
Subject: wissenschaftliche Artikel-Stresshaarausfall?

Posted by [Jadaa](#) on Sat, 18 Aug 2007 22:39:12 GMT

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

Hi ihr Lieben,

nein, ich denke nicht, daß mein 2-jähriger Ha nur mit Streß zu tun hat. Allerdings ist er seit Juni wirklich so schlimm wie noch NIE und ich kanns mir nicht erklären. Der reine Sommerhaarausfall eltztes Jahr war längst nicht so schrecklich. Ich kann mir praktisch dauernd büschelweise Haare rausziehen. Von Waschen und Kämmen wollen wir nicht reden, das kennen wir ja alle hier

Nun meine Frage: kann mir jemand einen Link bieten, in dem wissenschaftlich belegt ist, in welchem Zeitraum Streß sich auf HA auswirken kann? Also ich habe leider bisher natürlich nur gefunden, daß es so sein kann, aber eben keine Studien dazu, ab wann es Auswirkungen hat.

Ich habe schon viel Streß. Ich hatte so gegen Anfang meiner Semesterferien (Mitte Juli) für 2 Wochen einen harten Job, der mich nervlich ziemlich fertig gemacht hat. Ich war allegmein sehr gestreßt und psychisch labil... . Das endete alles damit, daß ich 2 Tage nach Beendigung des Jobs heftigen Durchfall bekommen habe (kein Virus, hatte das so 4 Tage lang) und erst einmal flach lag. Daraufhin habe ich mich ca. 1 Woche nur geschont und mich etwas aufgebaut-HA ging deutlich zurück. Jetzt, seit 1 Woche wieder NUR Streß. Ich mußte sehr vieles klären und organsieren und auch körperlich schwer arbeiten. Ergebnis: wieder Horrorhaarausfall.

Kann es sein, daß Streß sich zu fix auf den Haarstatus auswirkt? Quasi so nach 1-3 Tagen?? Ich muß dazu sagen, daß mein HA schon immer schwankte. Ich hatte also nie ne konstante Ausfallrate.

Wäre froh um eventuelle Links.

Liebe Grüße

Subject: Re: wissenschaftliche Artikel-Stresshaarausfall?

Posted by [tino](#) on Sun, 19 Aug 2007 11:50:16 GMT

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

Hallo

Zitat:Nun meine Frage: kann mir jemand einen Link bieten, in dem wissenschaftlich belegt ist, in welchem Zeitraum Streß sich auf HA auswirken kann?

Darf ich das so verstehen das du meinst,wann nach Auftreten der Stressphase es zu HA kommt,z.b nach 2 oder 3 Monaten?

gruss tino

Subject: Re: wissenschaftliche Artikel-Stresshaarausfall?

Posted by [Jadaa](#) on Sun, 19 Aug 2007 12:03:30 GMT

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

Hallo Tino,

ja, so meine ich das. Also ob es mal Studien mit mehreren Haarausfallpatienten dazu gibt und man einen ungefähren Zeitraum feststellen konnte. Ich habe immer nur von 3 Monaten gehört, kann mir das jedoch nicht vorstellen... .

Liebe Grüße

Subject: Re: wissenschaftliche Artikel-Stresshaarausfall?

Posted by [tino](#) on Sun, 19 Aug 2007 12:10:41 GMT

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

In der Tat gibt es solche Studien nicht beim Menschen. Mäuse verlieren sehr schnell Haare unter Stress, innerhalb von wenigen Tagen. Dazu gibt es Studien, ... ich schaue nacher mal ob ich sie finde.

Wenn ich gestresst bin, verliere ich auch innerhalb von wenigen Tagen, ... manchmal sogar sofort Haare. Ich halte diese drei Monatsregel ohnehin für falsch. ... m.E. können bei jeder ernsteren Haarerkrankung, Haare innerhalb von wenigen Tagen, oder in noch kürzerer Zeit Haare abgestossen werden.

gruss tino

Subject: Re: wissenschaftliche Artikel-Stresshaarausfall?

Posted by [Jadaa](#) on Sun, 19 Aug 2007 14:06:29 GMT

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

Ich halte es auch für Quatsch. Ich habe schon so oft bei mir eine deutliche Zunahme des HA festgestellt, schwankt so zwischen 30-50 Haaren mehr pro Tag. Leider kann ich da keine Studie an mir selbst ausprobieren in der Zeit, da ich bald meine Magisterarbeit beginne. Aber die Mäusestudie würde mich auch interessieren, falls du die wiederfindest.

LG

Subject: Re: wissenschaftliche Artikel-Stresshaarausfall?

Posted by [Karmelita](#) on Sun, 19 Aug 2007 14:51:10 GMT

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

Die Studien würden mich auch interessieren. Aber was ich gemerkt habe, ist genau das, was du beschreibst: heute viel Stress gehabt - morgen extremer HA. Da ich auch meinen Stress selbst nicht bekämpfen kann (ging auch mit Diplomarbeit, Prüfungen und jetzt mit dem Job), habe

ich angefangen Johanniskraut zu nehmen, jeden Morgen eine Tablette, bei "besonderen" Situationen 2-3, es hilft, den Stress etwas zu reduzieren.

