

---

Subject: Stressbedingter Haarausfall nach Kummer/Stress

Posted by [salomon](#) on Sat, 01 Dec 2012 21:25:25 GMT

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

---

Hallo zusammen,

wie im Titel geschrieben, habe ich einige Fragen zum Thema Haarausfall nach Stresssituationen. Im Sommer, Anfang Juni, war ich in der Heimat und habe einige sehr emotionale Tage "durchlitten" - mit einem noch emotionaleren Ende.

Zurueck zuhause hatte ich einige richtig depressive Wochen. Nach einiger Zeit bemerkte ich ploetzlich verstaerkten Haarausfall.

Damals hatte ich noch recht lange Haare und nach dem Duschen hatte ich immer einige kleine Wollknaeule in der Hand.

Dachte zuerst nichts schlimmes - aber dann hab ich doch bemerkt, dass es mehr Haare waren als normal.

Mittlerweile hab ich die Haare recht kurz und der Haarausfall ist nicht so heftig sichtbar, aber immer noch stoerend.

Ich habe meist so ein bis zwei Haare in der Hand, wenn ich durch die Haare fahre (aber auf dem Kissen sehe kaum Haare morgens)

Was jetzt aber auffaellt, dass bei den laengeren Haaren sehr deutlich sichtbar ist, dass sie zum verhornten Ende hin, auf einer laenge von 3-6 cm immer duenner werden.

Also theoretisch der Zeitpunkt im Sommer.

Dann hab ich gemerkt, dass am Haaransatz in der Stirn ueberall neue Haare wachsen, die mir vorher nicht aufgefallen sind. Auch im Schlaefenbereich/Gebheimratseckenbereich.

Ausserdem sind teilweise recht dunkle, dicke Haare zwischen den anderen, irgendwie seltsam alles

Uebrigens hab ich zum gleichen Zeitpunkt im Sommer auch aufgehoert, Milch und Milchprodukte zu konsumieren, da ich seit ich denken kann immer nur Duennschiss hab - und naja, seit dem nicht mehr.

Meine Ernaerhung ist ausser Milchprodukte theoretisch sehr gesund, auch wenn ich gerne ausprobieren und momentan weniger Kohlenhydrate, dafuer mehr Fleisch esse.

Jetzt frag ich mich, ob, wenn es stressbedingter Ausfall ist, dieser Vorgang normal ist.

Habe gelesen, dass die Haare dann normalerweise erst nach 2-4 Monaten ausfallen, andere sagen nach 3-6 Monaten, dann lese ich widerum, dass es dann noch eine Weile dauern kann, bis sich das wieder einpendelt, ect.

Aber wie man auch so oft liest, befinde ich mich in diesem verflixten Teufelskreis, Angst alles zu verlieren.

Das mir ggf. langsam die Haare ausfallen ist voll okay, bin 31 und wenn die Haare nach und nach lichter werden - gehoert dann einfach dazu.

Leichte geheimratsecke und ich am Hinterkopf am Wirbel scheinen die Haare langsam lichter zu werden. Aber wie gesagt, dass ist voll okay.

Aber dieses "von heute auf morgen" ist so heftig... und vor allem das die Haare so sichtbar duenn

und flaumig werden.

Habt ihr ein paar Antworten fuer mich?

Danke und Gruesse

edit: was ich noch vergessen hatte zu erwaehnen, es ist nicht nur am Kopf so, dass die Haare zur Haarwurzel hin duenner werden, sondern auch am restlichen Koerper.

---