
Subject: Akupunktur?

Posted by [eisscholle](#) on Sun, 31 Jul 2011 19:50:13 GMT

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

Hallo zusammen,

habe seit einigen Jahren Haarausfall; langsam wird's brenzlig.

Überlege, mal Akupunktur zu testen. Hat jemand schon mal Akupunktur gegen Haarausfall versucht? Wie sind Eure Erfahrungen? Ich wäre dankbar für ein paar Infos.

Eisscholle

Subject: Aw: Akupunktur?

Posted by [flame](#) on Sun, 31 Jul 2011 20:27:35 GMT

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

Hallo!

Ich habe diesen Versuch soeben hinter mir.

Bin zu einem guten chinesischen TCM-Arzt gegangen, der angeblich über 90% Erfolgsrate in punkto Haarausfall hat.

War zwei Mal pro Woche dort, insgesamt 24 Sitzungen.

Leider hat's mir nicht geholfen.

Subject: Aw: Akupunktur?

Posted by [eisscholle](#) on Mon, 01 Aug 2011 17:54:57 GMT

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

Hallo!

Danke für die Antwort. Das ist ja bitter. Hattest Du denn ein gutes Gefühl bei dem TCM-Typen; verstand er was von seinem Job?

Drück Dir die Daumen, dass Du noch eine gute Methode findest.

Viele Grüße

Eisscholle

Subject: Aw: Akupunktur?

Posted by [flame](#) on Mon, 01 Aug 2011 18:29:55 GMT

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

Hallo Eisscholle,

ein gutes Gefühl hatte ich schon.

Ich bin immer sehr gerne hingegangen und fühlte mich in der Praxis sehr gut aufgehoben.

Im Laufe der Behandlung hatte sich laut Zungendiagnostik mein Status verbessert, aber für die Haare reichte es halt leider nicht.

Wenn mir z.B. Vitalstoffe fehlen, dann nützt die Akupunktur aber halt auch nichts....

Solange man nicht ganz konkret die Ursache für den Haarausfall kennt, ist jeder Methode nur ein Versuch ins Blaue hinein.

Magst Du noch ein bißchen was zu Dir und Deinen Hintergründen erzählen?

Liebe Grüße,

flame

Subject: Aw: Akupunktur?

Posted by [hoffnung](#) on Tue, 02 Aug 2011 17:00:20 GMT

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

Hallo,

ich habe im Februar mit Akupunktur bei einer TCM-Ärztin begonnen.

Zuerst wöchentlich und jetzt in Abständen von ca. 3 Wochen.

Mein Sommer-Haarausfallshorror hat heuer 2 Monate später eingesetzt und ist noch nicht ganz so extrem wie in den letzten Jahren.

Da ich aber seit Herbst Progesteroncreme verwende und gleichzeitig versuche meine Nebennieren in Schwung zu bringen, kann ich nicht sagen, woher die "kleine" Verbesserung kommt bzw. ob das heuer auch ohne der diversen Behandlungen so gekommen wäre.

Die chinesische Ärztin hat mir auf jeden Fall gesagt, dass für den Haarausfall die Niere zuständig ist und dass mir Mineralstoffe fehlen. Ich soll viele Meerestiere essen (ich mag leider nur Lachs und Thunfisch) und Seetang (hab ich zwar versucht, finde ich aber scheusslich). Beim letzten Mal hat sie mir empfohlen um diese Jahreszeit viele Kirschen, Brombeeren, Himbeeren, ... zu essen.

Leider kann ich dir nicht sagen, ob Akupunktur hilft. Man muss auf jeden Fall sehr oft hingehen und das wird dann sehr teuer.

ABER, abgesehen vom Haarausfall tut man seinem Körper damit sicher etwas Gutes.

Lg,

Su

Subject: Aw: Akupunktur?

Posted by [Haarengel](#) on Tue, 02 Aug 2011 21:56:47 GMT

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

Hey, was hat die Nebenniere mit dem Haarausfall zu tun!

Lg

Subject: Aw: Akupunktur?

Posted by [hoffnung](#) on Wed, 03 Aug 2011 08:46:50 GMT

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

Hallo,

habe hier im Forum sehr viel über Nebennierenschwäche gelesen, es handelt sich dabei laienhaft ausgedrückt um eine Ermüdung der Nebenniere. Das kann entstehen durch lang anhaltenden Stress. Aber wie gesagt, ich bin ein Laie und du kannst hier im Forum sehr viel darüber finden.

