzw. meinen Body. Ist auch definitiv eine Art Sucht. Ich habe es aber reduziert auf 3 mal die Woche, ab und zu 4 mal die Woche.

Angeblich soll ja vorheriges gutes Aufwärmen etwas bringen, bin ich aber auch nicht so der Typ für.

Ich muss aber sagen, dass bei meinem Regimen die Haare trotz des intensiven Krafttrainings zurück kommen, nur eben langsamer als es ohne das Training gewesen wäre, so viel ist sicher.

Ich kannte mal einen Typen, der hat einige Zeit sehr intensiv trainiert und hat auch richtige Geheimratsecken bekommen und hinten eine münzgroße Glatze. Dann musste er sich mehr auf sein Studium konzentrieren wegen Abschluss und so, er hatte also keine Zeit mehr für's Training und stoppte abrupt. Tja, bei dem konnte man zuschauen, wie die Haare zurück kamen. Die kleine Glatze hinten wuchs immer weiter zu und die Geheimratecken ebenso, richtige Haare auf Glatze, nix Flaum und so.

Subject: Aw: Sport - Testosteron
Posted by [egal123](#) on Tue, 19 Mar 2013 23:22:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

sehr interessant. Im Grunde decken sich eure Erfahrungen mit Meinen. Ich glaub mittlerweile auch dass es einen kausalen Zusammenhang gibt - natürlich nur dann wenn man erblich vorbelastet ist.

Trotzdem denke ich dass man auf lange Sicht betrachtet profitiert wenn man Sport macht. Zwar nicht haartechnisch, aber man schaut einfach jünger und vitaler aus wenn man sportlich ist. Außerdem soll durch Sport die Hautalterung langsamer vorangehen. Ist auch nicht so uninteressant, wenn man schon mal ne Glatze hat!

Subject: Aw: Sport - Testosteron
Posted by [mike](#) on Wed, 20 Mar 2013 06:43:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mehr Testosteron = mehr HA... natürlich ist es egal ob jetzt 6,7 ng/ml oder 7,2 ng/ml

aber 2-3 ng/ml würde schon eine AGA Bremse sein ... unter 1 ng/ml und ein estrogenlastigeres/Prog. Verhältnis würde der AGA den garaus machen...

Subject: Aw: Sport - Testosteron
Posted by [egal123](#) on Wed, 20 Mar 2013 08:00:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

was ich mich frage ist, warum der Haarausfall bei vielen erst mit 30 bzw. 40 signifikant zu nimmt.

Man weiss ja, dass der Höhepunkt des Testosteron-Spiegels zwischen 20 und 30 erreicht wird. Danach nimmt der Wert wieder ab. Das müsste eig auch bedeuten, dass danach der Haarausfall stabilisiert werden müsste. Zumal die Haare zum Zeitpunkt des höchsten Wertes noch resistent gegenüber dem Zelltod sind, später aber bei geringerer Konzentration dennoch ausfallen.

Hat jemand eine logische Begründung dafür?

Subject: Aw: Sport - Testosteron
Posted by [mike](#) on Wed, 20 Mar 2013 08:07:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

sind mehr Faktoren

HGH, igf-1 abfall

zunahme der Rezeptoren, es wird der Körper immer empfindlicher auf Hormone..sensibilisiert

Schwächung der Haarfollikel schon 1-2 Jahrzehnte lang

Weitere Virilisierung (gerade Männer über 30-35 werden erst richtige Männer (Vollbart, Körperhaare fertig ausgeprägt))

Hormonwirkung auf Zeit

Subject: Aw: Sport - Testosteron
Posted by [Chillhair](#) on Wed, 20 Mar 2013 13:37:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich kann mir immernoch nicht vorstellen, weshalb Sport bei erblich vorbelasteten Männern die Haare wegfegen sollte.

Kann man da gar nicht entgegenwirken (Ohne in den Hormonhaushalt einzugreifen) ?

:/

Subject: Aw: Sport - Testosteron
Posted by [sirsent](#) on Wed, 20 Mar 2013 14:17:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Aber sind es nicht gerade die Natural Bodybuilder die meistens auch gute Haare haben?

Subject: Aw: Sport - Testosteron

Posted by [RisingMoon](#) on Wed, 20 Mar 2013 14:45:51 GMT

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

me too schrieb am Tue, 19 March 2013 23:58Meiner Ansicht nach ist das zu 100% so, dass Krafttraining ganz besonders, aber auch anderer Sport den Haarausfall verstärkt/beschleunigt. An mir selbst und unzähligen anderen Fällen beobachtet.

