

---

Subject: Doch der Stress?! Kreisrunder Haarausfall  
Posted by [Bernd89](#) on Fri, 29 Apr 2011 05:34:58 GMT

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

---

Hallo nochmal, ich habe schon sehr viel gelesen, dass unser Problem "kreisrunder Haarausfall" mit Stress zu tun haben könnte! Naja habe mal überlegt und da ist mir ein bisschen eingefallen:

- zwei Menschen aus meiner Familie gestorben (innerhalb von zwei Jahren)
- Gesellenprüfung Kfz-Mechatroniker vor 5 Monaten
- dann arbeitslos nach der ausbildung.
- plötzliches beziehungsende nach 6 Jahren ( von heute auf morgen).vor 3 Monaten
- Haustier gestorben (vor einer Woche).
- zur Zeit arbeite ich vorübergehend in einem Casino ( viel Ärger und psychische Belastung)

Weiß jemand ob es vielleicht damit zu tun hat? Wie gesagt die beiden stellen die vor ca 4 Monaten kamen, bildet sich zur Zeit ein bisschen Flaum aber die am Hinterkopf ist neu! Ich hoffe so das alles wieder gut wird! Liebe grüße an euch alle

---

---

Subject: Aw: Doch der Stress?! Kreisrunder Haarausfall  
Posted by [Britt](#) on Fri, 29 Apr 2011 12:06:46 GMT

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

---

Hallo Bernd

Ich bin davon überzeugt,dass es Vom Stress kommt,hauptsächlich,emotionaler Stress.  
Bei mir passt das nämlich auch,wie Faust auf´s Auge.  
Der Körper sucht sich,wenns zuviel wird,ein Ventil!!!!  
Ich versuche mich mit der Situation abzufinden,also es anzunehmen und mein Leben ruhiger und ausgeglichener zu gestalten,vor allem emotional.  
Jobmässig genauso.  
Bin Krankenschwester;was eh schon stressig ist,von einspringen,Doppeldiensten usw ganz abgesehen.  
Werde öfter mal nein sagen,meine Grenzen versuchen besser zu erkennen,beruflich und privat,ja mich einfach besser schütze.  
Dir wünsche ich das auch,also generell Genesung und innere Ruhe....

Alles Liebe Britt

---

---

Subject: Aw: Doch der Stress?! Kreisrunder Haarausfall  
Posted by [BTR75](#) on Sat, 30 Apr 2011 10:33:33 GMT

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

---

Prinzipiell bin ich auch ein Befürworter der Stresstheorie. Es gibt aber eine Sache, die ich bisher nicht für entscheidend hielt, die aber aus meiner Sicht dem entgegenspricht.

Neben dem Haarausfall habe ich auch Heuschnupfen. In diesem Jahr wieder recht stark, sowohl Haarausfall, als auch Heuschnupfen. Im letzten Frühjahr dagegen sind die Haare gewachsen und auch war der Heuschnupfen um einiges geringer. Da scheint es also irgendeine Verbindung zu geben. Irgendwas hat also mein Immunsystem im letzten Jahr anders reagieren lassen, als in diesem. Wenn es also der Stress ist, der die Haare jetzt wieder ausfallen läßt, am stärkeren Heuschnupfen kann Stress ja wohl keine Schuld haben. Hab ich jedenfalls noch nie was von gehört. Also warum überreagiert das Immunsystem in diesem Jahr und hat es im letzten Jahr nicht, bzw. nicht in dem Maße?

---

Subject: Aw: Doch der Stress?! Kreisrunder Haarausfall  
Posted by [Tanja1](#) on Sat, 30 Apr 2011 18:48:22 GMT

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

Hallo BTR75,  
ich denke nicht, dass der Heuschnupfen direkt im Zusammenhang mit der AA steht. Bei mir ist die AA im März 2010 ausgebrochen und ich hatte ebenso wie Du 2010 wenig Probleme mit Heuschnupfen.  
Dieses Jahr ist bei mir der Heuschnupfen auch wieder so schlimm, dass ich allergisches Asthma habe.  
Ich glaube auch nicht, dass die AA immer mit Stress zu tun hat. Ich bin fest davon überzeugt, dass der Auslöser bei mir die Antibabypille war.  
Viele Grüße, Tanja

---

Subject: Aw: Doch der Stress?! Kreisrunder Haarausfall  
Posted by [BTR75](#) on Sun, 01 May 2011 10:13:09 GMT

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

Hallo Tanja,

ich hab nun versucht, mich an die Jahre davor zu erinnern... Gar nicht so leicht

Ich glaube, manchmal war die Intensität beider Krankheiten ähnlich, aber zumindest nach der Geburt meines Sohnes ging es auch in verschiedene Richtungen. Der Heuschnupfen wurde besser, der Haaraufall schlimmer. Ich weiß auch nicht, irgendwie scheint sich das Immunsystem zu langweilen und sucht sich eine Beschäftigung, mal an der einen "Baustelle" mal an der anderen...

