

---

Subject: Studie: Stress und Immunsystem  
Posted by [ribspreader](#) on Tue, 19 Apr 2011 21:33:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nachdem ich ja der Meinung bin, dass meine aa nicht auf Stress als auslösendem Faktor beruht und hier aber sehr viele User irgendeine Art von subjektivem Stress mit dem Ausbruch ihrer Erkrankung in Verbindung bringen, habe ich in letzter Zeit mal verstärkt die Augen offen gehalten und bin auf folgende interessante Studie gestoßen:

Es wurde bei über 100 Personen nach einer Stressprovokation (Vortrag vor Publikum halten) teilweise ein Anstieg von Interleukin 6 im Blut nachgewiesen.

Warum ist das möglicherweise für die aa von Bedeutung? Weil Interleukin 6 ein wichtiger Botenstoff des Immunsystems ist und somit eventuell für eine erhöhte Anzahl von (auto)entzündlichen Erkrankungen verantwortlich sein könnte. Eine vermehrte Anzahl von u.a. durch IL-6 aktivierten Immunzellen ist molekularbiologisch bei Gewebeproben von aa-Patienten nachgewiesen worden.

Natürlich ist das nur eine sehr vage Überlegung, aber prinzipiell zumindest eine mögliche Erklärung für eine mitauslösende Komponente durch subjektiven Stress bei manchen Patienten. Ich glaube immer noch nicht, dass Stress alleine das Schlüsselereignis ist, aber dass Stress bei entsprechender (genetischer?) Neigung wohl einen Teil dazu beitragen kann.

Die Quelle:

J. E. Carroll et al. (Behavioural Immunology Laboratory, Department of Psychology, University of Pittsburgh, USA;) Negative affective responses to a speech task predict changes in interleukin (IL)-6. Published in Access Online 25, Issue 2, February 2011: 232-238.

---

---

Subject: Aw: Studie: Stress und Immunsystem  
Posted by [cereza](#) on Wed, 20 Apr 2011 08:58:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hmm. Bei Rheuma sagt man ja auch, dass es "nur bei komplizierten Persönlichkeiten" ausbricht. Ich glaube nicht dran. Ich muss zwar zugeben, dass alle Rheuma-Patienten, die ich bisher hatte (ich bin physiotherapeutin) tatsächlich eine schwierige art hatten, aber ich denke eher, dass sie durch die krankheit- und die schmerzen- so werden. genauso bei AA- und anderen haarerkrankungen- der stress kommt durch die panik.

ich möcht´s nicht ganz verleugnen, aber....ich denke, dass stress nur eine kleine rolle spielen kann. viele menschen haben stress, ohne an AA zu "erkranken". \*denk\* was wäre bei denen anders als bei AA-lern? Vielleicht die nicht vorhandene erbliche Vorbelastung? Ein Gen? Das ist einfach noch zu wenig erforscht.

---

---

Subject: Aw: Studie: Stress und Immunsystem  
Posted by [Hausmann](#) on Wed, 20 Apr 2011 14:47:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nun, ich denke genau so. Stress okay, aber nicht nur. Das kann nicht alles sein. Ich könnte mir auch vorstellen das es etwas mit

Übersäuerung des Körpers und leere Mineraliendepots im Körper zu tun haben könnte.

Thema Säuren und Base

Möglich wäre es. Aber irgendwie auch zu einfach.

---

---

Subject: Aw: Studie: Stress und Immunsystem  
Posted by [gindora](#) on Thu, 21 Apr 2011 06:09:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

streß ist nich gleich streß. emotionaler streß-und das auf dauer, ist wahrscheinlicher. ich gebe zu, dass es hier nicht jeden betrifft aber ich rede von den menschen, die ich kenne. bei emotionalem streß, ist körper und seele aus dem gleichgewicht geraten und das löst wohl in unserem körper ein alarm aus. bei dem einen ist es AA, ein anderer bekommt pickel oder schmerzen in einem körperteil oder gliedmaßen fangen an zu kribbeln etc..