Als ich mal für längere Zeit mit dem Training aufgehört habe, kamen die Haare richtig schön zurück, obwohl ich da weiter nur Fin genommen habe und sonst absolut nix gegen den HA.

Ganz schlimm ist es bei Typen, die sonst nie Sport machen und eigentlich zum Haarausfall neigen - wenn die richtig loslegen, können die in kürzester Zeit um ein paar NW-Stufen zurückfallen, wenn sie natürlich die entsprechende genetische Disposition haben.

Normalerweise müsste ich mit dem Training komplett aufhören, wenn ich möglichst gute Erfolge beim Newwuchs verzeichnen wollte, aaaaber ich könnte nicht mehr ohne das Training, bzw. meinen Body. Ist auch definitiv eine Art Sucht. Ich habe es aber reduziert auf 3 mal die Woche, ab und zu 4 mal die Woche.

Angeblich soll ja vorheriges gutes Aufwärmen etwas bringen, bin ich aber auch nicht so der Typ für.

Ich muss aber sagen, dass bei meinem Regimen die Haare trotz des intensiven Krafttrainings zurück kommen, nur eben langsamer als es ohne das Training gewesen wäre, so viel ist sicher.

Ich kannte mal einen Typen, der hat einige Zeit sehr intensiv trainiert und hat auch richtige Geheimratsecken bekommen und hinten eine münzgroße Glatze. Dann musste er sich mehr auf sein Studium konzentrieren wegen Abschluss und so, er hatte also keine Zeit mehr für's Training und stoppte abrupt. Tja, bei dem konnte man zuschauen, wie die Haare zurück kamen. Die kleine Glatze hinten wuchs immer weiter zu und die Geheimratecken ebenso, richtige Haare auf Glatze, nix Flaum und so.

das war auch meine annahme...wegen kreubandrsises etc. konnte ich kein sport treiben. danach mit dem training angefangen , kam der rasche HA...iwann pausierte ich zwecks prüfungen und der HA wurde geringer..dann ging ich 1 mal in 2 wochen und das hat den HA wieder ausgelöst. seitdem ich seit 3 wochen wieder regelmäßig gehe, verliere ich wieder unmengen an haarenn...

Subject: Aw: Sport - Testosteron

Posted by [Chillhair](#) on Wed, 20 Mar 2013 14:50:15 GMT

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

sirsent schrieb am Wed, 20 March 2013 15:17aber sind es nicht gerade die natural bodybuilder die meistens auch gute haare haben?

Vor 2,5 Jahren war ich ziemlich dick hatte aber keinen Haarausfall (zumindest ist es mir oder keinem anderen aufgefallen) Ich habe in den letzten Jahren 12 kg abgenommen... Teilweise durch Stress (Uni, Beziehung zerbrochen) und teilweise durch Sport, war ca 2 mal in der Woche joggen.

Ich denke bei mir wurde der Haarausfall eher durch den Stress getriggert, weil ich jetzt seit ca. 6 Monaten wieder regelmäßig Sport treibe (Kraft und Ausdauersport) und mich gesünder ernähre und meine Haare erholen sich so langsam.

Ich merke eine Verbesserung, die Tonsur drohte sich komplett zu öffnen und nun wirds langsam besser.

Also ich bleib am Ball und hoffe dass ich durch meine Lebensweise eher das Gegenteil bewirke und den Haarausfall verhindern kann!

Subject: Aw: Sport - Testosteron
Posted by [Haareweg](#) on Wed, 20 Mar 2013 21:33:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

sirsentaber sind es nicht gerade die natural bodybuilder die meistens auch gute haare haben?

äähm nein. vielleicht fitness models. aber wenn du mal bei youtube natural bodybuilding eingibst. viele mit dünnem haar!

Subject: Aw: Sport - Testosteron
Posted by [Anon](#) on Sat, 23 Mar 2013 21:31:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich bezweifel sehr stark, dass daran etwas ist. Nach meiner Erfahrung haben Männer die auf Krafttraining gehen und sich keine Steroide etc. reinschmeißen meistens einen sehr guten Haarstatus ohne Anzeichen von Haarausfall. Vor allem in meinem Studio sind viele, die 4-5 x die Woche trainieren gehen und dementsprechend einen sehr gut austrainierten Körper haben. Von denen sind nur einige wenige dabei, bei denen man einen anfänglichen HA sieht und nur eine Handvoll haben eine Glatze.

Selbst die paar ehemaligen Bodybuilder die dort trainieren (die natürlich auch allerhand Mist eingeworfen haben), haben, bis auf einen der eine Vollglatze hat, nur altersbedingen Haarausfall und selbst der hält sich für ihr Alter noch in Grenzen.