Antibabypille kann ich bei mir wiederum ausschließen, die erste kahle Stelle gab´s mit 6, da war noch nix mit Pille

LG Jana

Subject: Aw: Doch der Stress?! Kreisrunder Haarausfall  
Posted by [luisa-karina](#) on Fri, 06 May 2011 08:28:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Bernd89,

ich bin neu hier und habe eben deine Geschichte gelesen.

Auch ich habe kreisrunden Haarausfall und bei mir liefen die letzten Jahre ähnlich ab wie bei dir! Zwar habe ich schon im Kindergarten die ersten Erfahrungen mit Mobbing gemacht (wurde von anderen ausgeschlossen, ausgelacht, usw.), das ging dann über die Schule und wurde besonders schlimm während der Ausbildung. Aber da hatte ich nie Probleme mit meinen Haaren...

Dann habe ich Ende 2009 meinen Arbeitsplatz verloren (aus heiterem Himmel, ohne jegliche "Vorzeichen", an dem ich sehr hing und ich könnte mir vorstellen, dass das damit zusammenhängt. Um diese Zeit herum fing das dann auch an mit dem Ausfall.

Ich musste auch wie du 2 Todesfälle in der engeren Familie innerhalb eines 3/4 Jahres verkraften aber eigentlich dachte ich wäre darüber hinweg, weil das immerhin schon 8 Jahre zurückliegt, aber da habe ich wohl falsch gedacht...

Ich habe schon seit meiner Kindheit psychische Probleme. Therapien habe ich immer wieder abgebrochen. Das war wohl mein größter Fehler! Hätte ich mich rechtzeitig helfen lassen, wäre es vll nie so weit gekommen...

Vielleicht hilft dir meine Geschichte etwas, mit deiner Situation klar zu kommen. Ich merke, dass es mir ganz gut tut, dass ich mich hier angemeldet habe, nun weiß ich, dass es auch noch andere Menschen gibt, die darunter leiden müssen.

Das Wichtigste ist erstmal, dass du dir ein Umfeld aus den Menschen schaffst, die dir bei deinen Sorgen zur Seite stehen und dich unterstützen! Das hilft enorm!

Ich wünsche dir alles Gute!

LG

---

---

Subject: Aw: Doch der Stress?! Kreisrunder Haarausfall  
Posted by [lisa](#) on Fri, 06 May 2011 13:55:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zu dem Thema, gedacht zu haben den Tod eines Menschen verkraftet zu haben, fällt mir auch etwas ein:

Wo ich ungenau 8 Jahre alt war, litt meine Oma an Krebs. Vor allem meiner Mutter ging es sehr schlecht und meinem Opa aber als kleines Kind bekommt man so etwas ja eher nicht mit. Ich kann mich eigentlich auch gar nicht so genau daran erinnern, ich habe nur ein Bild in meinem

Kopf:

Meine Oma hatte gerade die Chemo-Therapie hinter sich und ihre Haare waren am ausgehen, sie hatte nur noch sehr wenige. Meine Schwester und ich standen an der Tür, wir hatten die Grippe und wollten sie nicht anstecken. Dass war das letzte mal wo ich sie gesehen hatte. Danach starb sie. Und 3 Wochen später vielen mir Stellenweise die Haare aus. Augenbrauen hatte ich auch keine mehr.

Und wenn mich jemand darauf angesprochen hatte, sagte ich:  
Meiner Oma sind die Haare auch ausgefallen, jetzt fallen sie mir aus!  
3 Jahre später starb mein Opa, an dergleichen Krankheit.

Dann nach einem halben Jahr kamen (laut meiner Mama) die Haare einigermaßen wieder und seid ich 16 bin fallen sie wieder aus. Jetzt bin ich 19 aber seitdem ist niemand gestorben.

---

---

Subject: Aw: Doch der Stress?! Kreisrunder Haarausfall

Posted by [Luccia](#) on Tue, 10 May 2011 12:11:36 GMT

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

---

Also, das erste Mal als Ich AA bekam war es vll der Stress. Wurde in der Zeit stark gemobbt. Aber momentan (also beim zweiten Mal) ging es mir nie besser. keine krankheit keinen seelischen stress, keine beziehungs problem, Schulischer schnitt von 2.00 aufwärts!(perfekt ) Naja ka wie das kommt das man AA bekommt ich glaub das wüssten hier alle gerne . Auf jeden fall viel glück dass es besser wird. Hier hilft nur abwarten und tee trinken, denke ich.

---

---

Subject: Aw: Doch der Stress?! Kreisrunder Haarausfall

Posted by [lisa](#) on Tue, 10 May 2011 21:01:57 GMT

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

---

Oh man Mobbing ist das abgrundtiefste auf das manche menschen sinken können!  
Früher war ich zu schwach um mich zu verteidigen (es war nur verbal, kein richtiges Mobbing aber es hat sehr weh getan, seelisch) aber heute denke ich, diejenigen die Mobben sind die, die weiter unten sind. Man selbst hat viel mehr Niveau als die!! Aber in dem Moment kommt man sich einfach zu Minderwertig vor um sich zu wehren!

War es wegen deinen Haaren? =/

Man kann auch Stress haben den man nicht richtig mitbekommt. Ich hatte die letzten 3 monate stress pur, und der HA ist trotzdem noch stehen geblieben =)

---