
Subject: Haarausfall durch Stress?

Posted by [Oromat](#) on Wed, 03 Nov 2010 10:11:48 GMT

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

Hallo erstmal,
das ist mein erster Post in diesem Forum

Zu meiner Person, ich bin 22 Jahre alt und studiere mittlerweile im 5. Semester E-Technik an einer deutschen Uni. Dank Bolognaform dürfen wir unsere gesamten Semesterferien mit dem Schreiben von Klausuren und Praktika an der Uni verheizen, das letzte mal hatte ich richtig frei das war vor zwei Jahren, noch vor dem Abitur. Diese Semesterferien waren in dieser Hinsicht besonders schlimm, wieder 6 Klausuren, davon 3 berüchtigte Hammer mit Durchfallquoten über 60% *grml*. Hinzu kam auch noch ein einwöchiges Praktikum während den Semesterferien das 3 Wochen Vorlauf bzgl. Vorbereitung hatte und wiederum als dämliche Hürde galt. Das ganze hat mich wirklich stark gestresst und ist mir teilweise auch auf den Magen gegangen (Übelkeitsgefühl nach dem aufstehen), unruhiger Schlaf etc.. Nach ca. 1 1/2 Monaten der 3 monatigen Phase ist mir aufgefallen das mir uhrplötzlich viel mehr Haare ausgegangen sind als sonst. Wenn ich mir durch die Haare fahre dann stelle ich fest dass die Hauptbereiche an denen sie mir ausgehen vor allem über den Ohren und tief im Nacken ist.

Zuerst dachte ich es sei erblich bedingt, dann wärs mir eh egal aber wenn es ein Faktor ist der nicht sein muss, dann widerstrebt es einem ja nichts dagegen zu tun. Heute hab ich mal im Spiegel die Haare am Scheitel extra platt gedrückt (sind leider sehr dick, borstig, wellig was auch immer) und festgestellt das man viele kleine Härchen sehen kann die offenbar nachgewachsen sein müssen mit einer Länge von 1-3cm.

Mittlerweile finde ich auch keine Haare mehr auf dem Kopfkissen, dennoch gehen mir immernoch ein paar Nackenhaare aus.

Meine Frage daher was kann man gegen Haarausfall durch Stress tun? Klar kein Stress, aber sowas ist unserer heutigen Welt nicht mehr zu bewerkstelligen. Mir ist auch aufgefallen dass ich den Sport in dieser Zeit ziemlich vernachlässigt habe, mein Vater meinte der sei gut um überschüssiges Adrenalin im Körper abzubauen. Normalerweise gehe ich regelmäßig Joggen, was mir aber in dieser Zeit einfach nicht möglich war (akute Unlust).

Zu dem erblichen Faktor, väterlicherseits haben Großvater, Onkel und der Vater selber alle die selben Haare, blondes, dickes, welliges Naturhaar. Das habe ich anscheinend geerbt, mir passen noch nicht mal Mützen :/. Die haben ihr Haare auch relativ gut behalten und nur recht hohe Geheimratsecken bekommen, von haarlosigkeit kann aber überhaupt nicht die Rede sein. Mütterlicherseits ist es hingegen eher gemischt möchte ich sagen, dort gibt es in der Erblinie aber auch keine blonden und schon gar keine dicken Haare, die haben (hatten) alle pech schwarze und recht dünne Haare.

Was meint ihr also kann man machen? Wie lange dauert es in der Regel bis das sich der Ausfall wieder stabilisieren kann, die letzte Prüfung liegt 3 Wochen zurück, es ist besser geworden aber ganz aufgehört hat es auch nicht.

/E: Was mir auch noch einfällt, während der stressigen Zeit hat meine Kopfhaut auch stark

gejuckt. Das hat glücklicherweise schon komplett aufgehört.

Subject: Aw: Haarausfall durch Stress?

Posted by [NW5a](#) on Wed, 03 Nov 2010 14:38:16 GMT

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

Hör auf deinen Vater. Abwechslung ist auch für das Lernen gut. Durch das Joggen baust du den Streß ab. Die Nebenniere verbrennt deine Vitalstoffe enorm durch Streß. Richtig erholsam schlafen, vor 00.00 Uhr ! Gute Ernährung und viel Wasser trinken, eventuell sogar gute bioverfügbare Nahrungsergänzungstoffe einnehmen. Vitamin B-Komplex für die Nerven, roter Ginseng usw. ! Aber das wichtigste wäre, den Fokus von den Haaren zu nehmen und auf das Lernthema zu richten, denn die Haare kommen wieder, die Haarsituation streßt dich nur noch mehr
