
Subject: Sport und AGA

Posted by [Haary Potter](#) **on** Wed, 25 Jul 2018 14:29:00 GMT

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

Huhu,

ich lese viel Widersprüchliches zum Thema Sport & AGA.

Was meint ihr?

a) Sport beschleunigt AGA

b) Sport hat keinen (bis einen marginalen) Einfluss auf AGA

c) Sport ist gut gegen AGA

?

Subject: Aw: Sport und AGA

Posted by [PaulBerg](#) **on** Wed, 25 Jul 2018 14:36:26 GMT

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

interessiert mich auch.

Als ich das erste mal seit langem richtig viel Ausdauer- und Kraftsport letztes Jahr gemacht habe, hab ich einige Wochen später einen ennormen Haarausfall-Schub bekommen. Vorher hab ich nichtmal gewusst dass ich AGA habe...

Subject: Aw: Sport und AGA

Posted by [Shibalnu](#) **on** Wed, 25 Jul 2018 14:52:31 GMT

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

"Enormer" Haarausfall in kurz Zeit hat nichts mit AGA zu tun ;)

Vielleicht Plutonium vergiftung ?

Subject: Aw: Sport und AGA

Posted by [PaulBerg](#) **on** Wed, 25 Jul 2018 15:54:41 GMT

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

auch wenns mir hier einige nicht glauben. Bei mir war es innerhalb von einem Jahr von normal (relativ) unauffällig zu fortgeschritten AGA.

Ich sehs immer wieder auf Bildern von Ende/Anfang 2017 bei denen meine stirn komplett mit Haaren bedeckt ist und dann ab Ende 2017/Anfang 2018 wo nurnoch in der Mitte die Haare runter hängen und in den Ecken die Haare fehlen.

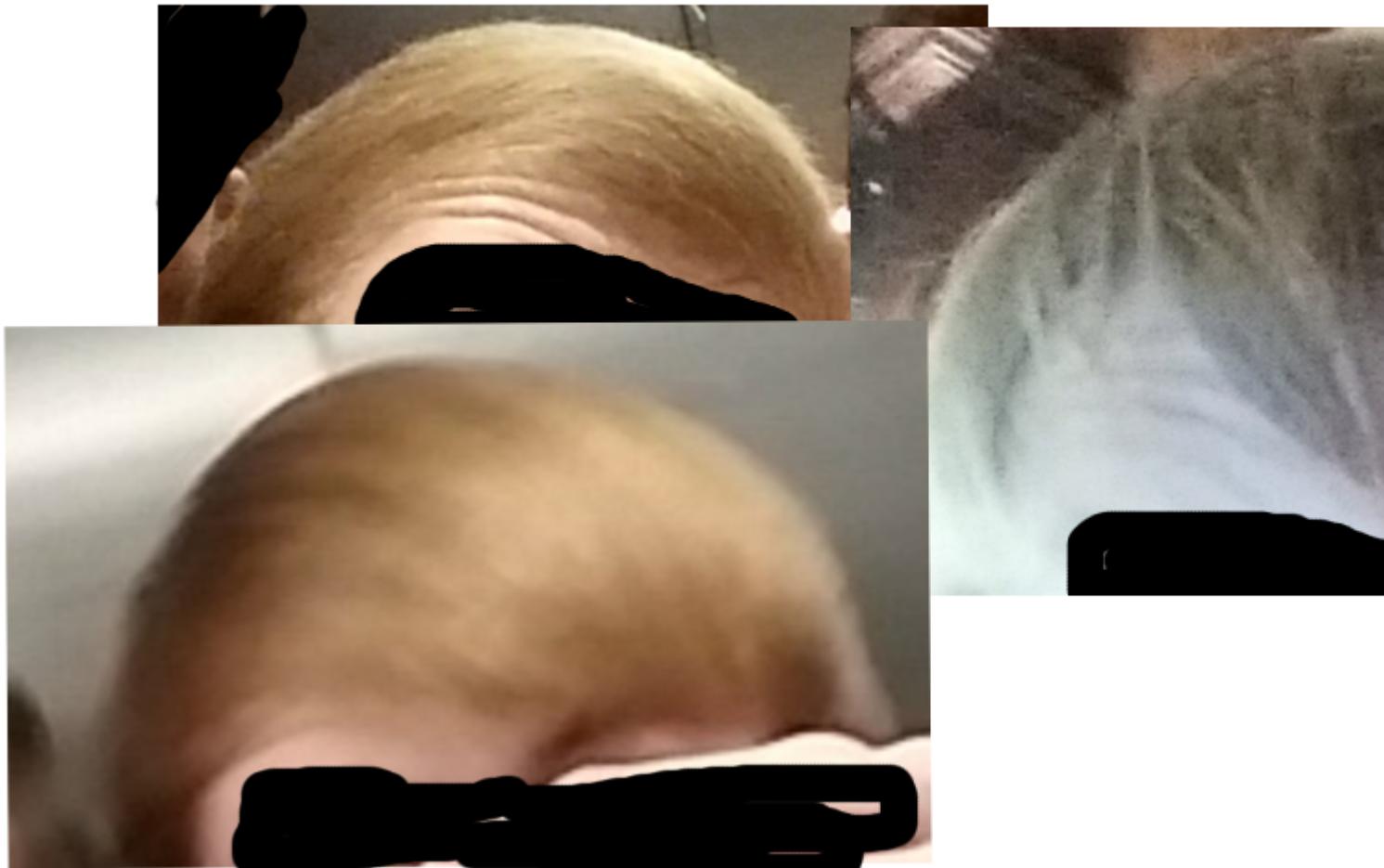
Hier mal ein Beispiel: Links knapp über 1 Jahr alt. Rechts ca. 1 Monat alt.