Lg,

Su

Subject: Aw: Akupunktur?

Posted by [limitedfee](#) on Wed, 03 Aug 2011 12:00:37 GMT

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

hallo,

also ich habe als kind sehr lange akupunktur gemacht bekommen. meine eltern sind damals 3 bis 4 mal wöchentlich mit mir nach wachenheim (bei bad dürkheim) gefahren. ich habe zusätzlich noch eine tinktur unter die kopfhaut gespritzt bekommen. so an ca. 8 bis 10 stellen immer.

bei mir hat das ganze nichts gebracht, was DICH jedoch nicht abhalten sollte es zu versuchen. ich sage immer, wer nicht damit abschließt oder noch nicht abgeschlossen hat eher gesagt, sollte das ausprobieren, was es gibt, was er möchte, worin er hoffnung sieht.

wenn du mal an dem punkt angekommen bist, dass DU mit deinem leben so zufrieden bist, wie es ist, dann wirst du nichts mehr versuchen möchten!!!! nur, wer zufrieden ist, findet sich damit zurecht.

das soll nun nicht heißen, dass die, die auf der suche nach heilung nicht zufrieden sind mit ihrem leben. nein, dass ist nur auf die krankheit bezogen. jeder, der diesen schritt, wie ich schon seit jahren hinter sich hat, wird diese aussage verstehen und bestätigen.

deshalb, versuch, was du versuchen möchtest. probiere aus, bis du entweder wirklich glück hattest oder komplett anderer ansicht bist.

viel glück wünscht dir

simone

Subject: Aw: Akupunktur?

Posted by [identity01](#) on Wed, 03 Aug 2011 12:09:57 GMT

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

ich war auch bei der akupunktur... für die haare hats leider nüsse gebracht.

Subject: Aw: Akupunktur?

Posted by [eisscholle](#) on Thu, 04 Aug 2011 18:22:14 GMT

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

Hallo flame,

tja, vielleicht geht es eher darum, sich etwas Gutes zu tun.

Bei mir zieht's sich seit zwei, drei Jahren so dahin und ich versuche mich langsam an den Kopftuchgedanken zu gewöhnen. Oder die Perückenvariante. Keine Ahnung, womit man gut leben kann.

Eigentlich bin ich nicht besonders auf's Äußere bedacht; hätte nie gedacht, dass mich das Ganze so fertig machen könnte. Erschreckend. Ständig dieses Gedankenkreisen. Unfassbar.

Wie sieht es bei Dir aus? Wie machst Du das im Alltag?

Wie funktioniert das in der Beziehung (sofern vorhanden)? Auch wenn der Partner mich nur unterstützt, finde ich es manchmal sehr schwer.

Oder auch andere - wie kommt Ihr damit zurecht?

Eigentlich ist es albern, sich so fertig zu machen deswegen statt zu leben. Schaut man sich auf der Straße um, sieht man jeden Tag Frauen mit sehr schütterem Haar oder fast einer Glatze - von jung bis alt. Und wenn man noch die dazu rechnet, die vermutlich wegen Perücke nicht zu erkennen sind, sind es echt viele. Eigentlich sollte man sich zusammentun und eine Aufklärungskampagne starten. Dass es jeden treffen kann, dass man deswegen nicht "krank" ist, dass es auch bei Frauen normal ist, dass die Haare ausgehen können. Blöde Gesellschaft, die auf Optik so viel wert legt - und man macht selber den Mist auch noch mit.

Vielleicht sollte man ein Buch herausgeben.

Was meint Ihr da draußen dazu?

Eisscholle

Subject: Aw: Akupunktur?

Posted by [eisscholle](#) on Thu, 04 Aug 2011 18:26:45 GMT

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

Hallo Simone,

danke für Deine Antwort! Ich find´s klasse, dass hier auch Leute unterwegs sind, die einen guten Weg des Umgangs dazu gefunden haben! Ich selber bin da leider (noch nicht?) so entspannt - um nicht zu sagen, katastrophal unentspannt...

