

---

Subject: Stress

Posted by [Jolina](#) on Fri, 17 Aug 2012 12:04:32 GMT

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

---

Es wird seit langem vermutet, dass diffuser Haarausfall durch Stress verursacht oder verstärkt werden kann. Der Haarausfall - Forscher Prof. Paus an der Berliner Klinik Charite hat vor kurzem eine Studie zum Thema Stress und Haarausfall veröffentlicht welche diese Vermutungen untermauert.

Jedoch konnte der Auslöser von Haarausfall bei Stress/Depression nicht klar ermittelt werden. Offensichtlich entstehen aber durch Stress und Depression haarschädigende, entzündliche Effekte an den Haarwurzeln welche dann wiederum den Haarausfall durch Stress verursachen.

Auch bei Haarausfall durch Stress wird, wie beim hormonellen Haarausfall,, die Wachstumsphase (Anagenphase) der Haare verkürzt, der normale Haarzyklus unterbrochen und die Catagenphase eingeleitet. Dadurch fallen vermehrt Haare aus und der Haarwuchs beginnt sich auszudünnen. Man spricht dann von dünnem Haar oder schütterem Haaren.

Im Gegensatz zum hormonellen Haarausfall ist Haarausfall durch Stress jedoch umkehrbar, das heißt die Haare können nach Verbesserung der Situation wieder problemlos nachwachsen. Durch die Zufuhr der Aminosäure Tryptophan kann der Serotoninspiegel erhöht werden. Diese Aminosäure ist in Milch, Schokolade und diversen Obstsorten enthalten. L-Tryptophan können Sie auch rezeptfrei in der Apotheke beziehen. Bei Haarausfall durch Stress ist eine Förderung der Wachstumsfaktoren sowie eine Entzündungsbekämpfung sehr wichtig. Dadurch können Sie den Haarausfall durch Stress verlangsamen oder ganz stoppen.

Vielleicht ja für einige interessant, falls nicht schon bekannt.

---