Natürlich rennen auch viele in meinem Studio herum, die sehr starke Glatzenbildung haben, aber die werden den HA schon weit vorher gehabt haben, bevor sie überhaupt ins Studio sind. Ich sprech oben nur explizit von denen, die wirklich Krafttraining als Sport ansehen.

Allgemein kommt es mir so vor, dass Sportler jeglicher Sportart meistens weniger an Glatzenbildung leiden müssen. Sieht man vor allem sehr gut an den Fußballern.

Subject: Aw: Sport - Testosteron

Posted by [Haareweg](#) on Sun, 24 Mar 2013 02:05:29 GMT

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

im fussball ? schau dir mal die erste und zweite bundesliga an, viele ab 25 bekommen da haarausfallansätze! da gibts überhaupt keine unterschiede zu "normalen" menschen.

Subject: Aw: Sport - Testosteron

Posted by [me too](#) on Sun, 24 Mar 2013 06:54:27 GMT

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

Aber ehrlich, gerade die Fußballer haben doch oft Haarausfall.

Subject: Aw: Sport - Testosteron

Posted by [LeroySmith](#) on Sun, 24 Mar 2013 10:06:45 GMT

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

Wenn ich mir so die Bundesliga Teams anschau haben Fussballer eher weniger Haarausfall. zb bei Bayern München Robben und Starke. Das sind 2 von einem Kader von über 20 Spielern. Also weit unter Durchschnitt.

Ich glaube, dass Kraftsport eventuell vermehrt zu Haarausfall führen kann, hängt möglicherweise auch damit zusammen, dass dann gleichzeitig fragwürdige Sachen eingenommen werden, wobei gewisse Eiweißpulver (Kreatin usw) noch das harmloseste sein kann, aber bekanntermaßen auch schon nicht gesund sind. Lies dir in Bodybuilder Foren mal durch was die sich so einschmeißen. Das hat sicher Auswirkungen. Genauso wie extremer Ausdauersport, wie von manchen betrieben den Körper auszehrt.

Subject: Aw: Sport - Testosteron

Posted by [krx](#) on Sun, 24 Mar 2013 10:17:30 GMT

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

2 von 20 unterm Durchschnitt ? Niemals.

2 von 20 Männern wären 10 % unter 30. Nie im Leben... das ist sogar schon fast überdurchschnittlich...

Subject: Aw: Sport - Testosteron

Posted by [egal123](#) on Sun, 24 Mar 2013 11:09:12 GMT

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

ehrlich gesagt sehe ich das ähnlich. wenn man sich die buli anschaut haben unter 30 wirklich wenige sichtbaren haarausfall. es kommt ja immer wieder die zahl auf, dass bei den unter 30 jährigen bereits 30 % der männer von haarausfall betroffen sind. da liegt meiner meinung nach

die buli wirklich unter dem durchschnitt.

allerdings kann das auch andere gründe haben. eben wenn einer mit 17 zbsp schon haarausfall hat, schwindet sein selbstvertrauen und das kann dann in einen teufelskreis münden, der dann auch dazu führt nicht mehr seine leistung zu bringen.
dadurch könnte er dann von der bildfläche verschwinden...

oder sportler mit haaren sind ganz einfach die besseren

Subject: Aw: Sport - Testosteron
Posted by [krx](#) on Sun, 24 Mar 2013 11:26:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

30 % Haarausfall unter 30 jährigen heißt auch NW1 - NW 1,5 der dann stoppt, und sowas fällt bei einer guten Frisur einfach nicht auf...

Subject: Aw: Sport - Testosteron
Posted by [LeroySmith](#) on Sun, 24 Mar 2013 12:39:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also ich bin Mitte 20 und wenn ich mich in meiner Altersgruppe so umschaue sind es sicher über 10%. Allerdings ist das ja alles immer sehr subjektiv.

Subject: Aw: Sport - Testosteron
Posted by [me too](#) on Sun, 24 Mar 2013 16:29:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Einfach an sich selbst ausprobieren - mal für ein Jahr oder wenigstens ein halbes Jahr eine komplette Sportpause einlegen.
Da merkt man und sieht man aber den Unterschied ganz schön deutlich.

Subject: Aw: Sport - Testosteron
Posted by [Haareweg](#) on Sun, 24 Mar 2013 16:48:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

naja in meiner firma sind viele im alter von 25-35, die meisten mit aga.....

ein paar treiben ordentlich sport, da ist die aga rate auch bei 50 %, also völlig willkürlich.

Subject: Aw: Sport - Testosteron

Posted by [me too](#) on Sun, 24 Mar 2013 17:40:27 GMT

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

Bei mir in der Firma sind 24 Männer, darunter haben nur 4 keinen Haarausfall (oder noch nicht).

