
Subject: was tun beim stressbedingtem diffusem HA?
Posted by [Anson](#) on Thu, 17 May 2012 13:56:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo Leidensgenossen,

Mir ist im letzten semester während der prüfungsphase sehr starker diffuser Haarausfall am kompletten Oberkopf aufgefallen. Ich hatte zu der Zeit sehr viel Lernstress, welcher durch das ständige kaschieren wenn ich z.B. zur arbeit gegangen bin, verstärkt wurde.

Da ich finasterid und Minox konstant nehme hat sich das jetzt wieder ein wenig verbessert und die Prüfungsphase ist auch schon fast 2 monate her.

Jedoch beginnt die nächste Prüfungsphase bald und ich will nicht wieder so diffus ausdünnen..

Habt ihr für meine Situation irgendwelche tipps ?
Zusätzliche vitamine??
Baldrian ?

Subject: Aw: was tun beim stressbedingtem diffusem HA?
Posted by [Anson](#) on Thu, 17 May 2012 16:19:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

so viele aufrufe und keiner eine antwort??
das ist enttäuschend..

Subject: Aw: was tun beim stressbedingtem diffusem HA?
Posted by [luka](#) on Thu, 17 May 2012 17:19:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Typisch für diffusen HA ist eigentlich ein ausdünnen am gesamten Kopf. Bei dir ist es aber auf den Oberkopf beschränkt... das kommt mir leider etwas bekannt vor.

Ich denke, dass sich bei dir die AGA ein bisschen austobt. Zur Zeit trifft das auch auf mich zu.

Unabhängig davon würde ich deine Medikation auf jeden Fall beibehalten und auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung achten. Das ist natürlich nie verkehrt Du kannst ja auch noch mit Abtei Haar Vital ergänzen, falls du das Gefühl hast, doch nicht alles abzudecken.

Um deinen Prüfungsstress in den Griff zu bekommen gibt es natürlich viele Tipps. Jedenfalls ist es wichtig, sich immer einen Ausgleich zu suchen und falls es mit Einschlafen nicht klappt > Baldrian
