
Subject: Selbst Schuld?

Posted by [rocknrolla](#) on Tue, 27 Jan 2009 20:33:41 GMT

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

Hallo ihr lieben Leidenden, ich habe eine Frage an euch:

Koennen Lebenswandel & Lebensstil den erblich bedingten Haarsausfall beguenstigen?

(Das soll nicht heissen, dass eine zweite Form von Haasausfall zur AGA dazu kommt, sondern, dass einfach mehr Haare schneller und frueher ausfallen nach dem bekannten Schema.)

-

Kurz etwas zu mir und wieso ich frage, ich bin 27 Jahre alt und habe vor 6 Monaten festgestellt, dass mir extrem viele Haare verloren gegangen sind und zwar im Haaransatz und ueber den gesamten oberen Kopfbereich hinweg. Der Ausfall ist extrem gleichmaessig, deswegen ist er mir wohl nicht frueher aufgefallen. Man kann jetzt so richtig einmal durchgucken durch den Wald (nicht aber an den Seiten). Auf Fotos von vor 12 Monaten habe ich hingegen noch einen vollen Ansatz.

Das schockt mich total, weil mein HA bisher genau so wie bei meinem Vater verlaufen war. Gaanz langsam vortschreitend Geheimratsecken und etwas ausgeduennte Tonsur. Optisch hatte mein Vater aber genau wie meine Opas bis Anfang vierzig noch volle Haare.

Naja ich frage mich jetzt ob mein Lebensstil schuld ist, seit 5 Jahren:

- schlecht Ernaehrt (71-75kg auf 193cm)
- 20 Zigaretten am Tag
- 1,5l Bier am Tag
- 6 Becher Kaffe am Tag
- kein Sport

Dazu seit 2 Jahren extremer Stress. Erst ein 12-monatiger Master Studiengang, dann seit einem Jahr ein Job mit mehr Verantwortung als ich gewachsen bin (im Ausland) und jetzt noch seit 6 Monaten eine Freundin, die ich 5 Tage die Woche sehe. Also die Liste muss erweitert werden um: seit 2 Jahren:

- staendig unter Zeitdruck (auch in der Freizeit)
- Versagensangste
- dauerhafte Uebermuedung (teilweise auch durch Schlafstoerungen)

- Bildschirmarbeit am Laptop (immer zusammengekniffene Augen, Nacken-, Kopf- und Kieferschmerzen)
- juckende, schmerzende Kopfhaut (seit weniger als zwei Jahr)

- letztendlich staendig koerperlich am absoluten Limit (Lungenstiche, Herzstiche, Schwindel usw.)

Einiges hat sich in den letzten zwei Monaten geändert. Kein Alkohol mehr, keine Zigaretten, kein Kaffee, bessere Ernährung. Fühl mich generell wie neu geboren. Übrigens war die großartigste Wohltat mit dem Kaffee auf zu hören. Habe das Gefühl seitdem das 3-fache an Energie zu besitzen, aber an den Haaren hat sich bisher natürlich nichts verändert. Die Schmerzen am Nacken Kopf und Kiefer hab ich auch immernoch, sowie den Stress.

Werde jetzt zum Hautarzt gehen, doch bevor mir dort einfach nur AGA diagnostiziert wird, wollte ich hier einmal fragen, ob mein Lebensstil nicht einen Großteil dazu beigetragen haben könnten, dass ich überhaupt angefangen habe so stark Haare zu verlieren. Insbesondere interessiert mich ob es mit der Sitzhaltung, Augenknifen und Kieferschmerzen zusammenhängen könnten?

Viele Grüesse in die Heimat

Bernd

Subject: Re: Selbst Schuld?

Posted by [benutzer81](#) on Wed, 28 Jan 2009 07:24:07 GMT

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

Hi,

ein ungesunder lebenswandel kann die aga etwas beschleunigen, ist jedoch umstritten. Inesondere dem stress wird nachgesagt sich sehr ungünstig auf die haare auszuwirken. Was deine bildschirmarbeit sowie die damit verbundene sitzhaltung angeht, so würde ich empfehlen dich zum ausgleich sportlich zu betätigen.

Jedoch lässt sich eine aga auch mit dem gesündesten lebensstil nicht aufhalten, von daher brauchst du dir selbst keine vorwürfe machen. Aber mal abgesehen von deinen haaren war es eine sehr vernünftige entscheidung etwas zu ändern

Subject: Re: Selbst Schuld?

Posted by [rocknrolla](#) on Wed, 28 Jan 2009 12:37:07 GMT

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

Aha oke naja ... Stress habe ich im Ueberfluss, daran kann ich aber leider am allerwenigsten ändern Im Moment.

Sport waere jetzt auch mein naechster Schritt gewesen, mein Herz ist warscheinlich nicht groesser als eine Rosine. Vielen Dank trotzdem fuer den Tipp, mit Sport und Haarausfall teilen sich ja auch die Meinungen. Irgendwie sagen eh alle was anderes.