Und die Arbeit ist bei uns wie Sport - da glänzen die Glatzen nur so...

Die Sache ist dabei nur die, dass ein Arbeitstag bei uns 7 Stunden dauert, na gut, davon arbeiten wir vielleicht 5 - 6 Stunden, aber trotzdem weitaus länger als z.B. Fußballer pro Tag trainieren.

Und weißt du, was die so an Kohle für Haarwuchsmittel aller Art und Gattung ausgeben?

Und ich denke mir das noch so, dass wer es so weit nach oben schafft, der muss schon im Grunde meistens keine so schlechten Gene haben.

Schau dir mal DIE Glatze schlechthin an, Arjen Robben - der ist doch extrem verletzungsanfällig, also eigentlich nicht so gute Gene.

Und schau dir mal die Fußballer nach ihrer Karriere an, da kämpfen auch viele gegen den Haarausfall. Ich bin mir sicher, dass z.B. Lahm irgendwann eine Platte kriegt, man sieht es doch jetzt schon, dass es hinten alles andere als dicht ist.

Oder schau dir Ballack an, sieht immer schlimmer aus sein diffuser Haarausfall.

Subject: Aw: Sport - Testosteron

Posted by [samy1.0](#) on Sun, 24 Mar 2013 17:48:03 GMT

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

Ballack benutzt mittlerweile Toppik^^

Ist mir aufgefallen als Co-Moderator bei der Länderspielübertragung.

Subject: Aw: Sport - Testosteron

Posted by [Haareweg](#) on Sun, 24 Mar 2013 18:58:25 GMT

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

naja aber mit 36 noch topstatus trotz der ausdünnung

Subject: Aw: Sport - Testosteron

Posted by [ynneb](#) on Mon, 25 Mar 2013 11:24:59 GMT

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

Lahm hat null anzeichen für HA.

Wo ihr eine ausdünnung sieht, ist mir schleierhaft??

Man kann übertreiben.

Er ist jetzt fast 30 und dennoch eine kindliche Haarlinie, wie dichte.

Subject: Aw: Sport - Testosteron
Posted by [egal123](#) on Mon, 25 Mar 2013 11:26:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Subject: Aw: Sport - Testosteron
Posted by [schutzgeist](#) on Mon, 25 Mar 2013 15:04:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hi zusammen,
kurz zu mir. Ich treibe den Kraftsport intensiv nun auch seit sehr langer Zeit mit guten Ergebnissen. Eine Verschlechterung meines Haarzustandes konnte ich aber noch nie Abhängig von meinem Kraftsport volumen erkennen.
Wie viele auch meinen das Finasterid beim Muskelaufbau hindert oder bzw. begünstigt kann ich nicht bestätigen - alles eine Sache der Veranlagung, des Trainings und der Ernährung.

Habe auch hier einen Interessanten Threat aus hairlosstalk.

Es geht um ein Bodybuilder welcher am Anfang seines Threats komplett Diffus wurde (Richtung NW5). Er begann mit Fin, Rogaine Therapie und hat seinen Zustand wieder komplett wiederhergestellt.

In den Jahren hat er nochmal gut an Power zugelegt und kann immer noch gut seinen Zustand halten. Die Physik dieses Typen ist einfach nur einmalig!

[http://www.hairlosstalk.com/interact/showthread.php/43163-Peapoddy-s-Story-\(25-just-starting-fin\)/page20](http://www.hairlosstalk.com/interact/showthread.php/43163-Peapoddy-s-Story-(25-just-starting-fin)/page20)

Vor seiner Therapie: <http://i172.photobucket.com/albums/w8/adam400m/DSC05357.jpg>

Jetziger Status: <http://i172.photobucket.com/albums/w8/adam400m/DSC06038.jpg>

Körper des Users (ein bisschen Gay das bild):
<http://i172.photobucket.com/albums/w8/adam400m/DSC06607.jpg>

Biologisch gesehen:

Es stimmt das viel Kraftsport das Testosteron anhebt - jedoch glaube ich nicht an einen wirklich riesigen anstieg wodurch die AGA massiv verschnellert wird.

Eine Frage an die Community - das von meiner Seite das nur Theorie ist:

Finasterid blockiert ja das Bindeglied zwischen Testosteron und DHT, das sogenannte "Steroid-5 β -Reduktase" Enzym. Mehr Testo wäre ja dann nicht unbedingt das riesige Problem sondern eher ob der Körper mehr von dem Steroid-5 β -Reduktase Enzym generiert?

Umgekehrt überlegt: Finasterid lässt ja sogar das Testosteron steigen, da durch Finasterid nicht so viel T in DHT umgewandelt wird. Das bedeutet wiederum Kraftsportler unter FIN haben keinen höheren Testosteron zu fürchten?