meine AA begleitet mich seit fast 30 jahren. früher waren es nur vereinzelte löcher... aber jetzt weiß ich warum sie kamen. es gab immer einen grund dafür. z.b, die scheidung der eltern (ich war 8 ), mein erster freund war spiel-und alkoholabhängig (ich war 16), ich wurde auf arbeit gemobbt (ich war 22).

aber wenn ich mich hier im forum umsehe, wachsen bei denen die haare wieder, die sich "wieder finden" mittels entspannung o.ä. der alltag ist heut zu tage für niemanden einfach, wir gönnen uns keinen ausgleich und sind bis zum schlafen gehen geprägt mit gedanken gedanken gedanken. erst wenn es bei den meisten zu spät ist (burnout o.ä.), fängt man an, seinem körper + seehle wieder in einklang zu bringen!

wünsche allen einen sonnigen tag und genießt die natur und vorallem das leben!

---

---

Subject: Aw: Studie: Stress und Immunsystem  
Posted by [lisa](#) on Thu, 21 Apr 2011 07:30:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Eine Autoimmunerkrankung ist meist angeboren. Das heißt schon als Baby steht in deinen Genen: Haarausfall. Nur dass es nicht bei jedem ausbricht. Stress ist einer der Umweltfaktoren die zum Auslösen vieler Krankheiten führen. Klar bei dem ein oder anderen kann es schon stimmen. Ich meine wenn z.B. der Ehemann die Scheidung will und ihm das Haus gehört und die Frau mit 3 Kindern auf der Straße sitzen lässt ist ein psychischer Absturz eigentlich erst mal selbstverständlich und der Körper nicht weiß wohin mit dem Stress und schubst die Haare raus. Dann kommen die Haare, sobald sich die Lage beruhigt hat auch wieder. Aber bei uns, wo der Haarausfall in der Regel in Schüben verläuft, mal besser wird und wieder schlechter kann dass auch keine Ursache sein. Wieso sind bei mir die Haare ausgefallen, wo ich gerade ein Erfolgserlebnis hatte? Mir ging es super, Schule so gut hinbekommen, Freund und Freunde - alles perfekt und keinen Stress mit der Familie. Eine Freundin meinte, es würde bestimmt daran liegen dass ich ab und zu Stress mit meinem Freund hatte aber das glaube ich

auch nicht weil mich das nicht aus der Bahn geworfen hat die Endorphine waren einfach in der Überzahl

Stress ist meiner Meinung nach nur ein Auslöser von vielen aber nicht die Ursache. Jeder regt sich auf und hat Stress. Das ist normal.

---

---

Subject: Aw: Studie: Stress und Immunsystem

Posted by [angela](#) on Thu, 21 Apr 2011 08:08:30 GMT

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

---

Die Diskussionen über Stress, was könnte der Auslöser für unsere AA sein und warum hat man diese Plage bekommen finde ich recht mühsam. Niemand kann sagen warum und wieso, es sind nur Spekulationen die uns nicht weiterhelfen. Stress vermeiden bedeutet nicht das die Haare wiederkommen.

Zuerst muss man lernen die Situation zu akzeptieren.

LG

Angela

---

---

Subject: Aw: Studie: Stress und Immunsystem

Posted by [BTR75](#) on Thu, 21 Apr 2011 09:58:15 GMT

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

---

gindora schrieb am Thu, 21 April 2011 08:09: streß ist nich gleich streß. emotionaler streß-und das auf dauer, ist wahrscheinlicher. ich gebe zu, dass es hier nicht jeden betrifft aber ich rede von den menschen, die ich kenne. bei emotionalem streß, ist körper und seele aus dem gleichgewicht geraten und das löst wohl in unserem körper ein alarm aus. bei dem einen ist es AA, ein anderer bekommt pickel oder schmerzen in einem körperteil oder gliedmaßen fangen an zu kribbeln etc..

