

---

Subject: Stress als (Mit-)Ausloeser?

Posted by [Loewenmaehne](#) on Mon, 08 Oct 2012 11:56:07 GMT

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

---

Hallo zusammen,

Wer von euch hat Erfahrungen mit Stress und Haarausfall-  
schon dutzendfach angesprochen , aber noch nie konkretisiert?  
Wer kann eine Heilung/Verschlimmerung mit Stress belegen?

Im Moment lese ich ein interessantes Buch: Gelassen und sicher im Stress v Prof Kaluza  
(Ich möchte hier keine Werbung machen, sondern suche Hilfe).

Hoffentlich darf ich das hier so zitieren:

"unter akuter Stressbelastung kommt es zu einem natuerlichen Anstieg der Killerzellen im Blut.  
Dadurch können Fremdkoerper..... Schnell erkannt u unschädlich gemacht werden. Aber  
bereits nach30-60Min werden die Immunfunktionen wieder gedrosselt, um eine  
überschießende Immunreaktion in Form von allergischen Reaktionen zu verhindern UND  
Entzuendungsreaktionen zu dämpfen."Orten u

Was passiert in einem Koerper, der permanent unter Stress steht u Killerzellen, die keinen  
Medizin. Gegner im Blut vorfinden - werden wir dann a u t o i m m u n ?

Ich werde den Autor des Buches anmailen , vielleicht bekomme ich eine Antwort fuer uns.  
Bei einer Blutuntersuchung zeigten sich bei mir deutlich erhöhte Cortisolwerte, auch hier  
möchte ich weiter Infos sammeln.

Ich appelliere hier an alle medizinisch versierten User, die vielleicht helfen können,  
Ich freue mich auf hoffentlich zahlreiche informative Antworten u Anregungen.

---

Subject: Aw: Stress als (Mit-)Ausloeser?

Posted by [123456789](#) on Mon, 08 Oct 2012 15:43:09 GMT

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

---

natürlich kann Stress der Auslöser sein. Alle Autoimmunerkrankunge können durch Stress,  
virale Infekte, Impfungen, etc. ausgelöst werden. Das ist aber nicht neu, sondern schon häufig  
hier thematesiert wurden. ISiehe auch alles zum Thema Selen, frei Radikale, etc. Unter Stress  
werden freie Radikale vermehrt ausgeschüttet, dadurch wird vermehrt Selen benötigt. Das  
schützt jede Zelle und ist in jeder Zelle vorhanden. Bei Dauerstress spielt das Immunsystem  
irgendwann nicht mehr mit und es kann zu Entartungen kommen. Falls dich das Thema serh  
interessiert. auf der Seite [www.dmsg.de](#) findest du zig Filmchen, die das Immunsystem erklären  
(Selen ist hier kein Thema, das kannst du auf der [www.biogen.de](#) nachlesen) Logisch müssen  
wir unser Immunsystem unter Stress besonders schützen. Bei mir war definiv Stress der  
Auslöser mehrere Autoimmunerkrankungen. Hinzu kan dadurch bedingt ein massiver  
Selenmangel. Es ist halt merh als blöd, dass man ein einmal entgleistes Immunsystem nicht mehr  
reparieren kann. LG

---

---

Subject: Aw: Stress als (Mit-)Ausloeser?

Posted by [Loewenmaehne](#) on Mon, 08 Oct 2012 23:25:15 GMT

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

---

..... dieses Buch ist spannend:

Die durch chronisch erhöhte Kortisolspiegel verursachte Schwächung des Immunsystems kann sich darüberhinaus auch auf den Verlauf solcher Erkrankungen ungünstig auswirken, die selbst ursächlich nichts mit Stress zu tun haben. Dies betrifft vor allem solche haeufig Chron. Erkrankungen, bei denen entzündliche Prozesse im Koerper od das Immunsystem selbst eine Rolle spielen.

Durch Dauerstreass bedingte chronisch erhöhte Kortisolspiegel beeinträchtigen die Faehigkeit des Koerpers, sich mit diesen Erkrankungen auseinanderzusetzen. Um einer Stress edingten Schwaechung des Immunsystems vorzubeugen, ist ersichtlich, das wir das Immunsystem durch eine gesundheitsbewusste Lebensweise , besonds durch gesunde Ernaehrung und ausreichend Bewegung an der frischen Luft, starken und das wir dem Immunsystem den Raum geben, um arbeiten zu können. Da das Immunsystem einen großen Teil seiner Arbeit im Schlaf verrichtet, bedeutet das insbesondere, fuer ausreichenden u erholsamen Schlaf zu sorgen."