Oder werden durch Kraftsport auch mehr Steroid-5?-Reduktase" Enzyme generiert?

Evtl wissen unsere Experten Pilos und Mike mehr bescheid.

Danke

Subject: Aw: Sport - Testosteron
Posted by [me too](#) on Mon, 25 Mar 2013 18:20:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ynneb schrieb am Mon, 25 March 2013 12:24: Lahm hat null Anzeichen für HA.

Da hast du nicht gut geschaut. Vor dem Spiel sieht es noch ganz gut aus, keine Frage. Aber wenn er verschwitzt ist, dann sieht man das schon sehr gut hinten.
Wenn du wissen willst, ob die Haare wirklich dicht sind, dann musst du sie etwas länger tragen und ordentlich nass machen - dann sieht man wunderbar wie (un)dicht es wirklich ist.

Subject: Aw: Sport - Testosteron
Posted by [Chillhair](#) on Mon, 25 Mar 2013 19:02:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hat jemand vielleicht eine Ahnung, ob Leinsamen Kratsport-tauglich sind?
Ich benutze Leinsamen als natürlichen Fin-Ersatz... bzw ich hoffe drauf, dass ich eine ähnliche Wirkung erhalte.
Die Teile haben ja keine Kohlenhydrate!

Subject: Aw: Sport - Testosteron
Posted by [Haareweg](#) on Mon, 25 Mar 2013 19:37:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

schutzgeist schrieb am Mon, 25 March 2013 16:04

Körper des Users (ein bisschen Gay das Bild):
<http://i1172.photobucket.com/albums/w8/adam400m/DSC06607.jpg>

wenn du dir die aktuellen bilder anschaust, sieht es in der front gar nicht mehr gut aus. hatte den thread immer verfolgt gehabt. jetzt lässt die minox/fin wirkung bei ihm nach, wie es aussieht. er hatte natürlich 2-3 jahre vollen erfolg gehabt.

Subject: Aw: Sport - Testosteron
Posted by [samy1.0](#) on Mon, 25 Mar 2013 20:36:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Aber die allgemeine Dichte ist immer noch wesentlich besser als zu Anfang.
Außerdem bekommt man GHE sogut wie nie zu mit Fin/Minox, höchstens etwas dichter.

Subject: Aw: Sport - Testosteron
Posted by [RisingMoon](#) on Wed, 27 Mar 2013 11:43:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

nach einer woche pause war ich heute mal wieder im fitnessstudio. habe überdurchschnittlich viele haare verloren, soviele wie in den letzten 5 tagen zusammen...kann doch nicht wahr sein...werde mein training wohl nur noch auf situps und ausdauertraining beschränken...

Subject: Aw: Sport - Testosteron
Posted by [egal123](#) on Wed, 27 Mar 2013 11:51:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

steigert ebenfalls testos ... mein tipp: trotz möglich stärkeren HA, weiter sport treiben. ob man die haare jetzt verliert oder ein halbes jahr später, ist auch schon egal

Subject: Aw: Sport - Testosteron
Posted by [egal123](#) on Wed, 27 Mar 2013 12:07:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

außerdem bewirkt einmal fitnesscenter gehen nicht sofort haarausfall! bedenke, ein "totes" haar fällt erst monate später aus. dh wenn du regelmäßig sport betreibst wirst du erst nach monaten bescheid wissen obs schlecht für die haare ist oder nicht

Subject: Aw: Sport - Testosteron
Posted by [Phoenix81](#) on Wed, 27 Mar 2013 13:33:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

da dies mein erstes Posting ist, erstmal kurz was zu mir:

Ich lese hier seit langem immer wieder mal mit. Das Thema hier hat mich dazu veranlasst mich doch mal anzumelden und was zu schreiben, da ich hier mit langjährigen Erfahrungen dienen kann.

Ich bin 31 Jahre alt. AGA begann mit 19. Ich hätte mir damals am liebsten direkt Propecia reingepiffen, da ich aber schnell bemerkte, dass der Haarausfall sehr langsam vonstatten geht, hatte ich beschlossen, erstmal abzuwarten (natürlich auch mit der Hoffnung, dass das ganze von alleine stoppt).

Mittlerweile bin ich 31 und ca. NW 2,5. Große Geheimratsecken und leicht nach hinten gerutschter Haaransatz. Mit Tonsur hab ich (noch) keine Probleme. Genau am 1.1.2012 habe ich dann den Entschluß gefasst, von da an nichts mehr dem Zufall zu überlassen und habe mit Finasterid begonnen.

