
Subject: Unterschied zwischen stressbedingtem Haarausfall und anlagebedingtem Haarausfall

Posted by [Kunde44](#) on Wed, 05 Dec 2012 06:31:41 GMT

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

Hallo liebes Forum,

ich habe mir wie oben zu erkennen folgende Frage gestellt? Kann man, wenn einem die Haare ausfallen erkennen ob der Haarausfall anlagebedingt oder stressbedingt ist??

Kann der Hautarzt das mit einem Trichogramm feststellen??

Grüße

Subject: Aw: Unterschied zwischen stressbedingtem Haarausfall und anlagebedingtem Haarausfall

Posted by [Tuna83](#) on Wed, 05 Dec 2012 08:12:15 GMT

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

Kunde44 schrieb am Wed, 05 December 2012 07:31

Kann der Hautarzt das mit einem Trichogramm feststellen??

Grüße

Ja.

Du kannst aber auch einfach gucken wo die Haare ausfallen.

Subject: Aw: Unterschied zwischen stressbedingtem Haarausfall und anlagebedingtem Haarausfall

Posted by [Kunde44](#) on Wed, 05 Dec 2012 08:27:23 GMT

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

Sie gehen eigentlich am ganzen Kopf aus, sogar am seitlichen Haarkranz, der ja meistens bis zum Schluss erhalten bleibt

Subject: Aw: Unterschied zwischen stressbedingtem Haarausfall und anlagebedingtem Haarausfall

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Wed, 05 Dec 2012 08:51:58 GMT

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

Den Stress macht man sich immer selber. Mann kann aber entgegenwirken mit Magnesium , Valderian etc..

Cortisol Spiegel zb mit Schwarztee am morgen senken und am besten Frühstück.

Wen das nicht hilft hast du "Anlage bedingter Haarausfall)

Subject: Aw: Unterschied zwischen stressbedingtem Haarausfall und anlagebedingtem Haarausfall

Posted by [Kunde44](#) on Wed, 05 Dec 2012 09:00:57 GMT

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

Grundsätzlich weiss ich dass ich anlagebedingten Haarausfall habe.

Behandle den auch mit Fin und Minox. Nur gehen mir momentan wieder extrem die Haare aus, obwohl es zwischendurch zu einer Besserung gekommen ist.

Leider ist vor ca. 9 Wochen ein Familienmitglied gestorben, das war ein extremer Schock für mich, quasi das Schlimmste was in meinem Leben passiert ist.

Subject: Aw: Unterschied zwischen stressbedingtem Haarausfall und anlagebedingtem Haarausfall

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Wed, 05 Dec 2012 09:19:02 GMT

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

Es gibt Trauma bedingter Haarausfall. Wie gesagt Magnesium und Zink helfen sehr gut.

Wie alt bist du? Wie ernährst du dich?

Isst du Fleisch, Thunfisch , Erdnüsse? Viele Getreide Produkte?

Subject: Aw: Unterschied zwischen stressbedingtem Haarausfall und anlagebedingtem Haarausfall

Posted by [Kunde44](#) on Wed, 05 Dec 2012 09:30:51 GMT

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

Ich bin 33 und ernähre mich so durchschnittlich gesund würde ich sagen.

Ich esse Fleisch ab und zu auch Tunfisch (eher selten) Erdnüsse ess ich halt mal zu Feiern,wenn Knabbergebäck aufm Tisch steht.

Ja Getreideprodukte, da halt nur Brot

Leider hat sich mein Alkoholkonsum seit einigen Monaten erhöht, ich denke das is auch nicht so besonders für den Körper

Subject: Aw: Unterschied zwischen stressbedingtem Haarausfall und

anlagebedigtem Haarausfall

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Wed, 05 Dec 2012 10:23:59 GMT

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

Ja Alkohol ist nicht nur schlecht für die Leber sondern auch für den Fettstoffwechsel.
Machst du Sport?

Subject: Aw: Unterschied zwischen stressbedingtem Haarausfall und anlagebedigtem Haarausfall

Posted by [Kunde44](#) on Wed, 05 Dec 2012 10:32:32 GMT

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

Momentan mach ich eher kein Sport

Sind wohl alles Sachen, die sich wahrscheinlich negativ auf meine Haare auswirken, oder??

Subject: Aw: Unterschied zwischen stressbedingtem Haarausfall und anlagebedigtem Haarausfall

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Wed, 05 Dec 2012 11:09:22 GMT

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

Haaraufall ist eine kummulation von mehreren faktoren wie Stress Alkohol und wenig Bewegung

Subject: Aw: Unterschied zwischen stressbedingtem Haarausfall und anlagebedigtem Haarausfall

Posted by [Kunde44](#) on Wed, 05 Dec 2012 11:14:18 GMT

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

Ohha, na das trifft ja schon mal alles bei mir zu

Subject: Aw: Unterschied zwischen stressbedingtem Haarausfall und anlagebedigtem Haarausfall

Posted by [Gast](#) on Wed, 05 Dec 2012 11:25:22 GMT

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

Zitat:Haaraufall ist eine kummulation von mehreren faktoren wie Stress Alkohol und wenig Bewegung

Alkohol? Bewegung? Also machnmal...

