

---

Subject: Beziehung Stresshormone - Androgene -> triggern signifikant AGA & Akne bei Veranlagung

Posted by [DasistdieAlopezie](#) on Wed, 28 Jan 2015 15:55:00 GMT

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

---

Auf eine pm mit der frage, ob gesunde Lebensweise was bringt, habe ich Folgendes geantwortet und wäre da an euren Erfahrungen interessiert.. Habt ihr Ähnliches bei euch durchgehalten und beobachten können? Ich denke jetzt beim Drüberlesen, dass Stress, Entzündungen und der Wirkmechanismus von Ket hier irgendwie zusammenhängen neben der erblichen Komponente von AGA.

Ich denke, es ist realistisch, anzunehmen, dass gesunde Lebensweise die Verlaufsgeschwindigkeit etwas abbremsen kann, wodurch man unter Umständen Einiges an Zeit gewinnt, worauf ja jede AGA-Therapie ausgerichtet ist, da es keine Heilung in dem Sinne gibt nach bisherigem Wissensstand. Die Genetik ist nunmal vorhanden und letztlich kann man für eine starke Brems- und zeitweise Umkehrwirkung meiner meinung nach nur was mit Hormoneingriffen machen. Ich nehme ja zusätzlich Fin, sodass ich da auch nicht repräsentativ für eine Studie der Auswirkungen gesunder Lebensweise wäre.

Aber dennoch ein Erfahrung aus meinem Leben bezüglich gesunder Lebensweise, die aber nicht direkt was mit AGA zu tun hat:

Ich hatte Akne, die mit 16 stärker wurde und konnte diese dann im Alter von Ende 16 bis Mitte 17 über einen Zeitraum von 8 Monaten damals alleine dadurch verschwinden lassen, dass ich

1) am aller wichtigsten: viel geschlafen habe, mich nicht mehr bei Tag oder nachts durch Internetforen gewühlt habe (was ich zuvor ausgiebig getan hatte -> gestartet bei generell normaler unreiner Haut mit einigen unter der Haut liegenden Pickeln, die erst durch dieses panische, schlaf- und ruhe-entziehende Verhalten immer schlimmer wurden), mich generell nicht so angestrengt auf irgendwelche Projekte fokussiert hatte - stattdessen immer wenn ich frei hatte, wirklich freigemacht, das heißt, vorn Fernseher entspannen und gute Filme und Serien angesehen (nicht schlafen, da man sonst nachts nicht mehr schlafen kann -> Regelmäßigkeit im Schlafrhythmus ist sehr wichtig)

2) keinen Alkohol und Rauchen sowieso nie

3) keine Süßigkeiten wegen Industriezucker (den man wie alles nie zu 100 % meiden kann, aber man kann ja die Belastung niedrig halten), keine Milch, maßvoll Brot/Brötchen

4) sehr viel Obst/Gemüse, kein Schweinefleisch, weil Rind und Pute fettärmer sind und das Fett aus Schwein kein gutes Fett ist

5) eine Stunde an der frischen Luft spazieren und alle paar Tage stattdessen Joggen (immer 2-3 Tage Pause beim Joggen)

6) Zinktabletten aus der Apotheke von Unizink oder so genommen, aber maßvoll dosiert

7) Jeden morgen und jeden Abend nur mit leicht kühlem bis lauwarmen Wasser an den Problemzonen gewaschen, Haare nur alle 2 Tage mit mildem Shampoo (Ich würde aber heute alle 1,5 Tage bevorzugen, das ein paar Wochen durchziehen und schauen, ob das okay ist. Sonst halt jeden Tag waschen. An die Fettung angepasst eben. denn damals waren sie am 2. Tag immer fettig und das ist gerade hinsichtlich AGA und Pickel in diesem Bereich nicht gut!)

