

---

Subject: Plötzlich weiße Strähnen und dünnes Haar  
Posted by [Icetea](#) on Mon, 23 Dec 2024 11:11:10 GMT

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

Ist es möglich plötzlich weiße Strähnen und dünnes Haar durch geringen KFA von 8% und zu starkem Defizit die letzten Wochen (bestimmt so 1000kcal im Defizit) zu bekommen? Die weißen Haare kamen plötzlich und an mehreren Stellen wie wenn Nährstoffen fehlen.

Hatte das letztes Jahr als ich im hohen Defizit und 8% KFA war schon mal. Dachte es wäre durch Alterung oder AGA damals aber so plötzlich?

---

---

Subject: Aw: Plötzlich weiße Strähnen und dünnes Haar

Posted by [pilos](#) on Mon, 23 Dec 2024 12:51:28 GMT

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

gut kann dieses kasteien nicht sein

---

---

Subject: Aw: Plötzlich weiße Strähnen und dünnes Haar

Posted by [Haar2O](#) on Mon, 23 Dec 2024 14:07:28 GMT

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

Das hat mit Sicherheit einen Einfluss. Der Anteil meiner grauen Haare (die ja eig. weiß sind) schwankt auch über die Jahre ständig, von "Oh man du kriegst ja graue Haare" bis hin zu "wo sind denn deine grauen Haare hin, färbst du?".

Und es korreliert eig. immer mit Lebensstil. 1000 Kcal Defizit ist auch viel zu viel und bedeutet Mangelernährung + Stress. Also im schlechtesten Fall Nährstoffdefizit und Cortisolausstoß.

---

---

Subject: Aw: Plötzlich weiße Strähnen und dünnes Haar

Posted by [Icetea](#) on Mon, 23 Dec 2024 14:46:40 GMT

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

Ja vmtl liegt es echt daran. Hab jetzt wieder erhöht und hoffe es bessert sich schnell.

Vorallem dieses plötzliche Verschlechterung ist ja eigentlich untypisch für Aga/Alterung da wäre es eher allmählicher. Vmtl habe ich jetzt den Kippunkt erreicht mit zu hohes Defizit. Dazu noch schwerer intensiver Sport.

---

---

Subject: Aw: Plötzlich weiße Strähnen und dünnes Haar

Posted by [Haar2O](#) on Tue, 24 Dec 2024 07:34:16 GMT

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

---

8 % Kfa macht vielleicht Sinn wenn man Bodybuilder ist und für ne Show kurzzeitig auf dieses Niveau runtergehen muss, ansonsten ist das alles andere als sinnvoll. Solltest du nicht unterstützen, dürften die relevanten Sexualhormone auch im Keller sein. Warum genau machst du das?

---

---

**Subject:** Aw: Plötzlich weiße Strähnen und dünnes Haar

**Posted by** [Icetea](#) **on** Tue, 24 Dec 2024 17:14:32 GMT

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

---

Nehme kein testo trotzdem testo vor paar Wochen noch bei 812 also obere range

Hmm sieht halt besser aus bzw brauche so wenig um nen crispy sixpack zu haben...aber ja gehe wieder auf 9-10%

---

---

**Subject:** Aw: Plötzlich weiße Strähnen und dünnes Haar

**Posted by** [Foxi](#) **on** Tue, 24 Dec 2024 18:18:29 GMT

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

---

Das sind die Vorboten das deine Nebennieren Schaden nehmen... aber du kapierst es erst, wenn die ihre Arbeit ganz einstellen...

---

---

**Subject:** Aw: Plötzlich weiße Strähnen und dünnes Haar

**Posted by** [HaartzIV](#) **on** Tue, 24 Dec 2024 18:55:21 GMT

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

---

Nur eine Frage, nicht als Angriff verstehen: Sind ripped Abs bzw beach body zu dieser Jahreszeit denn wirklich erstrebenswert? Kann verstehen, wenn man Richtung Sommer 100% in Form kommen will, aber ich glaube keine Frau hüpfst direkt ausm Bett, wenn du jetzt nicht 100% lean bist. Klar, wenn du dich selbst damit vorm Spiegel wohler fühlst, ok. Jeder hat da seine eigenen Standards Ich will es nur nachvollziehen können.

---

---

**Subject:** Aw: Plötzlich weiße Strähnen und dünnes Haar

**Posted by** [Icetea](#) **on** Tue, 24 Dec 2024 18:58:38 GMT

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

---

Finde einfach diese beach/modelbodys am attraktivsten. Und Gesicht ist dadurch auch leaner/kantiger. Ist auch nicht schwer 8% zu bekommen für mich habe guten Stoffwechsel. Aber wenn es natürlich schädlich für die Haare ist erhöhe ich wieder etwas meine kcal.

---

Subject: Aw: Plötzlich weiße Strähnen und dünnes Haar

Posted by [Haar2O](#) on Tue, 24 Dec 2024 19:08:10 GMT

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

---

Icetea schrieb am Di., 24 Dezember 2024 18:14Nehme kein testo trotzdem testo vor paar Wochen noch bei 812 also obere range

Das ist ziemlich ungewöhnlich aber natürlich top für dich. Bei so einem Defizit + intensivem Sport + 8% Kfa sollte dein T-Wert eig. am Boden sein. :nod:

Icetea schrieb am Di., 24 Dezember 2024 18:14

...aber ja gehe wieder auf 9-10%

Immer noch viel zu wenig. xD

---

Subject: Aw: Plötzlich weiße Strähnen und dünnes Haar

Posted by [Icetea](#) on Tue, 24 Dec 2024 19:22:54 GMT

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

---

Habe schon immer nen hohen t gehabt;-) dafür auch akne...

Achwas 10% ist völlig fein

---

Subject: Aw: Plötzlich weiße Strähnen und dünnes Haar

Posted by [Haar2O](#) on Tue, 24 Dec 2024 19:34:23 GMT

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

---

Icetea schrieb am Di., 24 Dezember 2024 20:22Habe schon immer nen hohen t gehabt;-) dafür auch akne...

Obwohl Akne auch wieder eher ein DHT-Problem ist (siehe 5ar1).

Icetea schrieb am Di., 24 Dezember 2024 20:22

Achwas 10% ist völlig fein

Wenn du mit zurecht kommst, dann isses fein. :nod:

---