Ok klar sind die rechts etwas zerzaust! Aber solche Bilder entstehen immer wieder in denen nur in der mitte haare runter hängen. Durch kämmen und kopf schütteln kann ich es kaschieren.

Aber nie mehr auf den Status von vor 1 Jahr.

File Attachments

1) [haarevergleich.PNG](#), downloaded 318 times



Subject: Aw: Sport und AGA

Posted by [Gasthörer](#) on Wed, 25 Jul 2018 16:27:00 GMT

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

Wie man an Hochleistungssportlern sehen kann: Die Genetik macht 99.9 %. Also b).

Gibt doch hier gerade einen Djokovic Thread. Der macht bestimmt mehr als du und hat super Haare.

Gibt andere die waren schon ganz früh komplett kahl (Attilio Lombardo) oder grau (Ravanelli).

Subject: Aw: Sport und AGA

Posted by [PaulBerg](#) on Wed, 25 Jul 2018 16:35:33 GMT

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

das bezweifle ich auch nicht ;)

Und ich will auch garnicht behaupten dass mein schub vom Sport gekommen ist. Das war nur eine Feststellung dass es unter Umständen damit zusammen hängen könnte.

Nur wird hier eben oft geschrieben dass AGA langsam voran schreitet. Das ist aber nicht immer so!

Subject: Aw: Sport und AGA

Posted by [tracey](#) on Thu, 26 Jul 2018 14:57:22 GMT

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

Die Frage stelle ich mir zurzeit auch. Die Idee ist ja, dass Sport - insbesondere Kraftsport Testo erhöht und damit auch der DHT Spiegel steigt - folglich also die Haarwurzeln sensibel reagieren könnten.

Dass Sport HA auslöst kann man denke ich ausschließen. Die Frage wäre eher ob es ihn beschleunigt (wenn bereits eine erbliche Prädisposition besteht).

Und da ist noch, dass manche berichten, dass ihr Haarausfall anfing als sie anfingen zu trainieren. Wobei hier ein Gegenargument lautet, dass der Haarausfall auch ohne Training eingesetzt hätte und keine Kausalität besteht, sondern eher eine selektive Wahrnehmung schuld ist (ähnlich wie mit den glatzköpfigen Muskelpaketen, die man sieht ohne zu beachten, dass es auch glatzköpfige Fettsäcke gibt).

Meine optimistische Vermutung oder Hoffnung ist, dass es keinen Einfluss hat, solange man sich von Kreatin und Präparaten fernhält. Mich würde trotzdem sehr interessieren, was hier für Erfahrungen gemacht wurden.