meine AA begleitet mich seit fast 30 jahren. früher waren es nur vereinzelte löcher... aber jetzt weiß ich warum sie kamen. es gab immer einen grund dafür. z.b, die scheidung der eltern (ich war 8 ), mein erster freund war spiel-und alkoholabhängig (ich war 16), ich wurde auf arbeit gemobbt (ich war 22).

aber wenn ich mich hier im forum umsehe, wachsen bei denen die haare wieder, die sich "wieder finden" mittels entspannung o.ä. der alltag ist heut zu tage für niemanden einfach, wir gönnen uns keinen ausgleich und sind bis zum schlafen gehen geprägt mit gedanken gedanken gedanken. erst wenn es bei den meisten zu spät ist (burnout o.ä.), fängt man an, seinem körper + seehle wieder in einklang zu bringen!

wünsche allen einen sonnigen tag und genießt die natur und vorallem das leben!

Dem kann ich für meinen Teil voll und ganz zustimmen. Wenn ich die letzten 30 Jahre zurück blicke, sind es ebenfalls Stresssituationen dieser Art, die die Haare ausfallen ließen. Je akuter der emotionale Stress, desto mehr Haare waren es.

Jeder Mensch kann anders mit Stress umgehen, die Einen neigen zu cholerischen Ausbrüchen, dem Nächsten hilft vielleicht reden und Andere "fressen" einfach alles in sich hinein. Zu Letzteren zähle ich mich auch. Und der Körper sucht sich einfach eine Schwachstelle um zu "sagen", tu irgendwas, ändere die Situation. So erkläre ich mir das zumindest. Und zusätzlich hab ich auch erfahren können, dass besondere Glückssituationen dazu führen, dass der Haarausfall größtenteils aufhört.

Sicher spielen neben Stress noch andere Gründe eine Rolle und solange es keine wirkliche Heilmethode gibt, sind das eben nur Spekulationen. Für mich bleibt dennoch Stress ein Hauptgrund für meinen Haarausfall.

---

Subject: Aw: Studie: Stress und Immunsystem  
Posted by [ribsreader](#) on Thu, 21 Apr 2011 10:11:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke für die zahlreichen Antworten und Meinungen!

Für mich war das Interessante bei der Studie die Tatsache, dass psychische Belastung hier mit einem messbaren und klar quantifizierbaren Korrelat, nämlich einem Blutwert, einhergeht. Bei aa konnte ja bisher in keiner Studie gezeigt werden, dass Stress mit dem Ausbruch der Erkrankung in Zusammenhang steht. Das ist alles, wie Angela richtig sagt, nur ein Teil des Puzzles und Spekulation. Diverse Dinge haben aber auch keine andere Daseinsberechtigung als Annahmen und Diskussionen, von daher finde ich es legitim, sich darüber Gedanken zu machen. Und nur vom stillen Zuwarten wird sich die wissenschaftliche Erkenntnis nicht vergrößern.

Schöne Feiertage allerseits!

---

Subject: Aw: Studie: Stress und Immunsystem  
Posted by [gindora](#) on Thu, 21 Apr 2011 19:09:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wissenschaft hin und her! wie soll ein staat daran verdienen, wenn der arzt einem sagt..." ruhen sie sich einfach mal aus und machen mal nur was für sich"  
das beste beispiel ist die katze einer freundin:  
die herrchen sind umgezogen, das frauchen bekam ein kind, das herrchen war nur noch auf montage und das kind was kam, hatte schreikrämpfe durch blähungen... und die katze? die hatte man ja ganz vergessen, oh das arme tier, die hat ja ganz stumpfes fell, ständig durchfall und rupft sich das fell aus und schon ganz viele kahle stellen.  
tja von einem tierarzt gab es futter und medizin im wert von über 120.- euro! wer glaubt, das es half?

als die katze nur noch da lag und nichts mehr gegessen hat, sagte ein anderer tierarzt und nahm dafür kein geld----

dreimal dürft ihr raten!

aber dank viel zuwendung und liebe geht es lilli wieder sehr gut!!!

gute nacht!

ich werde es mir beweisen. mein leben habe ich umgekräpelt. auch wenn reiki, chi gong o.ä. mit etwas hokuspokus verbunden ist.... aber es hilft, macht mich glücklich und ich merke, wie mein körper sich danach gesehnt hat. ich schlafe wieder durch und stehe früh mit einem lächeln auf.

