

---

Subject: Alopecia Areata und Yoga

Posted by [Max01](#) on Thu, 11 May 2017 07:44:52 GMT

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

---

Hi,

da kreisrunder Haarausfall oft mit Stresssituationen zu tun hat, wollte ich mal fragen, ob jemand positive Erfahrungen mit Yogaübungen hat?

Eine neue Studie im LKH Graz (im Jänner 2017 gestartet) will einen Zusammenhang zwischen kreisrundem Haarausfall und psychosomatischen Hintergründen untersuchen. Daher wäre es meines Erachtens naheliegend, dass entspannende Yogaübungen, insbesondere Yoga nidra, Abhilfe oder zumindest Linderung schaffen könnten.

Eine befreundete Yogalehrerin meiner Eltern, Lola Wagner aus Altmünster (OÖ), ist spezialisiert auf Yoga nidra und legt sehr viel Wert auf Atemübungen. Wenn ich das nächste mal daheim in Oberösterreich bin, werde ich mich mal mit ihr unterhalten und dann berichten

Bis dahin würde ich mich auf Erfahrungen anderer freuen.

LG

Max

---