<https://de.wikipedia.org/wiki/Psychoneuroimmunologie>

sollte es bei dir tatsächlich stressbedingt sein, solltest du eher etwas an deinem stresslevel, an deiner stresswahrnehmung und an deiner (psychischen) entspannung arbeiten.

aber natürlich hilft es kein alkoholiker und keine chips fressende couchpotatoe zu sein
=> alkohol in maßen, Sport und eine ausgewogene ernährung ist immer gut

Subject: Aw: Unterschied zwischen stressbedingtem Haarausfall und anlagebedigtem Haarausfall

Posted by [Kunde44](#) on Wed, 05 Dec 2012 11:41:20 GMT

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

ja momentan ist es verdammt schwer psychisch entspannt zu sein, schon alleine wegen dem Trauerfall

Dann mach ich mir noch nen Kopp wegen meinen Haaren und so is man drin im Teufelskreis

Subject: Aw: Unterschied zwischen stressbedingtem Haarausfall und anlagebedigtem Haarausfall

Posted by [Gast](#) on Wed, 05 Dec 2012 11:53:57 GMT

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

Zitat:ja momentan ist es verdammt schwer psychisch entspannt zu sein, schon alleine wegen dem Trauerfall Thumbs Down

Dann mach ich mir noch nen Kopp wegen meinen Haaren und so is man drin im Teufelskreis

denn Fall kenne ich auch zu gut! Da ist es schwer, aus der Spirale herauszukommen.

guck mal hier:

<https://de.wikipedia.org/wiki/Stressmanagement>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Entspannungstechnik>

Evtl. ist etwas für dich dabei. Wenn du konkrete Fragen hast, helfe ich gern.

Man muss halt nur Aufpassen, dass man nicht in die "Räucherstäbchen"-Ecke abdriftet oder auf Scharlatane (was nicht alles behauptet wird) hereinfällt.

In Büchereien/Buchhandlungen würde ich vor den Regalen mit den ganzen Ratgebern oder in der Eso-Ecke am liebsten die Hände über den Kopf schlagen.

edit:

naja, halt in englisch:

<http://www.nature.com/jid/journal/v126/n8/abs/5700104a.html>

bei interesse am volltext PN an mich. ist im volltext nicht öffentlich zugänglich.

Subject: Aw: Unterschied zwischen stressbedingtem Haarausfall und anlagebedingtem Haarausfall

Posted by [REMOLAN](#) on Wed, 05 Dec 2012 13:58:49 GMT

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

Kann mich da ganz gut hineinversetzen

Als meine Mutter 2011 verstorben war gings bei mir vollgas bergab... Ich ließ mich nicht gehen oder so, aber bekam ständig Panikattacken und damit einhergehend Depersonalisation (Hatte davor schon eine Tendenz dazu, aber das hat es endgültig losgetreten).

Hatte dann auch eine Zeit danach diffusen HA (sah man nicht, aber es ging überall viel aus, sehr viele kurze Haare... War schockbedingte Störung der Wachstumszyklen und hatte mit AGA nix zu tun. Mit "Stabilisierung" der Psychischen Verfassung wurde der HA dann langsam wieder "normal"... In dieser Schockphase (ab ca. 1-1,5 Monate nach dem Ereignis) gingen sogar gefühlsmäßig mehr Haare vom Donorbereich aus, als vom "AGA-Bereich"... Waren insgesamt täglich ca. 120-130... Normal waren damals (ohne HA-Behandlung) um die 65-75 bei mir... Etwa 4 Monate nach dem Ereignis ging der HA wieder auf 70-75 zurück, obwohl ich noch immer traumatisiert war... War wohl eher der kurzzeitig extreme Schockzustand der dieses "Telogene Effluvium" ausgelöst hatte...

Bei der Stressbewältigung (also Seelischer Distress- denn "Stress" im Beruf/Studium ist meiner Meinung nach kein echter Stress) hat mir Musik/Selbsthypnose etwas geholfen... hat mir das bestätigende Gefühl gegeben, dass ich weiter bestehen kann/muss und hat mir "Klarheit" gegeben.

Nahrungsergänzung: Inositol hilft bei mir wunderbar... Bin viel gefasster wenn ich es genommen habe und meine Panikattacken sind weniger geworden damit. Ist halt irgendwie eine "Abhängigkeit", aber was solls, schadet jedenfalls nicht

Subject: Aw: Unterschied zwischen stressbedingtem Haarausfall und anlagebedingtem Haarausfall

Posted by [Knorkell](#) on Wed, 05 Dec 2012 14:03:29 GMT

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

Remolan ich muss sagen das erklärt einiges

Subject: Aw: Unterschied zwischen stressbedingtem Haarausfall und anlagebedingtem Haarausfall

Posted by [Gast](#) on Wed, 05 Dec 2012 14:09:59 GMT

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

aber Remolan hat sich auch wieder gefangen! Wieder mit Perspektive und einem Ziel vor Augen! Drücke dir die Daumen, Remolan!

Grüße
Tysa

P.S.: kann´s mir natürlich nicht verkneifen: Lass das Thema Haare nicht zu sehr dein Leben

beeinflussen und dich dadurch runterziehen!

Subject: Aw: Unterschied zwischen stressbedingtem Haarausfall und anlagebedingtem Haarausfall

Posted by [Kunde44](#) on Wed, 05 Dec 2012 17:15:33 GMT

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

@Remolan

ja genau so gehts mir auch, ich fühl mich manchmal total am boden zerstört und alles ist total sinnlos. Dann gehts aber auch wieder, das sind immer so Phasen

und mit den Haaren genau das gleiche, sehr viele Haare gehen aus und ne Menge kurze, scheint wohl wie bei dir zu sein.

@Tysa

Ja stimmt das Thema Haare, is schließlich nicht das einzige im Leben aber irgendwie macht man es manchmal dazu