Subject: Aw: Sport und AGA

Posted by [Jay1289i](#) on Thu, 26 Jul 2018 15:06:48 GMT

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

Also bei mir war es so:

Mit 18 Kraftsport angefangen, nach ca. 1 Jahr wegen Zeitmangel aufgehört. Anschließend begann der Haarausfall bei mir. Seit 5 Jahren Fin. Vor 4 Monaten angefangen wieder zu trainieren. Ich muss sagen, dass sich meine Haarqualität nochmal um einiges in den letzten 4 Monaten auffällig verbessert hat.

Subject: Aw: Sport und AGA

Posted by [Blackster](#) on Thu, 26 Jul 2018 15:08:21 GMT

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

Naja von Testo sollte man sich jedenfalls fernhalten, wenn die AGA Vorbelastung da ist.
Hab selbst schon einige Male gesehen, wie schnell es dann abwärts gehen kann.

Bei Kreatin oder anderen Nems kann ich mir das nicht vorstellen und bei naturalem Training sowieso nicht.
Dann müsste man ja auch auf Sex und so verzichten.

Subject: Aw: Sport und AGA

Posted by [Jay1289i](#) on Thu, 26 Jul 2018 15:48:28 GMT

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

Ich seh das auch so. Wie stark steigt denn Testo bei Fitness?

Subject: Aw: Sport und AGA

Posted by [valesk](#) on Thu, 26 Jul 2018 17:18:34 GMT

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

Blackster schrieb am Thu, 26 July 2018 17:08

Bei Kreatin oder anderen Nems kann ich mir das nicht vorstellen und bei naturalem Training sowieso nicht.

Dann müsste man ja auch auf Sex und so verzichten.

after 7 days of creatine loading, or a further 14 days of creatine maintenance dose, serum T levels did not change. However, levels of DHT increased by 56% after 7 days of creatine loading and remained 40% above baseline after 14 days maintenance ($P < 0.001$). The ratio of DHT:T also increased by 36% after 7 days creatine supplementation and remained elevated by 22% after the maintenance dose ($P < 0.01$).

Subject: Aw: Sport und AGA

Posted by [MatteStattPlatte](#) on Thu, 26 Jul 2018 20:49:03 GMT

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

Deswegen nach dem Sport Alpecin Sport: ;)

Zitat:Männer, die sich beim Sport verausgaben, beobachten häufig Haarverlust. Denn wenn die Muskulatur sehr viel Energie verbraucht, spart der menschliche Organismus sie gerne woanders ein zum Beispiel bei den Haarwurzeln. Haarausfall droht denn die menschliche Haarwurzel ist selbst ein „Höchstleistungsorgan“, das viel Energie benötigt.

<https://www.alpecin.com/de-de/shampoos-liquids/details/product/alpecin-sport-coffein-shampoo-ctx/>

Subject: Aw: Sport und AGA

Posted by [Haary Potter](#) on Fri, 27 Jul 2018 09:43:03 GMT

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

Vielleicht sollten wir präzisieren:

- 1) Hochleistungssport (3 Mal oder öfter Training, intensives Training)
- 2) Hobbysport (bis zu 2 Mal pro Woche Training im Schnitt, moderat, leichte Kraftübungen oder 7 km Laufen o.ä.)

und dann:

- a) Sport beschleunigt AGA
- b) Sport hat keinen (bis einen marginalen) Einfluss auf AGA
- c) Sport ist gut gegen AGA

Ich fasse zusammen:

Paul Berg: 1a (Beobachtung. Dazu: Nach meinem Wissen tritt AGA auch gern in Schüben auf und nicht immer schleichend, deine Beschreibung passt also)

Gasthörer: 1b und 2b (Vermutung)

tracey: 1b und 2b (Vermutung)

Jay1289i : 1c oder 2c (Beobachtung)

Blackster: 1b und 2b (Vermutung)

Wir sehen ein diffuses Bild, wie zu erwarten war :?

Die Diskussion um Zusatzpreparate beim Sport (womöglich Hormone) würde ich hier gern außen vor lassen, da es glaube ich nicht die große Mehrheit betrifft. Hier würde ich auch mutmaßen, dass zusätzliche Hormone eher kontraproduktiv wirken.

Gibt es weitere Erfahrungen?

Subject: Aw: Sport und AGA

Posted by [PaulBerg](#) on Fri, 27 Jul 2018 14:10:08 GMT

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

Kreatin ist aber ja kein Zusatzhormon und im Kraftsport recht gängig. Wobei ich dazu sagen muss ich hab damals nichts extra supplementiert.