Nunja was wuerdet ihr mir denn ansonsten empfehlen zu tun um meinen Schopf noch ein Paar Jahre in Form zu halten? Soll ich Finasteried und Minoxidil ausprobieren? Oder womit stehen die Erfolgschancen am hoechsten?

Cheers
B

Subject: Re: Selbst Schuld?
Posted by [toxx](#) on Thu, 29 Jan 2009 11:07:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zu den zugekniffenen Augen, lass mal beim Augenarzt checken, ob du vielleicht eine Arbeitsplatz-Brille benötigst. War z.B. bei mir der Fall. War zwar knifflig diesen geringen Wert der Brille zu ermitteln und schwächer geht meine schon gar nicht mehr, allerdings ist das Problem mit den automatisch zugekniffenen Augen nun Geschichte.
Gruß

Subject: Re: Selbst Schuld?
Posted by [Balle](#) on Thu, 29 Jan 2009 11:11:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Stressbedingter Haarausfall ist reversibel, also deshalb keine Panik, eine AGA kann aber auch parallel dazu existieren.

Subject: Re: Selbst Schuld?
Posted by [Improvement](#) on Thu, 29 Jan 2009 11:19:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Balle schrieb am Don, 29 Januar 2009 12:11 Stressbedingter Haarausfall ist reversibel, also deshalb keine Panik, eine AGA kann aber auch parallel dazu existieren.

...oder durch Stress verschlimmert werden, dann wäre der Haarausfall nicht immer vollständig reversibel.

Subject: Re: Selbst Schuld?
Posted by [Balle](#) on Thu, 29 Jan 2009 11:27:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Da gibt es weder Belege für, noch erscheint es einleuchtend, wie soll sich akuter Stress auf die Genetik auswirken? Der Zusammenhang zwischen reversiblen Haarausfall und Stress kann wissenschaftlich erklärt werden, mach doch den Leuten nicht noch mehr Angst

Subject: Re: Selbst Schuld?

Posted by [Improvement](#) on Thu, 29 Jan 2009 11:33:22 GMT

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

Balle schrieb am Don, 29 Januar 2009 12:27Da gibt es weder Belege für, noch erscheint es einleuchtend, wie soll sich akuter Stress auf die Genetik auswirken? Der Zusammenhang zwischen reversiblen Haarausfall und Stress kann wissenschaftlich erklärt werden, mach doch den Leuten nicht noch mehr Angst

Es ist nicht wissenschaftlich bewiesen, das stimmt, aber trotzdem ist es eine klinische Beobachtung.

Subject: Re: Selbst Schuld?

Posted by [Balle](#) on Thu, 29 Jan 2009 11:41:28 GMT

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

Wenn du meinst, ich habe genau das Gegenteil schon öfters gelesen.

Subject: Re: Selbst Schuld?

Posted by [ezekiel](#) on Thu, 29 Jan 2009 13:23:50 GMT

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

Balle schrieb am Don, 29 Januar 2009 12:27Da gibt es weder Belege für, noch erscheint es einleuchtend, wie soll sich akuter Stress auf die Genetik auswirken? Der Zusammenhang zwischen reversiblen Haarausfall und Stress kann wissenschaftlich erklärt werden, mach doch den Leuten nicht noch mehr Angst

Informiere dich besser! Suche hier mal nach "Stress". Lebensumstände haben einen gewaltigen Einfluss auf die Wirkung von Genetik!

Subject: Re: Selbst Schuld?

Posted by [Balle](#) on Thu, 29 Jan 2009 13:35:28 GMT

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

Für mich geht da nicht raus hervor, das sich Stress auf vorgegebene genetische Prozesse auswirkt, klar, das Faktoren wie Rauchen etc. das Leben verkürzen können , ich meinte ja auch den Zusammenhang zwischen Stress und Haarausfall, und erwähnte, das Stress zu diffusem Haarausfall kann, worüber es Studien gibt

Subject: Re: Selbst Schuld?

Posted by [ezekiel](#) on Thu, 29 Jan 2009 13:42:29 GMT

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

Balle schrieb am Don, 29 Januar 2009 14:35 Für mich geht da nicht raus hervor, das sich Stress auf vorgegebene genetische Prozesse auswirkt, klar, das Faktoren wie Rauchen etc. das Leben verkürzen können , ich meinte ja auch den Zusammenhang zwischen Stress und Haarausfall, und erwähnte, das Stress zu diffusem Haarausfall kann, worüber es Studien gibt

Ähm... hast du auch die richtige Stelle gelesen?

Die ZeitKlein: Beeindruckende Untersuchungen haben in den letzten Jahren gezeigt, in welchem Maße die Lebensumstände festlegen, wie Gene wirken. Wer etwa früh im Leben starkem Stress ausgesetzt ist, auf dessen DNA können sich Moleküle niederlassen, die bestimmte Gene auf Dauer blockieren. Solche Menschen neigen dann zur Ängstlichkeit und zu Depressionen...

Venter: ...während andere mit denselben Anlagen, aber ohne eine solche Geschichte später selbst sehr belastende Erlebnisse wegstecken können.

Subject: Re: Selbst Schuld?