Schön, dass es das auch gibt!!! Macht Mut!
Wünsch Dir alles Gute!

Eisscholle

Subject: Aw: Akupunktur?
Posted by [eisscholle](#) on Thu, 04 Aug 2011 18:29:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,
hm. Dann versuche ich das vielleicht mal.

Hat jemand von Euch eigentlich einen Zusammenhang zwischen HA und Stress gemerkt?
Ich bin beruflich gerade mega unter Stress und es ist gerade ganz, ganz arg geworden. Was meint Ihr?

Viele Grüße
Eisscholle

Subject: Aw: Akupunktur?
Posted by [flame](#) on Thu, 04 Aug 2011 19:01:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Eisscholle,

ja, das mit dem Gedankenkreisen kenne ich auch - ist wie eine Sackgasse.
Und wenn wir noch so wenig Wert auf Äußeres legen - die perfektionistische Gesellschaft prägt einen eben leider doch.

Ich habe eine Zeitlang ein Haarteil verwendet, fühle mich damit aber nicht wohl. Obwohl es ein sehr professionelles und hochwertiges ist und bei gutem Styling auch gut aussieht. Dennoch fühle ich mich damit "verkleidet".

Also wurstle ich mich mit meinen wenigen vorhandenen Haaren irgendwie durch. Wenn es recht windig ist und/oder die Haare nicht frisch gewaschen sind, setze ich eben ein Käppi auf. Teils verwende ich auch Haarbänder - aber wenn ich noch mehr Haare verliere, muss ich mir echt was besseres zum Kaschieren einfallen lassen, habe mir dazu inzwischen auch einen Katalog angefordert (Tücher, Turbane etc.).

Beziehung habe ich keine. Habe noch an den Folgen der vorhergehenden zu knabbern; aufgrund

des ganzen Psychostresses bin ich ja letztlich erst krank geworden.

Eine "Aufklärungskampagne" bringt meiner Meinung nach nichts. Eine breitere Öffentlichkeit erreicht man damit nicht, und selbst wenn - was ändert es....

Die Leute, die einem nahestehen, wissen sowieso Bescheid und haben Verständnis - und die oberflächliche breite Masse kann mich mal...

Liebe Grüße,
flame

Subject: Aw: Akupunktur?
Posted by [flame](#) on Thu, 04 Aug 2011 19:04:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Hat jemand von Euch eigentlich einen Zusammenhang zwischen HA und Stress gemerkt?
JA!!!

Bei mir sind viele Jahre psych. Extremstress (v.a. Angst- und Panikattacken) vorausgegangen, der Haarausfall wurde im Zusammenhang mit einer Schocksituation von heute auf morgen ausgelöst - und auch die vielen verschiedenen Ärzte, die ich im Laufe der Zeit konsultiert habe, sehen in der psych. Belastung den Hauptgrund.

Subject: Aw: Akupunktur?
Posted by [hoffnung](#) on Thu, 04 Aug 2011 20:03:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

ja - ich persönlich bin davon überzeugt, dass lang anhaltender Stress viel Schaden im Körper anrichten kann.

Und unter Stress verstehe ich nicht nur viel Arbeit, Überlastung oder seelische Qual, Stress hat der Körper auch, wenn man nicht in der Lage ist sich zu entspannen, wenn man quasi ständig "unter Strom" steht.

Das betreibe ich seit mindestens 25 Jahren und kann mir nicht wirklich helfen.

Und wenn man dann unter seinem Haarausfall extrem leidet (was natürlich klar ist) was hat man dann wieder ? SEELISCHEN STRESS.

Und so geht das immer weiter ...

Lg
Su

Subject: Aw: Akupunktur?

Posted by [limitedfee](#) on Thu, 04 Aug 2011 22:11:37 GMT

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

hallo,

schön, dass hier so ein reger unterhaltungswechsel stattfindet.

@eisscholle:

sich mit allem abfinden ist einfach. sei einfach mit deinem leben zufrieden. ist dein leben nicht schön? ist es nicht lebenswert dich als mensch zu kennen? kannst du auf dein leben nicht stolz sein?

wir führen alle ein tolles leben. die gesellschaft draußen, die euch anschaut oder auch mal anstartt, dürft ich nicht als negativ wahrnehmen. der eine teil weiß es nicht besser und ist einfach so "blöd" und der andere ist einfach nur normales schauen. so, wie wir mal einer person nachschauen, die unserer meinung nach unmöglich bekleidet ist.

ihr dürft es nicht als negativ auffassen!