Jetzt zum eigentlichen Thema. Die AGA war wie gesagt von Anfang an schleichend und begann mit 19. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich nie irgendwelchen Sport gemacht. Mit 21 begann ich dann mit Krafttraining. Dreimal die Woche hartes Training im Studio, jeweils einmal die Woche zusätzlich zu Hause Sit Ups und Liegestütze. Dazu mache ich 2mal im Jahr jeweils 6-8 wöchige Creatin-Kuren (da ja hier über Creatin auch schon spekuliert wurde, sicher nicht uninteressant.). Mein Training zieh ich seitdem durchgehend diszipliniert durch, Pause nur bei Krankheiten (was selten vorkommt). Die AGA ging nach Trainingsbeginn genauso langsam voran, wie in den ersten zwei Jahren, weshalb ich 9 Jahre nach Trainingsbeginn Norwood 2,5 war und das ohne irgendwelche Mittelchen zu nehmen. Der Haarsausfall verlief übrigens in Schüben. D.h. es passierte meist ca. 1,5 Jahre gar nix, dann kam ein Schub, der die GHs ein bißchen vergrößerte und hin und wieder leicht an der Haarlinie knabberte und dann war wieder für ca. 1,5 Jahre Ruhe.

Zu meinem Training kommt eine gute, aber nicht perfekte Ernährung. Ich bin kein Bodybuilder auf Wettkampfniveau, sondern einfach ein recht eitler Mensch, der Wert auf einen gut trainierten Körper legt. Ich lege Wert auf 3 Mahlzeiten am Tag, dazu Obst, Gemüse, viel Wasser und Eiweißshakes in Maßen. Ich gönne mir aber auch mal was Süßes, mal ne Pizza, mal nen Döner, mal Chips. Ich setzte allerdings auch nicht leicht Fett an und nehme generell eher schwer zu.

Ich war eigentlich immer der Meinung, dass das Training und die recht gute Ernährung sich eher positiv auf die Haare auswirken. Erst nachdem ich vor nun über einem Jahr mit Fin anfing und mich mehr über die Hintergründe der AGA informierte, machte ich mir erste Gedanken bezüglich Sport, Testosteron und AGA. Ich weiß natürlich nicht, ob die AGA ohne den Sport NOCH langsamer vorangeschritten wäre. Aber so langsam wie es jetzt ging...ich kann mir kaum vorstellen, dass der Sport da was beschleunigt hat.

Subject: Aw: Sport - Testosteron

Posted by [mike](#) on Wed, 27 Mar 2013 13:40:37 GMT

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

Phoenix81 schrieb am Wed, 27 March 2013 14:33

Ich war eigentlich immer der Meinung, dass das Training und die recht gute Ernährung sich eher positiv auf die Haare auswirken. Erst nachdem ich vor nun über einem Jahr mit Fin anfang und mich mehr über die Hintergründe der AGA informierte, machte ich mir erste Gedanken bezüglich Sport, Testosteron und AGA. Ich weiß natürlich nicht, ob die AGA ohne den Sport NOCH langsamer vorangeschritten wäre. Aber so langsam wie es jetzt ging...ich kann mir kaum vorstellen, dass der Sport da was beschleunigt hat.

mach dir keine gedanken,,

machst du keinen sport und hast zb mehr KFA könnte das auch den haaren schaden dank mehr aromatase und mehr DHT ..

wär immer das selbe ... sport schadet den haaren nicht, sondern tut ihnen minimal gut (sport ist gut für die psychе, weniger stress usw..vorallem tut es deiner seele gut)

ausserdem was nützen ev ein paar haare mehr wenn der körper schwabbelig und untrainiert (unsexy) ist (gilt für beide geschlechter)!!!

Subject: Aw: Sport - Testosteron
Posted by [egal123](#) on Wed, 27 Mar 2013 13:48:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

sehe ich genauso!

Subject: Aw: Sport - Testosteron
Posted by [Phoenix81](#) on Wed, 27 Mar 2013 13:54:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mike. schrieb am Wed, 27 March 2013 14:40

wär immer das selbe ... sport schadet den haaren nicht, sondern tut ihnen minimal gut (sport ist gut für die psychе, weniger stress usw..vorallem tut es deiner seele gut)

ausserdem was nützen ev ein paar haare mehr wenn der körper schwabbelig und untrainiert (unsexy) ist (gilt für beide geschlechter)!!!