---

Subject: Aw: Studie: Stress und Immunsystem  
Posted by [dragonclaw](#) on Fri, 22 Apr 2011 07:36:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Servus,  
du erwähnst da eine genetische Kompenete.  
Mein Freund ist auch betroffen, und dessen Mutter. Ich gehe davon aus er hat es von ihr geerbt.  
Weißt du da mehr über die Genetik der Vererbung der Alopezie (rezessiv oder dominant, mit welcher Wahrscheinlichkeit überträgt sich die Alopezie in die nächste Generation)?

LG dragonclaw

---

Subject: Aw: Studie: Stress und Immunsystem  
Posted by [ribspreader](#) on Fri, 22 Apr 2011 07:55:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo dragonclaw,  
leider gilt auch hier: "Nichts Genaues weiß man nicht". Ich bin der Ansicht, dass es sicherlich eine Reihe von Genen gibt, die wie bei anderen autoimmunen Erkrankungen die "Basisausstattung" zur Entstehung der aa darstellen. Diese genetischen Faktoren werden durch verschiedene Faktoren moduliert, d.h. verstärkt oder abgeschwächt. Beispielsweise könnte "Stress" wie bereits angesprochen einer dieser zahlreichen Faktoren sein. Es ist - so denke ich - immer eine individualspezifische Entstehungsgeschichte und deshalb in den seltensten Fällen im Nachhinein ursächlich klärbar.

Dass die Mutter deines Freundes ebenfalls betroffen ist, macht eine stärkere erbliche Komponente wahrscheinlich. Allerdings lässt sich daraus natürlich nicht zwangsläufig schließen, dass es auch eure Nachkommen betreffen könnte. Mir ist trotz intensiver Suche in der Vergangenheit nichts begegnet, wo von einem streng dominanten oder rezessiven Erbgang berichtet wurde. Dafür hängt die aa wohl von zu vielen Einflussfaktoren und verschiedenen

genetischen Informationen ab.

Wenn es bei mir mal um das Thema Nachwuchs geht, werde ich mit meiner Freundin zu einer genetischen Beratungsstelle gehen und da Informationen einholen.

Gruß  
ribspreader

---

---

Subject: Aw: Studie: Stress und Immunsystem  
Posted by [dragonclaw](#) on Fri, 22 Apr 2011 08:18:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Danke für die rasche Antwort.

Wenn sich das so darstellt, werde ich das einfach auf mich zukommen lassen. Ich hab ja zwei die sich damit auskennen und die ich um Rat fragen kann.

Die Idee mit der genetischen Beratungsstelle würde mich glaub ich nervös und panisch machen. Und das hilft uns dann nicht weiter. Meiner und seine Mutter sind, meines wissens nach, bis auf die fehlenden Haare vollkommen gesund.

Und mir im vorhinein Sorgen zu machen, macht mir mein Glück zunichte. Und im hier und jetzt zu Leben ist das Entscheidende.

lieben Gruß  
und schöne Feiertage  
Dragonclaw

---

---

Subject: Aw: Studie: Stress und Immunsystem  
Posted by [123456789](#) on Sat, 23 Apr 2011 08:23:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ich glaube nicht, dass ganz simpler Stress. wie z. B. Prüfungsstress es vermag solche Autoimmunreaktionen auszulösen. ich denke eher, dass es hier Dauerstress der Auslöser sein könnte.

Die Studie gäbe ja durchaus Anlass zu der Vermutung.

---

---

Subject: Aw: Studie: Stress und Immunsystem  
Posted by [conny s.](#) on Sat, 23 Apr 2011 18:59:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Naja, ich glaube, länger anhaltender Stress ist sozusagen das i- Tüpfelchen, das das Fass zum Überlaufen bringt. Ich denke aber, das allein reicht nicht aus, um die AA ausbrechen zu lassen. Vielmehr benötigt es noch zwei weitere Voraussetzungen, um seinen Lauf zu nehmen.