@alle:

stress kann nicht der grund für alopecia sein. stress kann gerne ein erscheinungsbild für vorübergehenden haarausfall, im sinne von, ihr verliert mal büschelweise die haare. doch für die krankheit (auch wenn ich mich nicht krank fühle), die ich seit 26 jahre (sind es genau diesen monat) habe (aug. 85) kann stress nicht der grund sein. ich hatte als kind keinen stress, bin sehr glücklich in einem super elternhaus aufgewachsen, hatte alles, was man sich nur wünschen konnte, ... und mir sind innerhalb von 2 wochen schöne lange blonde haare einfach ausgefallen.

und ich habe auch derzeit kein "stressleben". klar hat jeder mal stress, aber ihr wisst, wie ich es meine.

stressbedingter haarausfall ist etwas ganz anderes!!!!

so, ich lese mal wieder ein wenig im forum.

viele grüße an euch alle!

simone

Subject: Aw: Akupunktur?

Posted by [Desiree](#) on Fri, 05 Aug 2011 15:01:56 GMT

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

Ich habe Mengen an Stress, und das tut meinen Haaren gar nichts. Habe auch gerade die Pille gewechselt, Belara mit Unterdrückung der männlichen Hormone, die sind ja die Bösen auf Nuvaring mit normalen Hormoen. Nichts ist passiert - und das war schon vor 4 Monaten.

Ich habe Aku mit TCM gemacht, mir hats viel gebracht. Lies dich mal durch meinen Bericht. "TCM- mein Erfolgsbericht" heisst er meine ich

Ich würde einfach alles ausprobieren, aber alles mit Abständen, dass du weisst, was geholfen hat.

Liebe Grüsse,

Desiree

Subject: Aw: Akupunktur?

Posted by [eisscholle](#) on Sun, 07 Aug 2011 11:56:22 GMT

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

Hallo zusammen,

danke für Eure Antworten! Vielleicht ist TCM zumindest einen Versuch wert.

Mich einfach so zu akzeptieren, finde ich sehr schwer. Ich bin noch in der Phase des Kaschierens. Vielleicht ist es irgendwann nicht mehr möglich. Vor allem die Zeit bis dahin finde ich unerträglich.

Habt einen schönen Sonntag

Eisscholle

Subject: Aw: Akupunktur?

Posted by [limitedfee](#) on Sun, 07 Aug 2011 12:55:03 GMT

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

hey, du hast etwas ganz wichtiges auf deinem weg vergessen:

POSITV DENKEN!!!!

du musst an dich und deinen erfolg denken. und dir immer wieder halt bei deinen lieben mitmenschen und gerne auch hier holen!!!

ich nur habe zuvor noch nie etwas von deiner behandlungsmethode gehört. und werde aber nun mal mehr darüber lesen, um überhaupt mitreden zu können! ich habe auch eine freundin in china, die werde ich mal anskypen, ob sie in ihrer zeit drüben schon viel darüber in erfahrung gebracht hat.

bedenke mal, was ich alles gemacht habe und glaube mir, ich habe immer hoffnung darin gesehen. ich war immer der überzeugung, dass es etwas wird. und du, du packst das auch! du musst deine ziele formulieren, damit sie etwas werden!!!

das ist die vorraussetzung einer behandlung!!!!

viele grüße

simone

Subject: Aw: Akupunktur?

Posted by [eisscholle](#) on Thu, 11 Aug 2011 14:33:40 GMT

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

Hallo zusammen!

Ich habe jetzt, auch wenn leider viele von Euch scheinbar keine guten Erfahrungen mit dem Thema Akupunktur haben, mal angefangen. Ich bin gespannt. Grundsätzlich habe ich für mich aus dem Anamnesegespräch mitgenommen, dass es darum geht, den Stress aus dem eigenen Leben rauszunehmen und sich um sich zu kümmern, sich weniger Sorgen zu machen.