ich hatte die Sonne eher gemieden.. ob das gut oder schlecht ist, weiß ich nicht. Ich denke, Sonne ist wegen Vitamin D und Anregung der Zellneubildung oder so eigentlich was Gutes, fühlt sich auch angenehm an. ich hatte sie aus dem Grund gemieden, dass ich zwar auf der einen Seite gelesen hatte, dass Sonne die vorhandenen Pickel austrocknet und verschwinden lässt, aber gleichzeitig würde die Verhornung der Haut beschleunigt, wodurch wieder mehr Talgdrüsen nicht gut ihren Talg absondern können und es dann erst recht diese dicken, tiefer und der haut liegenden Pickel gäbe. Das hatte ich auch in der ersten zeit so beobachtet, aber aus heutiger Sicht kann es auch an Stress-Schwankungne gelegen haben.

9) sonst überhaupt keine Cremes etc verwendet.. weder gegen Akne speziell noch allgemein irgendwas auf die Haut geschmiert.. (Das hat funktioniert, aber ich halte diese Pflege aus heutiger Sicht für suboptimal.. das hat vermutlich nur funktioniert weil ich so ungestresst war. Habe erst 2 Jahre später gemerkt, dass Eincremen mit guter Feuchtigkeitscreme die Haut weniger selbst rückfetten lässt und so auch in stresssituationen weniger Pickel entstehen.. vor diesen 8 Monaten hatte ich diverses Zeug benutzt, das mir der Hautarzt verschrieb.. So Schälalben (BPO, Epiduo) .. all das wirkte nicht wirklich.. die Haut schälte sich zwar und der Eiter konnte teilweise besser abfließen, aber die Pickel wurden trotzdem nicht kleiner.. es wurde immer neues Eitersekret gebildet.. WEIL ICH ZU GESTRESST WAR.. in der enstpannten zeit hingegen musste ich mich nur ins bett legen und morgens aufwachen und neu entstandene dicke Pusteln waren nach 1-2 Nächten nur noch Kruste.. als ich aufgehört habe, mich wegen der Sache verrückt zu machen und wie wild alle Akne-Foren im internet durchzuwühlen wirkte auch Epiduo so wie mir beschrieben wurde!)

=> Fazit: Nach wenigen Wochen reine Haut gehabt ! Der gesamte Teint der Haut kam mir viel ebenmäßiger vor. Davor noch riesige Eiterbomben am Rücken und im Face, die so alle über die Nächte wegtrockneten ohne eine Behandlung.. Das heißt, trotz genetischer Veranlagung zur Akne, konnte ich ein Ausbrechen dieser in diesen 8 Monaten unterbinden! Allerdings war ich da extrem konsequent und auf Dauer ist dieser asketische Lebensstil nicht zu halten, aber ich finde, man sollte ihn doch immer wo es geht anstreben. Nach 8 Monaten kamen dann Ereignisse nicht gesundheitlicher Natur, die mich total aus der Bahn warfen und wegen enormen Stress, Schlafmangel, permantem Abgelenkt- und Fokussiert-auf-irgendwas-sein-müssen hatte ich dann eine Akne, die ich dann aggressiver mit Meersalzkrum behandelt habe und in Kombination mit noch mehr Stress hat sich eine schwere Akne entwickelt, die sonst z.B. bei meinem zu Akne neigenden Bruder so nie auftrat. Dann halfen nur noch Medikamente (Isotretinoin) von 18 bis 19. Seitdem keine dicken Pusteln mehr, aber ich beobachte nach wie vor Folgendes:

Haut ist immer an kleinen Stellen ein bisschen unrein bei meinem eher hektischen Lebensstil momentan. Wird es stressiger -> Unreinheiten werden oberflächliche Pickel, die Pickel werden dicker (füllen sich mit Sekreten)... zum Beispiel von Montag bis Freitag (vor dem Medikamt entstanden zusätzlich noch richtige Pusteln und so unter der Haut liegende Pickel, die sich auch wie ich später bemerkte vor allem mit dem Stresslevel füllten und schrumpften/abklangen)