---

---

Subject: Aw: Studie: Stress und Immunsystem  
Posted by [gindora](#) on Sun, 24 Apr 2011 19:11:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

was wären denn die beiden weiteren faktoren`conny s?

---

Subject: Aw: Studie: Stress und Immunsystem  
Posted by [123456789](#) on Mon, 25 Apr 2011 05:46:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

das wollte ich auch fragen.

Für mich ist einer der Faktoren auf jeden Fall ein guter Selenspiegel und einen 2. oder noch 3. suche ich auch immer noch.  
Evt. eine ausreichende Vitamin B-Komplex Versorgung?

---

Subject: Aw: Studie: Stress und Immunsystem  
Posted by [conny s.](#) on Mon, 25 Apr 2011 19:39:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Sorry, habe eure Anfragen erst jetzt gelesen...

Also, ich denke, ich habe die Voraussetzungen für das Ausbrechen der AA bei mir gefunden. Das ist natürlich erstmal die genetische Komponente, die bei mir zutrifft. Als zweites: Übersäuerung über lange Zeit halt und als endgültiger Auslöser langanhaltender Stress (der ja noch mal extra den Körper übersäuert). Diese drei Voraussetzungen herauszufinden, dauerte 1,5 Jahre und war ziemliche Arbeit. Obwohl ich mich total danach richte, hat sich der Zustand bisher nicht geändert. Es dauert halt seine Zeit, wenn es überhaupt wieder besser werden sollte.

Aber das sind halt MEINE drei Voraussetzungen, bei euch sind es vielleicht drei andere.

PS: Die Kommentare von Gindora find ich total gut!

Eine gute Zeit wünsch ich allen Forum-Lesern.

---

Subject: Aw: Studie: Stress und Immunsystem  
Posted by [gindora](#) on Mon, 25 Apr 2011 22:05:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

danke conny s.!!! viele suchen nach der medinzin, die ihnen helfen soll aber leider erkennen sie nicht, dass der erfolg der heilung nur durch einen selbst statt finden kann. das wasser (medizin) "macht das feuer aus, aber es brennt weiter, wenn der feuerteufel nicht gefunden wird"  
es dauert wirklich lange, bis man begreift, warum die haare ausgefallen sind. aber die zeit bis zur heilung erfordert disziplin und selbstliebe. meinen körper sehe sich z.Z. als ein rohes ei. es fordert liebe, zuwendung und keine negativen einflüsse. es ist verdammt schwierig und kostet manchmal ganz schön überwindung aber am ende liege ich im bett und merke, wie sich das

"ei" wohl fühlt----

ich wünsche eine gute nacht!!!

wer nicht an selbstheilung glaubt, sollte mich bitte nicht negativ beurteilen--- obwohl! ist mir auch egal!

---

---

Subject: Aw: Studie: Stress und Immunsystem  
Posted by [lisa](#) on Tue, 26 Apr 2011 00:19:45 GMT

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

---

Hey du hast vollkommen recht! Selbst wenn die Selbstheilung auch nicht anschlägt - ist trotzdem gesünder als Cortison oder DCP. Ich ärgere mich heute noch, dass ich es gemacht habe wobei bei dem DCP damals alle Haare wieder kamen. War ein glückliches halbes Jahr und ich bin froh darum, dass ich - auch wenn es nur ein halbes Jahr war - alle meine Haare wieder hatte.. Nun fallen sie wieder aus habe mich aber gegen die DCP Therapie entschieden und mir geht es einfach besser. Mache mir nur noch Sorgen um die Kosten der Perücke, weil ich nicht an das Wiederkommen der Haare glaube^^. Trotzdem ist die beste Therapie "keine Therapie zu machen" Sondern einfach entspannen. Man kann es im Grunde genommen eh nicht verhindern, man kann es höchstens verlangsamen indem man ruhig bleibt und das Beste daraus machen.

---