Posted by [benutzer81](#) on Thu, 29 Jan 2009 20:24:03 GMT

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

Balle, studien sind meiner meinung nach auch nur aussagekräftig wenn mehrere durchgeführt werden. Aber zwischen stress und einer beschleunigung des aga-bedingten ha`s scheint es schon zusammenhänge zu geben. Tausende user in allen foren weltweit sind für mich "studie" genug..

Subject: Re: Selbst Schuld?

Posted by [Balle](#) on Sat, 31 Jan 2009 11:25:50 GMT

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

Klein: Beeindruckende Untersuchungen haben in den letzten Jahren gezeigt, in welchem Maße die Lebensumstände festlegen, wie Gene wirken. Wer etwa früh im Leben starkem Stress ausgesetzt ist, auf dessen DNA können sich Moleküle niederlassen, die bestimmte Gene auf Dauer blockieren. Solche Menschen neigen dann zur Ängstlichkeit und zu Depressionen...

Venter: ...während andere mit denselben Anlagen, aber ohne eine solche Geschichte später selbst sehr belastende Erlebnisse wegstecken können.

Hab das schon gelesen, nur was hat das mit Haarwuchs zu tun?

Wenn Stress sich auf AGA auswirken würde, hätte ich schon eine Platte..., abgesehen davon gibt es wirklich keine Ergebnisse darüber, aber wenn jemand ständig vorm Spiegel steht und seinen Haarverlust bedauert, fixiert er sich ja total darauf und es fällt mehr auf.

Subject: Re: Selbst Schuld?

Posted by [benutzer81](#) on Sun, 01 Feb 2009 19:57:41 GMT

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

So wie du redest könnte man meinen dass der haarausfall bestens erforscht wäre schön wär´s

Was heisst genetisch bedingt? Weisst du wie viele krankheiten genetisch bedingt sind aber diese nicht unbedingt ausbrechen bei einer bestimmten art der lebensführung. Und letztendlich spielen neben der miniaturisierung der haarfollikel auch entzündung derer eine rolle.

Subject: Re: Selbst Schuld?

Posted by [neo_99](#) on Mon, 02 Feb 2009 08:58:45 GMT

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

rocknrolla schrieb am Mit, 28 Januar 2009 13:37 Soll ich Finasteried und Minoxidil ausprobieren?

An deiner Stelle würde ich erstmal zum Dermatologen und überprüfen lassen, ob du denn AGA-Patient bist, oder nicht (also Trichogramm/Trichoscan machen lassen), bevor du groß Vermutungen aufstellst. Eventuell stellt sich ja raus, dass deine Haare alle größtenteils in der Wachstumsphase sind, dann brauchst du dir normalerweise keine Sorgen zu machen, könnte evtl. wirklich nur durch den Stress kommen.

Zu der Frage mit der Lebensführung: Es kommt wohl tatsächlich oft vor, und ich habe das oftmals von Anderen mitbekommen, dass Stress phasenweise den Ausfall verstärken kann. Aber mal ehrlich, wenn die Genetik eine androgenetische Alopezie vorschreibt, kannst du mit der besten Lebensführung nichts dagegen tun, das ist Fakt. Es gibt so viele Männer mit dem dichtesten Haar, die können leben wie sie wollen, die Haare bleiben unverändert stabil.

Subject: Re: Selbst Schuld?

Posted by [stealth](#) on Tue, 03 Mar 2009 16:36:47 GMT

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

hey rocknrolla,

sitzhaltung? keine ahnung. aber wens um ungesunden lebenswandel geht, keine sorge! da müssten viele glatzen rumlaufen, glaub mir.

man sagt zwar, kippen, etc. führt zu stärkerer aga, da muß aber ein haken drin sein, ich kenn leute die leben ECHT ungesund, und haben volles haar. umgekehrt haben viele gesundheitsfreaks frühe aga.

wenn die theorie mit dem "fehlgeleiteten" immunsystem stimmt, dann könnte ein ungesunder lebensstil THEORETISCH sogar helfen, weil das immunsystem mit soviel pot. erregern kämpfen muß, das es ausgelastet ist und garnicht auf die idee kommt, follikel muß man attackieren. das ist aber reine spekulation, gesund leben ist bestimmt besser wenn man alt werden will (vorausgesetzt man will das überhaupt).

Viel Glück,

Stealth

Subject: Re: Selbst Schuld?

Posted by [Improvement](#) on Fri, 30 Oct 2009 00:28:07 GMT

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

benutzer81 schrieb am Sun, 01 February 2009 20:57 So wie du redest könnte man meinen dass der haarausfall bestens erforscht wäre schön wär´s

Was heisst genetisch bedingt? Weisst du wie viele krankheiten genetisch bedingt sind aber diese nicht unbedingt ausbrechen bei einer bestimmten art der lebensführung. Und letztendlich spielen neben der miniaturisierung der haarfollikel auch entzündung derer eine rolle.

Habe gerade gelesen, dass das DHT letztlich die Entzündung machen soll.

<http://www.moderne-haartransplantation.com/faq-fragen-und-antworten.html>
