

---

Subject: Geheimratsecken, HA ohne Ende und Stress  
Posted by [mullewutz](#) on Tue, 09 Feb 2010 13:38:30 GMT

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

---

Hallo.

Ich habe extremen Stress in meinem Leben. Todesfälle, 2 Jahre lang kein nächtliches Durchschlafen (2. Kind), Umzüge, Beziehungsprobleme usw.

Mittlerweile weiß ich auch, dass der HA mit der seelischen Verfassung fest zusammen hängt. Ich habe auch Ernährung und jegliche Mittelchen ausprobiert. Auch habe ich Regaine über 1 Jahr konstant benutzt...(kann nicht einmal sagen, dass das Zeug geholfen hat). Meine Blutwerte sind top, nur leide ich massiv unter Verdauungsstörungen und Magenbeschwerden.

Ich glaube es ist ein Teufelskreis in dem Viele sich befinden. Man soll sich nicht zu stark mit dem HA befassen.... Aber Ignorieren geht auch nicht immer. Ich versuche ja, an positive Dinge zu denken. Ich ändere gerade mein Leben und hoffe so sehr, dass das auch Auswirkung auf meine angeschlagene Gesundheit und den HA haben wird.

Seit einigen Tagen fallen die noch vorhandenen Haare in Massen aus und meine Geheimratsecken sind bereits gut zu sehen. Ich habe nach einer schlimmen Magenentzündung gerade jetzt viel Stress wegen den Ämtern, Umzugsplanung, Ärger mit meiner großen Tochter, Krankheit meiner 2Jährigen und und und.

In dem Zusammenhang bemerkte ich sofort eine starke Verschlimmerung beim Ausfall. Schlimm wie nie zuvor fallen mir am Tag um die 150 Haare aus! Ich hatte noch nie viele Haare und dazu sind sie auch noch sehr dünn, aber ich liebte es, meine Haare hochzustecken und habe bereits 3 mal den Schritt zum Friseur mit einem radikalen Kurzschnitt gewagt. Danach ging es mir besser, auch wenn ich ungeduldig auf das Nachwachsen wartete... Der Ausfall wurde ein wenig besser und kam jedes Mal wieder.

Ich lasse mir nun das vierte Mal die Haare sehr kurz schneiden und werde sehen, ob sich zusammen mit meiner Lebensänderung (Trennung & Umzug....), die Haardichte auch besser wird. Allerdings sind in all den Jahren die Geheimratsecken nicht nachgewachsen. Auch am Oberkopf und im Scheitelbereich sieht man meine Kopfhaut recht deutlich. Es ist wirklich schwer die Situation anzunehmen und stark zu bleiben. Derzeit weine ich wieder viel, weil mein Leben so ganz anders verlaufen ist, als geplant war. Aber wer hat von uns keine Last zu tragen? Liebe Grüße

---

Subject: Re: Geheimratsecken, HA ohne Ende und Stress  
Posted by [gretchen](#) on Tue, 09 Feb 2010 17:52:27 GMT

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

---

hallo mullewutz,

ich glaube auch ohne zweifel, dass so extremer stress einen großen einfluss hat. schlägt sich ja auch rein körperlich nieder (cortisol, erhöhter bedarf an nährstoffen etc).

du schreibst, den blutbild ist top....darf ich dennoch fragen, wie viel speichereisen (ferritin) du hast und wie hoch dein östrogenspiegel ist?

wenn du häufige infekte hast, ist ggf auch zink eher niedrig...

entschuldige, wenn ich dir hier dinge schreibe, die dir glasklar sind...wollte nur nachfragen.

liebe grüße und viel kraft wünsche ich dir!  
gretchen

---