Sind eigentlich viele von Euch Menschen, die sich oft oder eher ständig um vieles Sorgen machen? Ich Sorge mich permanent um alles, bin immer am aufpassen, dass nichts schief geht, nichts passiert. Und das schon mein Leben lang. Insofern passen die Aussagen zu dem Thema Stress wunderbar.

Das "Mich-sorgen" versuche ich gerade bewusst abzustellen, da es nichts bringt, das Leben schwer macht und furchtbar anstrengend ist.

Simone: Und ja! Du hast recht! Es geht genau um das positive Denken. Auch wenn das oft sehr, sehr schwer ist. Ich wünsche allen dabei unendlich viel Kraft!

Liebe Grüße
Eisscholle

Subject: Aw: Akupunktur?

Posted by [Desiree](#) on Thu, 11 Aug 2011 14:53:18 GMT

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

Ja genau das bin ich auch - mein Leben lang schon gewesen .

Sind eigentlich viele von Euch Menschen, die sich oft oder eher ständig um vieles Sorgen machen? Ich Sorge mich permanent um alles, bin immer am aufpassen, dass nichts schief geht, nichts passiert. Und das schon mein Leben lang.

Subject: Aw: Akupunktur?

Posted by [hoffnung](#) on Thu, 11 Aug 2011 19:12:15 GMT

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

Ja genau, diese Art von Stress habe ich auch schon ewig.

Bin ständig angespannt und passe auf, dass alles perfekt abläuft, ich nichts vergesse und dass alle alles haben, was sie vielleicht brauchen könnten (das führt in den letzten Jahren zusätzlich zu massiven Nackenverspannungen).

Lg, Su

Subject: Aw: Akupunktur?

Posted by [Desiree](#) on Fri, 12 Aug 2011 07:56:54 GMT

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

Ja das kenne ich. Hatte mal ganz ganz schlimme Nackenverspannungen, dass ich den Hals nicht mehr bewegen konnte und nur Kopfschmerzen hatte. Seit Jahren trage ich ne Klammer nachts, da ich mit den Zähnen knirsche. Ich war schon immer so, dass ich mir alles immer viel zu Herzen nehme und mich schwer mal einfach entspannen kann. Es ist schon viel besser geworden, aber daran arbeite ich immer noch. Habe auch manchmal monatelang absolute Schlafstörungen. Manchmal so schlimm, dass ich zB 5 Tage lang gar nicht schlafe. Auch daran arbeite ich. Im Moment ist alles gut und schlafe wie ein Engel aber im Frühjahr wars ganz ganz schlimm.

Ich denke, dass ist auf jeden Fall nicht gut für die Haare, aber Auslöser? Ne. Meine Oma hatte ja das Gleiche wie ich und die hat sich nix zu Herzen genommen. Wobei - Schlafstörungen hatte sie auch

LG

Desiree

Subject: Aw: Akupunktur?

Posted by [eisscholle](#) on Fri, 12 Aug 2011 15:16:29 GMT

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

Hm. Interessant ist es ja schon, dass Ihr das auch kennt.

Ich versuche gerade, mich nicht mehr zu sorgen. Einfach nicht nachdenken. Erst dann kümmern, wenn es akut ist und nicht alle Eventualitäten vorher ausmalen.

Dass das nicht die Ursache ist, glaube ich auch. Aber ich denke, dass jeder Mensch eine Bandbreite hat, in der er/sie sich bewegen kann. Man hat vielleicht eine Veranlagung zu einer Krankheit, aber kann selber etwas dazu beitragen, dass sie einen nicht überrollt. Ich hoffe es wenigstens.

Eisscholle

Subject: Aw: Akupunktur?

Posted by [flame](#) on Fri, 12 Aug 2011 15:21:31 GMT

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

Der Mensch ist ja "eigentlich" ebenso wie die Tiere Bestandteil der Natur.

Wenn gesundheitlich was aus den Fugen gerät, dann mit hoher Wahrscheinlichkeit aufgrund von Parametern, die der Natur zuwiderlaufen.

Dazu gehört z.B. falsche Ernährung, aber insbesondere auch der Dauerstress, der für viele Menschen schon ganz normal ist und den ganzen Tag im Hintergrund "mitläuft".

