

---

Subject: Haarausfall durch Stress

Posted by [Anita](#) on Tue, 31 Jul 2007 16:17:38 GMT

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

---

Meine Laborwerte haben für mich meine Theorie bestätigt, dass mein Haarausfall stressbedingt war/ist. Nur, was passiert dabei genau? Und wie bring ich meine Haare dazu, dass sie möglichst schnell wieder nachwachsen? Und bitte keine Entspannungstipps, sowas funktioniert nicht

---

---

Subject: Re: Haarausfall durch Stress

Posted by [Nali](#) on Tue, 07 Aug 2007 11:59:39 GMT

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

---

Hallo Anita!

Was für Werte hast du denn bekommen, die das bestätigen?  
Stell doch mal rein!

Wenn keine Entspannung hilft, dann mehr Sport, wo du dich ordentlich auspowern kannst!

Was dabei genau passiert und warum sie ausfallen, kann ich dir auch nicht sagen..

Was für Stress hast du denn?

---

---

Subject: Re: Haarausfall durch Stress

Posted by [Anita](#) on Tue, 07 Aug 2007 13:00:45 GMT

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

---

also meine Werte weiß ich jetzt net auswendig, waren aber normal, bis auf Prolaktin (also das Hormon das die Milchproduktion anregen würde), das war ca. doppelt so hoch wie normal und ich hab eben gelesen, dass das auch bei chronischem Stress hoch ist. Meine Eisenwerte waren interessanterweise auch normal.

Warum ich stress habe? Ist ein bisschen kompliziert. Sagen wir mal so, von meinem 13. bis zum 24. Lebensjahr hab ich doch mit vielen Dingen umgehen müssen und hab alles negative verdrängt. Dann ists mir auf einmal psychisch sehr schlecht gegangen und bei mir wurde eine generalisierte Angststörung diagnostiziert. Seit 1,5 Jahren mach ich auch eine Therapie und mittlerweile geht es mir auch wieder besser. Angst geht bei mir auch mit massivem Stress einher, Kribbeln im ganzen Körper und so.

Was die Haare angeht. Im nachhinein betrachtet werden sie weniger seit ich 17 bin, dass würde gut hinkommen, mit der Zeit, wo ich mit allem scheinbar fertig geworden bin. Und wirklich viel sinds sie mir diesen Winter ausgegangen. Ich hab gelesen, dass Haare verzögert auf Belastungen reagieren und im September hab ich ein ziemliches Tief gehabt, wo mir auch immer schlecht war. Hab letzten Sommer/Herbst auch ca. 8kg abgenommen. Jetzt gehen mir ein bisschen mehr Haare aus als normal (laut Frisörin), was sich auch wieder decken würde

---

damit, dass es mir jetzt wieder besser geht.

Tja, und da das so kompliziert ist, hilft halt nur Entspannen und Sport nicht als Stressabbau, sondern nur zum Teil. Deshalb wäre eben meine Frage, was im Körper wirklich passiert, was meinen nicht gut, damit ich meine Haare eben wieder mehr zum wachsen bringe. Leider befürchte ich, dass die Stressmechanismen nicht gscheit erforscht sind und einfach generell im Körper einiges aus dem Gleichgewicht ist

Ich hoff, dass war jetzt nicht zu konfus geschrieben...

---

---

Subject: Re: Haarausfall durch Stress  
Posted by [Nali](#) on Tue, 07 Aug 2007 14:43:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wenn die Therapie dir hilft, dann mach sie auf jeden Fall weiter!  
Das ist ein Schritt in die richtige Richtung!

Hab hier mal einen Link:  
[http://www.medizinfo.de/kopfundseele/stress/koerperreakione n.htm](http://www.medizinfo.de/kopfundseele/stress/koerperreakione.n.htm)

Ich habe auch sehr viel Stress, glaube aber nicht das der HA nur davon kommt?!

---