Subject: Re: wissenschaftliche Artikel-Stresshaarausfall?

Posted by [lara](#) on Sun, 19 Aug 2007 15:47:07 GMT

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

kann dir auch keine studien bieten, aber bei mir war es auch nicht anders... hatte in den letzten monaten totalen stress wegen uni-kram und mein haarausfall wurde noch viel schlimmer... nachdem der stress ca eine woche vorbei war (ich hatte einige sehr wichtige und schwere klausuren, deshalb kann ich so genau sagen, ab wann ich keinen stress mehr hatte), wurde der haarausfall wieder so wie vorher. ich kann natürlich nicht 100%ig ausschließen, dass da noch was anderes als stress mit rein gespielt hat (evtl das einschleichen meiner sd-hormone), aber es war schon sehr auffällig, wann der haarausfall wieder weniger wurde. hatte mich auch gewundert, weil ich auch immer gelesen hatte, dass sich stress zeitverzögert auswirkt, aber anscheinend ist dem nicht (immer) so.

Subject: Re: literatur

Posted by [tino](#) on Sun, 19 Aug 2007 16:15:04 GMT

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

So mal drei Arbeiten.

In einer der Arbeiten an Mäusen, wurden histologisch bereits nach 7 Tagen Stress durch Laerm degenerative Veränderungen der Haarfollikelchemie festgestellt. Ueber diverse Faktoren, wurde die Catagenphase eingeleitet. Sogar Fehlgeburten durch den Stress wurden beobachtet. In einer andere Studie, und auch in der unteren, wurde das nach 16 Tagen beobachtet. Es wird auch betont, dass der Stress die Haarzyklusphasen dysreguliert hat. Da Substance-p, der biochemische Stress-HA Auslöser, auch Anagen induzieren kann, liegt es nahe, dass altes Haar schnell ausfällt, und neues Haar schnell nachwächst. Das ist aber nicht vorteilhaft, denn diese Dysregulation der Phasen, schwächt den Haarfollikel....läugt ihn aus und schrumpft ihn chronisch.

Topical minoxidil counteracts stress-induced hair growth inhibition in mice. Arck PC, Handjiski B, Peters EM, Hagen E, Klapp BF, Paus R.

Department of Internal Medicine, Charité, Humboldt University, Berlin, Germany.

petra.arck@charite.de

Stress has long been suspected as a possible cause of hair loss in various species, even though convincing experimental evidence has not been available. Recently, we have shown in a murine model that sonic stress alters hair growth and cycling in vivo, and have postulated the existence of a 'brain-hair follicle axis' (BHA). In order to study whether a clinically available and widely used topically active hair growth stimulator mitigates stress-triggered hair growth inhibition in this stress

model, we have applied a 5% minoxidil solution. Female CBA/J mice were depilated and randomized in to two groups: control (n = 20) and sonic stress (n = 20). These groups were further divided and either treated daily with 5% minoxidil solution or vehicle alone. The stress group was exposed to sonic stress for 24 h starting 14 days after anagen induction by depilation. All mice were sacrificed 16 days after the depilation and assessed by quantitative histomorphometry. Sonic stress significantly increased the number of hair follicles with apoptotic cells and inhibited intrafollicular keratinocyte proliferation. In addition, the number of clusters of perifollicular MHC class II+ cells and degranulated perifollicular mast cells was significantly enhanced in the stressed mice. In accordance with previous findings, all stressed mice showed an advanced hair cycle progression towards catagen. All of these stress-induced hair growth inhibitory changes along the BHA were down-regulated by topical minoxidil application. This encourages one to explore clinically whether topical minoxidil is a safe and effective pharmacologic tool for the management of stress-associated telogen effluvium in humans.

<http://www.fasebj.org/cgi/reprint/00-0699fjev1>

<http://ajp.amjpathol.org/cgi/content/full/162/3/803>

danke fuer die Rueckmeldung Lara.Ich dachte das geht nicht,wenn man nicht registriert ist.

gruss tino

Subject: Re: wissenschaftliche Artikel-Stresshaarausfall?

Posted by [Jadaa](#) on Tue, 21 Aug 2007 12:23:00 GMT

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

Danke Tino!

Ja, ich denke auch, daß bei mir sowohl dieser Pseudo-Herbst (denn wirklich Sommer war ja dieses Jahr nur ganz kurz) und mein Streß mitspielen. Klar, man fragt sich dann immer, was dann all die anderen mehr oder weniger gestreßten Menschen so tun Ob die auch HA haben? Na ja. Da ich ab DFonnerstag im (sehr sehr sonnigen und warmen) Urlaub bin und dort auch keinen Streß haben werde, werde ich das alles mal beobachten.

Im Moment ist es sehr frustrierend. Ich habe zwar nen streng gebundenen "Zopf", und das Gefusel noch "geflochten" , aber selbst so verliere ich Haare überall (merk das, weil ich arbeite-in sehr steril-weißem Umfeld...).

Im Urlaub werde ich mich nicht darum scheren. Denn wenn ich zurückkomme ist Herbst und dann fällt der letzte Rest eh aus, da kann ich nichts machen Dieses Jahr hatte ich Ganzjahresfellwechsel, bis auf den Winter.