Wird es entspannter (vornehmlich am Wochenende) -> gefüllte Pickel trocknen über Nacht weg, Entzündungen klingen ab (Sekrete werden nicht nachproduziert und Abheil/Ausscheidungsprozesse werden eingeleitet, bleiben als kleine Krusten da, die sich wegwaschen lassen)

Ich finde das so krass, wie ich miterleben kann, was für Fehlfunktionen mein Körper da einleitet oder was auch immer er unter Stress da tut.. Anfangs war ich sehr versessen auf die Erklärung, dass das vor allem mit Schadstoffen im Essen und in der Umwelt zusammenhängt und ich halt aufgrund ungünstiger Genetik darauf anspreche und andere nicht. Aber irgendwann wurde mir die oben geschilderte Beobachtung immer deutlicher (vor allem nach der Medikamentenbehandlung als ich mir nicht mehr den Kopf um Schadstoffe machte). heute erkläre ich es mir mit einer bestimmten Hormonkonzentration und stärkerer Drüsenaktivität unter Stress. Zum Beispiel wenn ich mich stark konzentriere und solche Texte hier verfasse, dann merke ich auch wie ich unter den Achseln schwitze.. nicht weil das körperlich anstrengend ist sondern irgendwie scheint das Nervensystem, um diesen Konzentrationszustand aufrecht zu erhalten da irgendwas im Körper zu veranstalten in die hormonelle Richtung.. Und genetisch bedingt greifen diese Hormone auch auf die Hautfunktionen zu etc.. so erkläre ich mir das irgendwie laienhaft. Bezogen auf die Haare merke ich eben auch, dass sich a) die Kopfhaut wie auch die normale Haut unter Stress öfter entzündet, Mini-Pickel bildet, kleine Krusten stellenweise.. dass die Ausfallrate höher ist (was in Bezug auf Glatzenbildung nichts heißen muss und angeblich sind die Haare die ausfallen ja schon seit Monaten in der Ruhephase aber warum nur fallen sie dann vermehrt aus?).. damit wir uns richtig verstehen: ich brauche dafür keinen Langzeitstress, sondern ein paar Tage reichen aus, dann habe ich diese Schwankungen spürbar! Sonntags ist in den freien Zeiten immer der Tag mit dem wenigstens Haarverlust, wenn Freitag-abend und Samstag ruhig verliefen.. Montag nach 5-6 Stunden Schlaf und angespannten Lehrveranstaltungsbesuchen rieselt es mittags wieder .. zwei Wochen um die Weihnachtszeit frei gehabt -> Haut so gut wie lange nicht mehr, Haar-Ausfallrate drastisch weniger gewesen. Jetzt zwar nicht so krass wie September/Okttober/November (saisonal?) aber wieder so dass sich jeder selbst fragen würde, was mit einem nicht stimmt, dass man ständig in den Lehrveranstaltungen Haare auf den Büchern hat und dieses Jucken unter Stress..

Um den Bogen zum Thema AGA zu spannen: die aus diesen Erfahrungen, die ich mit der Haut und Akne gemacht habe, resultierenden Vorstellungen übertrage ich auf das Phänomen AGA. Beides ist Veranlagungsbedingt, daher nicht bei allen Menschen gleich. Beides ist aber hormonabhängig und zwar scheinen die Hormone, die für Stress, Anspannung und angestrenzte Fokussierung und bei Schlafentzug zuständig sind, eine Trigger-Rolle zu spielen.. oder es ist die fehlende Möglichkeit zur vollen Ausschöpfung der körpereigenen Regenerationskräfte, die dann sekundäre Dinge wie Haare und Haut, vor allem die Talgdrüsen vernachlässigen, um essentielle Körperfunktionen aufrecht zu erhalten. Ich weiß es letztlich nicht.

Auch gibt es wieder Menschen, deren genetischer Bauplan es vorzusehen scheint, dass sie mit 20 eine Glatze haben.. Menschen, die vermutlich nicht unbedingt ungesund leben und auch nicht gestresst sind. Aber ich glaube nicht, dass ich einer dieser Menschen bin.. So ein Fall ist mir in meiner Familie nicht bekannt. Nur mein Opa mütterlicherseits hat eine Glatze und das mit 30 bis Mitte 30 erst so, dass sich seine AGA für jeden bemerkbar machte. also ist die Glatze für mich, so hoffe ich zumindest, erst später vorgesehen.. immer noch zu früh wie ich finde.. mit 30-35.. Ich bin 21 und denke nicht, dass mir so viel Zeit bleiben würde bei meinen GHE und der

diffusen Ausdünnung, die ich in den letzten 2 Jahren hinnehmen musste (auch wenn es noch nicht für Außenstehende nicht-AGA-Experten sichtbar ist). Daher muss irgendwas meine AGA beschleunigen und das ist Stress. Selbst wenn diese Annahme falsch wäre und es doch die Genetik ist, die sagt: mit 24 Glatze.. ist es nicht verkehrt, dem maßvoll entgegenzuwirken.. ich verliere nichts durch die Annahme, dass mir gesunde Lebensweise Zeit verschaffen wird.

Also zusammengefasst hat Stress eine wichtige Rolle, weil er diese Entzündungsvorgänge durch Hormonkonzentrationsänderungen extrem beeinflusst (bei mir). Aber ich arbeite mit Fin, weil ich

a) durch ein anspruchsvolles Studium und nebenbei ein erfülltes Liebesleben um Stress nicht ganz drumrum komme. Hier hoffe ich auch irgendwie, dass ich Fin so verwenden kann, wie es Stoffe machen.. Die nehmen das nur über einen absehbaren Zeitraum, um die Auswirkungen ihres Stoffes abzufangen.. danach geht es bei denen nicht so weiter als hätten sie Fin nie genommen, da der Stoff draußen ist. Wenn ich das auch könnte, um noch 2 1/2 Jahre Stress abzufangen, dann hätte ich die kritische Phase überbrückt und kann danach mich mehr der Entspannung widmen.. Aber wahrscheinlich sind in 3 Jahren meine Androgenrezeptoren noch empfindlicher und dann reicht schon ne Minidosis Stress oder der ist gar nicht mehr nötig und es rieselt.

b) es auch ohne Stress individuell voran gehen würde mit der AGA

Wenn Du noch Zeit hast, probier erst Mal eine entspanntere und gesündere Lebensweise, fokussiere dich dabei aber nie nie nie (!) auf Gedanken wie: Ich MUSS Schadstoff X und Y meiden, sonst bringt das alles nichts oder: Ich MUSS Wirkstoff X und Y zu mir nehmen sonst bringt das alles nichts.. da bist du mehr mit Forenlesen beschäftigt als du entspannst. Nimm die Ratschläge von Seiten wie Zentrum der Gesundheit, Kopp Verlag nicht ernst. Es gibt meiner Meinung nach keine natürlichen Wundermittel und auch keine unbedingt zu vermeidenden Schadstoffe. Die obige Liste war das, was ich als Gesundheitskiller ausschließen wollte und auch größtenteils wieder ausschließen werde. Was wichtig ist, ist eben, dass du ruhig bist, deine Stresshormone unten hältst und die Regenerationsprozesse immer gut ablaufen können..

Vielleicht hilft dir meine Story, vielleicht auch nicht.. Ich bin jedenfalls kein Esoterik-Spinner, sondern ich versuche mir das so fundiert wie möglich zu erklären..

Nachtrag: beides hat irgendwie zum Teil mit der Talgdrüsenaktivität zu tun. Gibt Menschen, die haben fettige Haut ohne Ende, aber keine Akne/AGA, aber auch die anderen. Trotzdem verschlimmert sich AGA/Akne bei den von AGA/Akne betroffenen durch eben diese Talgdrüsenaktivität bzw beides tritt zusammen auf und klingt zusammen ab .. Und die Talgdrüsen arbeiten unter Stress mehr :/