
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.

Subject: Aw: Stress

Posted by [tividi](#) on Fri, 17 Aug 2012 13:07:08 GMT

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

Da ich eh eine Frage wegen Haarausfall und Stress stellen wollte, schreib ichs gleich hier dazu..

Hat denn jemand der die Vermutung hatte sein Haarausfall könnte durch Streß kommen, schonmal über längere Zeit geschafft sich nicht jetzt wegen dem haarausfall weiter zu streßen und bemerkt ob der HA besser wurde??

ich überleg ja hin und wieder obs von Streß kam.. aber seit Anfang an, streß ich mich wie blöd wegen dem Haarausfall... da kanns ja nicht aufhören

Und dieses Tryptophan schonmal jemand probiert??

also wenns in Schokolade vorkommt nehm ich das ja eigentlich schon ganz gut zu mir

Subject: Aw: Stress

Posted by [wuschel63](#) on Fri, 17 Aug 2012 13:23:18 GMT

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

Tryptophan ist u.a. in einigen Aminosäuren enthalten.

Ich habe mal ein paar Monate Tryptophan in meiner persönlichen Mischung gehabt; geholfen hat es nichts.

Dass HA von Stress kommen kann, ist ja nichts Neues. Ich glaube, hier gibt es schon ein paar Threads diesbezüglich.

Subject: Aw: Stress

Posted by [Jolina](#) on Fri, 17 Aug 2012 13:24:11 GMT

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

Hallo Tividi,

Stress setzt ua diese Stoffe frei : CRH, Adrenalin, Noradrenalin, Cortisol und Prolaktin. Alle diese Stoffe können auf Dauer haarschädigend wirken.

Ich zB empfinde mich seit vielen vielen Jahren in einem Dauerstress durch schwere familiäre Belastungen, psychische ungünstige Disposition (Depression, Angst) - und wenn ICH Haar wär - hätt ich mich wahrscheinlich auch längst bei dem Elend verabschiedet.

Nun ist meine Ausdünnung aber eher androgenetischer Natur, deshalb weiss ich bei mir selbst nicht so genau, ob das dann auch so zum Tragen kommt.

Das L- Tryptophan werd ich mir gleich holen, aber auf Grund von schweren Schlafstörungen. Soll helfen. Ist `` ne Vorstufe von Serotonin.

Als ich vo`` zig Jahren mal bei so einem Haarpapst war, sagte der so in etwa : " Tja, das ist jetzt der Preis der Emanzipation der Frauen. Die bezahlen auch mit Haarausfall bzgl. Beruf, Doppelbelastung, Stress" DER sah also scheinbar einen ganz deutlichen Zusammenhang zwischen Stress und hormonellen, diffusen Vorgängen auf dem Kopf.

Subject: Aw: Stress
Posted by [Jolina](#) on Fri, 17 Aug 2012 13:36:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

schonDass HA von Stress kommen kann, ist ja nichts Neues. Ich glaube, hier gibt es ein paar Threads diesbezüglich

Sagte ich ja, kann sein, dass das schon alles hier durchgekaut worden ist.

Subject: Aw: Stress
Posted by [muckimuck](#) on Fri, 17 Aug 2012 13:51:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Tivi - ich hab das L-Tryptophan ne zeitlang genommen. Ist eine Einschlafhilfe. Haarmaessig hat es nicht geholfen.

Subject: Aw: Stress
Posted by [Jolina](#) on Fri, 17 Aug 2012 13:55:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Muckimuck: Hat s denn beim Einschlafen geholfen?
Mein Mann holt gerade.

Ich krieg bzgl. schlafen die Krise.

Subject: Aw: Stress
Posted by [muckimuck](#) on Fri, 17 Aug 2012 14:14:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Leider hat es beim einschlafen auch nicht geholfen.....

Subject: Aw: Stress
Posted by [Binne](#) on Fri, 17 Aug 2012 17:13:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich nehme vorm einschlafen oft Melatonin, das hilft super!!!

Subject: Aw: Stress
Posted by [Jolina](#) on Fri, 17 Aug 2012 17:37:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Binne, ist das rezeptpflichtig?

Hab mich bisher nie mit Melatonin beschäftigt. Würd es aber gerne ausprobieren, wenn das andere Präparat nicht greift.

Subject: Aw: Stress

Posted by [Thatlittlehope](#) on Mon, 20 Aug 2012 11:09:38 GMT

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

Hat jemand ne Ahnung, ob man irgendwie rauskriegen kann, ob Stress für den HA verantwortlich ist? Ich bin seit Oktober 2010 unter so einen Stress, kaum in Worte zu fassen verbunden mit ganz viel Trauer und das 90 % der zeit. Es geht mir nur dann gut, wenn ich wieder zu Hause bin und nicht lernen muss. Ich würde wohl sagen, dass ich im Oktober 2010 mit die schlimmsten Tage meines Lebens hatte und seitdem die schlimmste Zeit im Leben bis heute...ich hatte schon davor HA, aber nie Lichtung und ich habe auch nie die kurzen Haare verloren. Gibt es vllt sowas wie ne Maschine womit man den Stressfaktor nachmessen kann? Ich weiß nicht, ob Stress der Auslöser ist, aber definitiv ein Grund dafür und ich habe wegen dem Stress oft Kopfschmerzen, weil ich die Stirn immer anspanne ohne es zu merken, bis ich daran denke.