---

Subject: Aw: Stress als (Mit-)Ausloeser?

Posted by [Erholung](#) on Tue, 09 Oct 2012 10:07:55 GMT

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

---

Subject: Aw: Stress als (Mit-)Ausloeser?

Posted by [Erholung](#) on Tue, 09 Oct 2012 10:16:59 GMT

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

---

Hi )

wer behauptet denn , dass unsere Krankheit nicht heilbar ist?????????????????  
Oder darf ich einen Quellennachweis haben, den ich dann sofort in Frage stelle )  
Da glaube ich eher den Erfolgsmeldungen , die es hier doch genügend gibt.  
Ich danke diesen Teilnehmern , dass sie uns noch diese Rückmeldung geben.

Ich habe meine Ernährung komplett umgestellt , und nehme Selen,Zink,Eisen,Thallium,  
Omega3

Nach längeren Auszeiten spriessen meine Haare wieder- ist so.  
Der Körper muß also zur Ruhe kommen.

Ich liebe meinen Job, der aber ziemlich busy ist, und meinen hektischen Alltag von Termin zu Termin,  
was manchmal in Freizeitstress ausartet.  
Und dann vergesse ich meine Ruhepausen, die ich benötige.Mit Wellness,Meditation und Yoga kann ich wenig anfangen  
und brauche in meiner knappen Freizeit eher Spaßfaktoren für meine Erholung - nicht so

einfach.

---

---

Subject: Aw: Stress als (Mit-)Ausloeser?

Posted by [123456789](#) on Tue, 09 Oct 2012 14:36:16 GMT

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

---

ich glaube, da hast du was falsch verstanden:

Ich habe nicht gesagt, dass man nicht seine Haare nicht wiederbekommen kann. Ganz im Gegenteil. Ich hatte eüber 5 Jahre eine universalis, dann war 4 Jahre wieder alles da, nun habe ich zurzeit mehr als nur Löcher.

Aber die Autoimmunerkrankung als solches ist nicht heilbar. Nichts desto trotz gibt es viele Menschen, die nur einen Schub in ihrem Leben haben und dann nie wieder was bekommen. Das ist bei allen Autoimmunerkrankungen so, egal ob MS, Psoriasis, Rheuma, Hashimotothyreoiditis oder eben Alopecia areata. Wenn man Glück hat gibt es nur einen Schub. Heilbar ist leider keine dieser Krankheiten. Jeder der einmal eine Alopecia areata oder universalis hatte, dann wieder alles hat, kann jederzeit, durch z. B. massiven Stress wieder massiven Haarausfall bekommen.

---

---

Subject: Aw: Stress als (Mit-)Ausloeser?

Posted by [Loewenmaehne](#) on Thu, 11 Oct 2012 08:53:53 GMT

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

---

Hallo ihr Lieben,

Tut mir bitte den gefallen und bleibt dem titelthema:

Es gibt ja einen ausführlichen Thread zum Thema Selen .

Wer hat hier Erfahrungen mit Stressreduzierung, eben weil es dafür keine Pille gibt.

Ich wiederhole gerne , dass nach Info meines Arztes dieser Punkt wichtigst fuer eine Heilung ist!

@ Erholung: wenn du Erfolg hast, wie ist es dir gelungen, gerne ueber PN

---

---

Subject: Aw: Stress als (Mit-)Ausloeser?

Posted by [sommersprosse](#) on Fri, 12 Oct 2012 20:10:17 GMT

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

---

Also ich kann dazu nur immer wieder sagen bei mir hat es mit Stress nichts zu tun außer natürlich dass ich das mit den Haaren schon als stressig empfinde.habe im Job oft Stress aber für mich positiven Stress.bei mir hat es keinen Einfluss leider....

---

---

Subject: Aw: Stress als (Mit-)Ausloeser?

---

Posted by [silke269664552](#) on Fri, 12 Oct 2012 20:34:45 GMT

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

---

Also ich muss sagen das das mit dem Haarausfall bei mir mit enormen Stress verbunden ist.Man ist schon oft am grübeln ob es schlimmer geworden ist oder nicht.Am schlimmsten ist es nach dem Haarewaschen,wenn man die kahlen Sellen besonders sieht kriegt man schon oft einen Mordsschrecken am Spiegel.Auf Arbeit ist bei mir keine Zeit daran zu denken,da hab ich zuviel anderes um die Ohren.Ist auch gut so.

---