Genau das ist auch der Punkt. Ich war bis zum Trainingsbeginn mit mir selbst nicht zufrieden und hatte kein großes Selbstbewusstsein. Das hatte sich nach Trainingsbeginn schlagartig geändert. Ich bin seitdem quasi ein anderer Mensch. Auch wenn ich mir bezüglich Sport und AGA seit kurzem auch so meine Gedanken mache, ich würde das Training nicht beenden um damit eventuell die Haare zu schützen. Und das sage ich, obwohl mir meine Haare (wie allen hier) natürlich extrem wichtig sind und das Selbstbewusstsein ab einem bestimmten Punkt der Glatzenbildung natürlich wieder sinken würde.

Ich sage mir einfach, das Training hat über all die Jahre hinweg nach meinen Erfahrungen wohl kaum Schaden angerichtet. Sollte ich (trotz Fin) weiter Haare lassen, wäre das sicher auch ohne das Training passiert.

Subject: Aw: Sport - Testosteron
Posted by [Haareweg](#) on Wed, 27 Mar 2013 17:26:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Phoenix81 schrieb am Wed, 27 March 2013 14:54 Und das sage ich, obwohl mir meine Haare (wie allen hier) natürlich extrem wichtig sind und das Selbstbewusstsein ab einem bestimmten Punkt der Glatzenbildung natürlich

ein durchtrainierter Körper ist immer besser als fett und Haare..... würde es irgendwann mal bewiesen sein das weniger Sport besser für die Haare ist, würde ich das ignorieren...

PS: klar, durchtrainierter Körper + Non-Aga ist natürlich Jackpot

Subject: Aw: Sport - Testosteron
Posted by [noname1985](#) on Fri, 21 Jun 2013 21:54:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also ich kann euch definitiv sagen, dass Sport egal ob Krafttraining oder Ausdauersport bestimmt nicht schlecht für die Haare ist

Ich trainiere seit 7 Jahren und meine Haare waren immer voll. Ich bin nur hier, weil ich letztes Jahr eine kleine Testo-Kur gemacht habe und mir nach der Kur viele Haare ausgefallen sind. Aber es hat sich stabilisiert ohne Fin und Minox.... Also lasst bloß die Finger von Steroiden Anabolika.

Da ich mich in der Szene befinde also Fitness usw. (bin Trainer), hab ich euch ein Interview von dem Typen aus dem Amiforum rausgesucht

<http://www.simplyshredded.com/adam-charlton.html>

Ich denke auch eher der Typ hat Haare gelassen, weil er sich bestimmt einiges gegeben hat

Abschließend noch:

Der Glaube kann Berge versetzen! Also nicht negativ denken, sondern immer positiv

Subject: Aw: Sport - Testosteron
Posted by [RisingMoon](#) on Fri, 21 Jun 2013 22:06:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

noname1985 schrieb am Fri, 21 June 2013 23:54Also ich kann euch definitiv sagen, dass Sport egal ob Krafttraining oder Ausdauersport bestimmt nicht schlecht für die Haare ist

ich trainiere seit 7 Jahren und meine Haare waren immer voll. Ich bin nur hier, weil ich letztes Jahr ne minikleine Testo-kur gemacht habe und mir nach der Kur viele Haare ausgefallen sind. Aber es hat sich stabilisiert ohne Fin und Minox.... Also lasst bloß die Finger von Steroiden Anabolika.

Da ich mich in der Szene befinde also Fitness usw. (bin Trainer), hab ich euch ein Interview von dem Typen aus dem Amiforum rausgesucht

<http://www.simplyshredded.com/adam-charlton.html>

ich denke auch eher der Typ hat Haare gelassen, weil er sich bestimmt einiges gegeben hat

Abschließend noch:

Der Glaube kann Berge versetzen! Also nicht negativ denken, sondern immer positiv

wenn du sonst kein aga kandidat bist, spielt das natürlich eh keine rolle

Subject: Aw: Sport - Testosteron
Posted by [PartyStar](#) on Sat, 22 Jun 2013 08:59:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

RisingMoon schrieb am Sat, 22 June 2013 00:06noname1985 schrieb am Fri, 21 June 2013 23:54Also ich kann euch definitiv sagen, dass Sport egal ob Krafttraining oder Ausdauersport bestimmt nicht schlecht für die Haare ist

ich trainiere seit 7 Jahren und meine Haare waren immer voll. Ich bin nur hier, weil ich letztes Jahr ne minikleine Testo-kur gemacht habe und mir nach der Kur viele Haare ausgefallen sind. Aber es hat sich stabilisiert ohne Fin und Minox.... Also lasst bloß die Finger von Steroiden Anabolika.

Da ich mich in der Szene befinde also Fitness usw. (bin Trainer), hab ich euch ein Interview von dem Typen aus dem Amiforum rausgesucht

<http://www.simplyshredded.com/adam-charlton.html>

ich denke auch eher der Typ hat Haare gelassen, weil er sich bestimmt einiges gegeben hat

Abschließend noch:

Der Glaube kann Berge versetzen! Also nicht negativ denken, sondern immer positiv

wenn du sonst kein aga kandidat bist, spielt das natürlich eh keine rolle

Ist er doch, sonst hätte er kein Haarausfall während bzw. nach der Kur gehabt.