Subject: Aw: Stress

Posted by [Cora](#) on Mon, 20 Aug 2012 11:22:52 GMT

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

Jolina schrieb am Fri, 17 August 2012 14:04

Im Gegensatz zum hormonellen Haarausfall ist Haarausfall durch Stress jedoch umkehrbar, das heißt die Haare können nach Verbesserung der Situation wieder problemlos nachwachsen.

Hä? Haarausfall durch Stress ist doch nix anderes als hormoneller Haarausfall, nur mit spezifischem Auslöser. Wie du weiter unten schreibst, löst Stress u.a. die Ausschüttung von Prolaktin, Cortisol etc. aus - das sind Hormone. Stress hat Auswirkungen auf die Hormonproduktion der Schilddrüse, und die wiederum ist maßgeblich am gesamten Hormonkreislauf des Körpers beteiligt. Ergo: Stress kann ein spitzenmäßiges Hormonchaos auslösen. Genau wie die Pille, um mal nur ein weiteres Beispiel zu nennen.

Grundsätzlich müsste in allen diesen Fällen der HA reversibel sein, sofern die Hormonlage wieder ausgeglichen und stabil ist. Und genau DA hakt's meiner Meinung nach meistens. Ist das Chaos erstmal da, ist es manchmal nur schwer wieder zu beseitigen.

Subject: Aw: Stress

Posted by [Brownie](#) on Mon, 20 Aug 2012 11:24:57 GMT

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

Ne Maschine wohl nicht, aber was ist mit ner Cortisolbestimmung im Blut? Ist doch das wichtigst Stresshormon, oder nicht?

In punkto Entspannung kann ich eine CD empfehlen, so eine Art Selbsthypnose bei Haarausfall. Hört sich jetzt gleich so Gurumäßig an, aber mir gefällt sie, weil sie sehr entspannend ist und ich immer super dabei einschlafen kann. Bringt den Puls gut runter und entspannt die Muskeln. Bin nämlich auch immer viel zu sehr unter Hochspannung innerlich.

LG

Subject: Aw: Stress
Posted by [tividi](#) on Mon, 20 Aug 2012 11:51:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Achso.. also ist das Cortisol im Blut okay hat man vermutlich auch keinen Haarausfall durch Streß oder Schlafmangel?

is ja noch meine Hoffnung irgendwie.. aber dann kann ich das wohl auch abhaken..

Subject: Aw: Stress
Posted by [Brownie](#) on Mon, 20 Aug 2012 13:16:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Da bin ich überfragt.....

Aber Streßbewältigung bzw Abbau und ausreichend Schlaf----das kann wohl nie schaden.....

Subject: Aw: Stress
Posted by [Thatlittlehope](#) on Mon, 20 Aug 2012 20:24:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Naja, aber das mit Cortisol ist bissl schwierig, weil ich ja nur den momentanen Zustand messen kann. Jetzt bin ich auch mega überirdisch gestresst, nicht nur wegen HA, obwohl das allein reicht, um mir ernsthafte Depressionen zu geben. Aber damals war die Situation für mich einfach nicht zu bewältigen und jetzt kann ich das ja leider nicht mehr nachmessen. Ich bin mir sicher, dass das ne ausschlaggebende Sache war.

Subject: Aw: Stress

Posted by [Jolina](#) on Sat, 25 Aug 2012 11:27:07 GMT

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

Hallo ihr,

normalerweise hab ich ja wenigstens keinen erhöhten Haarausfall - mir gingen so zwanzig Haare am Tag aus, beim Waschen 60.

Lichtungen auf Grund von kaum Neuwuchs über Jahre.

Sooo.....in den letzten zwei Wochen ging es mir aber psychisch mehr als schlecht, man könnte es schon als Krise, Nervenzusammenbruch, schockähnliche Zustände bezeichnen.

und tatsächlich. Seit vorgestern rieseln die Haare, an den Seiten, Oberkopf, überall.

Eindeutiger hätte die Antwort nicht ausfallen können.

Ganz klar - super klasse.

Aber da kann man nichts machen, ich hatte bereits damit gerechnet.

Aber wie gesagt: Das war kein "normaler" Stress- sondern das ging über Tage darüber hinaus.

Euch ein schönes Wochenende und vor alles seelische Stabilität.

Liebe Grüsse Jolina
