

---

Subject: Stress im Haar nachweisbar -interessanter Artikel  
Posted by [123456789](#) on Sat, 04 Sep 2010 07:00:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallo,

ich habe euch mal einen ganz aktuellen interessanten Artikel zum Thema "Stress im Haar nachweisbar" reinkopiert. Schade, dass man das nur im Zusammenhang mit Herzinfarkt untersucht und nicht im Zusammenhang mit AA. Aber Herzinfarkt ist natürlich auch lebensbedrohend.

Aber wer weiß wohin uns die Forschung in den nächsten Jahren führen wird.  
der Artikel ist aus den DocCheckNews

Langfristiger Stress und damit das Herzinfarktrisiko lässt sich in den Haaren nachweisen. Dort werde das Stresshormon Cortisol ähnlich wie Kokain gespeichert, berichten Forscher. Sie fanden bei Patienten mit Herzinfarkten eine erhöhte Cortisol- Konzentration im Haar. Stress am Arbeitsplatz, Beziehungs- oder finanzielle Probleme waren bisher bei Menschen für länger zurück liegende Zeiträume nicht direkt messbar. Die Molekulartoxikologen um Gideon Koren und Stan Van Uum von der niversity of Western Ontario im kanadischen London haben das Stresshormon Cortisol nun jedoch über drei Zentimeter hinweg im menschlichen Haar nachgewiesen. Bisher konnten Ärzte das Hormon lediglich im Blut, Urin oder Speichel finden, wo es nach kurzer Zeit wieder verschwunden ist.

Da Haare im Durchschnitt rund einen Zentimeter pro Monat wachsen, erkennen die Forscher in einem drei Zentimeter langen Haar Stresshormone, die bis zu drei Monate vor der Untersuchung eingelagert wurden.

Die Mediziner hatten drei Zentimeter lange Haarstücke von 56 Männer untersucht, die wegen Herzinfarkten in eine Klinik gekommen waren. Zudem analysierten sie ebenso lange Haarproben von 56 Männern, die aus anderen Gründen dort waren. Ergebnis: Die Herzinfarktpatienten hatten über die vergangenen drei Monate betrachtet eine höhere Cortisolmenge im Haar als die anderen Studienteilnehmer.

Im Vergleich zu weiteren Risikofaktoren wie Diabetes, Bluthochdruck oder Rauchen hatte die Cortisolmenge in der Studie den höchsten Einfluss auf das Herzinfarktrisiko. Die Arbeit veröffentlichten die kanadischen Forscher in der aktuellen Ausgabe des Fachmagazins "Stress". Sie sehen ein großes Potenzial in ihren Ergebnissen, da man Stress durch veränderten Lebenswandel und Therapie entgegenwirken und Infarkten so vorbeugen kann.

Fachartikelnummer:  
DOI: 10.3109/10253890.2010.511352

Viele Grüße Anais

---

Subject: Aw: Stress im Haar nachweisbar -interessanter Artikel

---

Posted by [alexandra](#) on Sat, 04 Sep 2010 11:23:33 GMT

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

---

Na,

was sind wir doch arme Schweine! Wir haben ja noch nicht mal Haare, in denen man was nachweisen könnte!

(Bitte beachten: reine Ironie, soll weder das Thema noch die Autorin verunglimpfen).

Und jetzt ernsthaft: klar, bei jeder Krankheit ist Stress Gift. Um dies zu umgehen, kann man allenfalls überlegen, wie man a) dem Stress per se entgeht oder b) wie man die dadurch entstandenen Stoffe wie beispielsweise Adrenalin wieder los wird.

Grundsätzlich aber kann Stress nicht der einzige Faktor für AA sein (beim Herzinfarkt sehe ich das etwas anders aufgrund der Beta-Rezeptoren für Adrenalin).

Hinzu kommt, dass es ständig neue Forschungsergebnisse gibt. Gehen wir mal von der genetischen Komponenten aus: Gene können z.B. ausgeschaltet werden, wenn sich Methyl-Gruppen anlagern (oder auch Acetyl-Gruppen). Diese können nur zeitweise oder dauerhaft anlagern, was auch erklären würde, warum wir manchmal Haare haben und manchmal halt nicht. Was wir aber immer noch nicht erklärt bekommen ist, WARUM das so ist.

Es gibt für Krankheiten generell aus meiner Sicht 1001 Gründe, aber immer noch keine Lösungen.

Nun denn, wie dem auch sei: Stressabbau ist sicherlich eine feine Sache !

LG

Alex

---

---

Subject: Aw: Stress im Haar nachweisbar -interessanter Artikel

Posted by [Baldhead](#) on Tue, 07 Sep 2010 08:39:14 GMT

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

---

Selbst wenn ein entsprechender Zusammenhang zwischen AA und erhöhten Cortisolwerten nachgewiesen werden könnte, ist mir nicht klar, welchen Erkenntniswert das hätte.

Viele hier haben ja berichtet, dass die AA das erste Mal nach einem traumatischen Erlebnis oder Phasen hoher psychischer Belastung aufgetreten ist. Sowa lässt sich nicht verhindern, lediglich die Art des Umgangs mit dem Stress kann man beeinflussen. Wie gut das dann glückt, liegt aber wieder am Einzelnen. Zuverlässige Gegenmaßnahmen wird es aber wohl auch in Zukunft nicht geben.

Außerdem weiß man im Moment des auslösenden Ereignissen ja gar nicht, dass sowas eine AA triggern kann. Erst wenn Symptome auftreten, wird man aufmerksam, aber dann ist das Unglück ja geschehen.

Gruß  
Baldhead

---

---

Subject: Aw: Stress im Haar nachweisbar -interessanter Artikel

Posted by [alexandra](#) on Sun, 12 Sep 2010 10:37:11 GMT

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

---

@Baldhead

eben, und dann hat man den "Salat" nämlich 6 - 12 Wochen nach dem Ereignis.

Problematisch ist es in der Tat auch, das negative Gefühlskarussell abzustellen.

Ich hatte z.B. im letzten Jahr ein recht unangenehmes Mobbing-Ereignis. Klar, ich weiß, was man dann zu tun hat bzw. dass man am besten einfach alles ganz locker sieht, besonders dann, wenn man fern der Arbeit schön zu Hause sitzt, aber solche Dinge verfolgen einen einfach nun mal

Und dann kommt man erst mal für eine zeitlang einfach nicht raus aus der Nummer.

LG  
Alex

---