Bist du nur Testo gefahren?

Subject: Aw: Sport - Testosteron
Posted by [noname1985](#) on Sat, 22 Jun 2013 13:18:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

während der Kur hatte ich kein Haarausfall , danach hatte ich nur Probleme und ich glaube mit AGA hatte es nix zu tun.... Ich denke eher das es durch die Hormonschwankung kam.

Ja ich hatte nur Testo und das nur 8 Wochen. Wenn ich mir anschau, was sich andere reinknallen, war es bei mir relativ wenig

Subject: Aw: Sport - Testosteron
Posted by [RisingMoon](#) on Sat, 22 Jun 2013 15:10:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

PartyStar schrieb am Sat, 22 June 2013 10:59RisingMoon schrieb am Sat, 22 June 2013 00:06noname1985 schrieb am Fri, 21 June 2013 23:54Also ich kann euch definitv sagen, dass Sport egal ob Krafttraining oder Ausdauersport bestimmt nicht schlecht für die Haare ist

ich trainiere seit 7 Jahren und meine Haare waren immer voll. Ich bin nur hier, weil ich letztes Jahr ne minikleine Testo-kur gemacht habe und mir nach der Kur viele Haare ausgefallen sind. Aber es hat sich stabilisiert ohne Fin und Minox.... Also lasst bloß die Finger von Steroiden Anabolika.

Da ich mich in der Szene befinde also Fitness usw. (bin Trainer), hab ich euch ein Interview von dem Typen aus dem Amiforum rausgesucht

<http://www.simplyshredded.com/adam-charlton.html>

ich denke auch eher der Typ hat Haare gelassen, weil er sich bestimmt einiges gegeben hat

Abschließend noch:

Der Glaube kann Berge versetzen! Also nicht negativ denken, sondern immer positiv

wenn du sonst kein aga kandidat bist, spielt das natürlich eh keine rolle

Ist er doch, sonst hätte er kein Haarausfall während bzw. nach der Kur gehabt.

Bist du nur Testo gefahren?

mein damit, dass seine haarfollikel bei extem hohen mengen dht (durch testo induziert) zum absterben (HA) neigen.

Subject: Aw: Sport - Testosteron
Posted by [Muad'Dib](#) on Sat, 22 Jun 2013 16:07:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Durch Kraftsport wird das freie Testosteron abgebaut. Der Anstieg im Blut ist nur temporär, da dies der Muskelwachstum einfordert. Generell sollte man sich auf absolute Hormonwerte nicht zu versteifen, da diese je nach Tagesform und Belastung eine hohe Dynamik aufweisen.

Erst ein stark gestörtes Hormonverhältnis führt zu einem negativem Einfluss. Mit natürlichen Mittel schafft man das nicht!

Subject: Aw: Sport - Testosteron
Posted by [noname1985](#) on Sat, 22 Jun 2013 16:11:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also das in 2 monaten haarfollikel absterben glaube ich nicht. Aber könntest recht haben, aber ich glaube sie regenerieren sich nur dauert das echt ewig.....

Subject: Aw: Sport - Testosteron
Posted by [PartyStar](#) on Sat, 22 Jun 2013 17:51:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenn du kein AGA-Kandidat bist, kannst du dir jedes DHT Derivat geben das du willst, es passiert gar nichts

Von Testo noch unwahrscheinlicher

Keine Ahnung wie du wieder zum Neuwuchs kommst oder was bei dir der Grund für den Haarausfall war.

Subject: Aw: Sport - Testosteron
Posted by [DetConan](#) on Fri, 25 Oct 2019 13:07:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

***Edit: Bitte lies hier:
https://www.alopezie.de/fud/index.php?t=msg&th=19359&goto=206620&#msg_206620
Und als Quellenangabe möchten wir bitte den Link, unter welchem deine kopierten Zeilen zu finden sind***

Quelle:gutefrage.net

Dies deckt sich exakt mit meinen Erfahrungen bezüglich des Kraftsports. Bleibt noch zu erklären warum die Wissenschaft vehement dagegen hält und behauptet Gym führe zu keinem Haarverlust. Vielleicht wollen sie so dass die Leute mehr Geld für Fina und Minox ausgeben ?

Subject: Aw: Sport - Testosteron
Posted by [andal](#) on Fri, 25 Oct 2019 20:00:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Du bist einfach ne evolutionäre Fehlzündung :lol:
