
Subject: stress @tino

Posted by [helpme007](#) on Sun, 05 Feb 2006 21:51:30 GMT

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

ist stress auch dann schon für die haare schädlich wenn man nur "normalen" stress hat?

ich hab gelesen, stress wird dann gesundheitlich schädlich, wenn es zuviel wird. man merkt das daran, dass man die zähne zusammen beisst und die schultern hochgezogen hat.

was ich mich frage ist, ist es auch schon schädlich für die haare solange das noch nicht so ist, also solange man noch nicht "überstresst" ist?

Subject: Re: stress @tino

Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Sun, 05 Feb 2006 21:56:04 GMT

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

Ich versuche mich mal an dieser Frage, auch wenn ich nicht Tino bin.

Ein hoher Muskeltonus und nächtliches Zähneknirschen sind Stresszeichen, auf die man mehr durch Entlastung von Stress reagieren muss, als nur durch NEMs.

Tino spricht vom Stress eher im Zusammenhang mit erhöhter oxidativer Belastung. Das kann natürlich auch dann sein, wenn die oben beschriebenen Symptome aufkommen aber nicht nur dann. Das kann aber auch schon viel früher sein oder bei unausgewogener Ernährung, Schlafmangel, intensivem Sport, etc.

Grüße vom
FrankfurtER

Subject: Re: stress @tino

Posted by [helpme007](#) on Mon, 06 Feb 2006 12:42:18 GMT

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

also ist stress schlecht, weil man eine erhöhte oxidative belastung hat? was kann man dagegen tun?