Dies wiederum deswegen, weil wir im Gegensatz zu den Tieren einen Verstand haben, diesen aber leider zum großen Teil für völlig unnützen und belastenden Kram wie Sorgen und Stress verwenden. Kein Wunder, wenn durch die Dauer-Anspannung im Körper alles Mögliche durcheinander gerät.

Viele von uns befinden sich permanent in einem Zustand, der bei Tieren nur sehr kurzzeitig in Gefahrensituationen auftritt.

Ansonsten sind die Tiere einfach "da", leben in der Gegenwart - statt sich wie wir den Kopf über Vergangenheit und Zukunft zu zermartern.

Subject: Aw: Akupunktur?

Posted by [Desiree](#) on Fri, 12 Aug 2011 17:07:26 GMT

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

Der Mensch ist ja "eigentlich" ebenso wie die Tiere Bestandteil der Natur.

Wenn gesundheitlich was aus den Fugen gerät, dann mit hoher Wahrscheinlichkeit aufgrund von Parametern, die der Natur zuwiderlaufen.

Dazu gehört z.B. falsche Ernährung, aber insbesondere auch der Dauerstress, der für viele Menschen schon ganz normal ist und den ganzen Tag im Hintergrund "mitläuft".

Dies wiederum deswegen, weil wir im Gegensatz zu den Tieren einen Verstand haben, diesen aber leider zum großen Teil für völlig unnützen und belastenden Kram wie Sorgen und Stress verwenden. Kein Wunder, wenn durch die Dauer-Anspannung im Körper alles Mögliche durcheinander gerät.

Viele von uns befinden sich permanent in einem Zustand, der bei Tieren nur sehr kurzzeitig in Gefahrensituationen auftritt.

Ansonsten sind die Tiere einfach "da", leben in der Gegenwart - statt sich wie wir den Kopf über Vergangenheit und Zukunft zu zermartern.

Ja genauso sehe ich das auch. Hatte zeitweilig einen Adrenalin-Pegel, dass mir schlecht war (((

Subject: Aw: Akupunktur?

Posted by [hoffnung](#) on Fri, 12 Aug 2011 20:28:44 GMT

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

Hallo,

Stress ist nicht gleich Haarausfall.

Ich meine: durch Stress passiert viel negatives im Körper und jeder Körper reagiert anders darauf.

Hier einige Beispiele was ich gelesen habe:

- Wie Mineralstoffmangel entstehen kann:

erhöhter oxidativer Stress: z.B. Menschen die häufiger körperlichen und geistigen Stresssituationen unterliegen habe eine erhöhte Bildung von freien Sauerstoffradikalen ...

- Cortisolmangel: (Cortisol = Stresshormon)
... jegliche Form von länger anhaltendem Stress kann die Nebennieren überfordern ...

Das kann man sicher beliebig fortsetzen.

Ich kann mir vorstellen, wenn man seinen Körper viele Jahre negativem Stress aussetzt, dann verbraucht er sehr viel Energie und es kann alles mögliche in Unordnung geraten. Darum glaube ich auch, dass es bei vielen Haarausfallbetroffenen nicht nur eine Ursache gibt, sondern das es sich leider um ein ganzes Paket handelt. Und das alles herauszufinden kommt mir manchmal fast unmöglich vor.

Lg,
Su

Subject: Aw: Akupunktur?
Posted by [eisscholle](#) on Sun, 14 Aug 2011 17:59:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen,

ich denke auch, dass es wohl ein Konglomerat aus diversen Faktoren ist. Und Stress führt vermutlich zu verschiedenen körperlichen Reaktionen, die wiederum einen negativen Effekt auf das Haarwachstum haben. Insofern ist Stress sicher nicht gleich Haarausfall, kann aber bei vielleicht auch genetisch vorbelasteten Menschen eher zu HA führen als bei nicht vorbelasteten. In jedem Fall macht es Sinn, den Stress runterzukurbeln. Ich versuche es gerade ganz "aktiv" - wenn ich anfangen oder merke, dass ich mir schon wieder tierisch "einen Kopf" mache, das wirklich sein zu lassen.

Den Tiervergleich fand ich gut - auch Tiere verlieren unter Stress ihre Haare oder ihre Federn.

Seid lieb begrüßt und lasst Euch nicht unterkriegen. Ich habe jetzt erstmal eine Woche frei (Juchu!!!) und bin unterwegs.

Eisscholle