

---

Subject: Haarausfall verlangsamen durch stressminimierung

Posted by [stfn111](#) on Fri, 28 Mar 2014 14:49:15 GMT

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

---

Ich leide seit etwa einem Jahr an chronischem stress, war dem burnout nah und habe Schlafstörungen. Die Verminderung der REM Schlafphasen und stress regt die Ausschüttung von prolaktin an. Das prolaktin bewirkt wiederum eine Zunahme der androgenrezeptoren. Kann man alles googlen.

Testosteron müsste dadurch also gesenkt und dht erhöht werden.

Manche werden jetzt sagen, dass nicht dht per se die aga ausmacht, sondern eine Empfindlichkeit der haare dagegen. Jedoch wirkt auch fin durch Senkung des dht, also müsste auch hier ein Erfolg erzielt werden.

Im laufe meiner Schlafstörung habe ich außerdem antidepressiva eingenommen, welche ebenfalls prolaktin erhöhen und ebenfalls aga begünstigen sollen.

In Zeiten wo ich sehr wenig schlafen kann und viel stress habe, wird meine haut unreiner. Kann dies nicht eine folge von mehr Rezeptoren sein und gleichzeitig die aga begünstigen?

Könnt ihr irgendwo Schwachstellen in meiner Theorie ausmachen?

---