

---

Subject: Haarausfall verlangsamen durch stressminimierung

Posted by [stfn111](#) on Fri, 28 Mar 2014 14:49:15 GMT

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

---

Ich leide seit etwa einem Jahr an chronischem stress, war dem burnout nah und habe Schlafstörungen. Die Verminderung der REM Schlafphasen und stress regt die Ausschüttung von prolaktin an. Das prolaktin bewirkt wiederum eine Zunahme der androgenrezeptoren. Kann man alles googlen.

Testosteron müsste dadurch also gesenkt und dht erhöht werden.

Manche werden jetzt sagen, dass nicht dht per se die aga ausmacht, sondern eine Empfindlichkeit der haare dagegen. Jedoch wirkt auch fin durch Senkung des dht, also müsste auch hier ein Erfolg erzielt werden.

Im laufe meiner Schlafstörung habe ich außerdem antidepressiva eingenommen, welche ebenfalls prolaktin erhöhen und ebenfalls aga begünstigen sollen.

In Zeiten wo ich sehr wenig schlafen kann und viel stress habe, wird meine haut unreiner. Kann dies nicht eine folge von mehr Rezeptoren sein und gleichzeitig die aga begünstigen?

Könnt ihr irgendwo Schwachstellen in meiner Theorie ausmachen?

---

---

Subject: Aw: Haarausfall verlangsamen durch stressminimierung

Posted by [stfn111](#) on Fri, 28 Mar 2014 14:52:20 GMT

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

---

Prolaktin ist außerdem der Auslöser einer gyno beim Mann. Man verweiblicht also. Der Körper könnte darauf mit Umwandlung von Testosteron zu dht mit höherer Aktivität reagieren. Nimmt man jetzt das dht durch fin weg ist der Gegner des prolaktin weg und ein brustwachstum setzt ein.

Man müsste meiner Meinung nach nicht beim dht selbst ansetzen, sondern prolaktin senken und somit würde auch das dht weniger und die aga gehemmt. Kennt jemand prolaktin Hemmer?

Übrigens senkt dopamin prolaktin, as heißen würde, dass glücklich sein haarausfall hemmt und traurig sein diesen beschleunigt. Das würde eine Verbindung mit der Psyche herstellen.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall verlangsamen durch stressminimierung

Posted by [PeterNorth](#) on Sun, 06 Apr 2014 21:21:09 GMT

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

---

ich werde bei mir in der arbeit kündigen, dann brauch ich die ganzen topische mittel nicht mehr

---

---

Subject: Aw: Haarausfall verlangsamen durch stressminimierung

Posted by [Pandemonium](#) on Sun, 06 Apr 2014 21:59:27 GMT

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

---

interessante Ansätze.stfn111 schrieb am Fri, 28 March 2014 15:52Übrigens senkt dopamin prolaktin, as heißen würde, dass glücklich sein haarausfall hemmt und traurig sein diesen beschleunigt. Das würde eine Verbindung mit der Psyche herstellen.

Ich habe schon öfter beobachtet, dass Männer mit einer Neigung zu Grübeleien und Melancholie häufig auch zu Glatzenbildung neigen. Die Frage ist hier nur: Was war zuerst da - Huhn oder Ei? Denn wie wir wissen, kann Haarausfall eine erhebliche psychische Belastung sein. Davon abgesehen existiert ja auch das Schlagwort des sogenannten "akademischen Haarausfalls", wobei hierbei ein Zusammenhang gezogen wird, der der Realität nicht standhält, aber dennoch zum Nachdenken über bestimmte Korrelationen anregt.

---

Subject: Aw: Haarausfall verlangsamen durch stressminimierung

Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Mon, 07 Apr 2014 11:24:06 GMT

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

---

Die beste und kostenlose Lösung gegen Stress ist "Der Healing Code"

Das ist eine 10 Minütige Übung in dem man die Hände an 4 Punkten vor das Gesicht hält.

(Stirn, Schläfe, Kaumuskel und Schilddrüse)

Dabei schließt man am besten die Augen und macht eine Affirmation. Zb jeden Tag geht es mir besser und besser. etc.

Prolaktin Senker: Bromocriptin

Natürlicher Senker: Mönchspfeffer

---

Subject: Aw: Haarausfall verlangsamen durch stressminimierung

Posted by [peaceinthevalley](#) on Mon, 26 May 2014 16:57:34 GMT

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

---

PeterNorth schrieb am Sun, 06 April 2014 23:21ich werde bei mir in der arbeit kündigen, dann brauch ich die ganzen topische mittel nicht mehr

also mir hat es geholfen : ) kündigung und umzug

---

Subject: Aw: Haarausfall verlangsamen durch stressminimierung

Posted by [PeterNorth](#) on Mon, 26 May 2014 17:11:04 GMT

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

---

peaceinthevalley schrieb am Mon, 26 May 2014 18:57PeterNorth schrieb am Sun, 06 April 2014 23:21ich werde bei mir in der arbeit kündigen, dann brauch ich die ganzen topische mittel nicht mehr

also mir hat es geholfen : ) kündigung und umzug

muss ja nicht immer so laufen..

dann kommst vllt noch vom regen in die traufe.... kann auch passieren..

vllt wäre einfach nur an der einstellungssache zu drehen . vieles abprallen lassen. dinge die stressen in aller ruhe abarbeiten.

immer eins nach dem anderen, nicht 5 sachen auf einmal und jedem recht machen wollen...

bischen mehr an sich selber denken.. mehr egoistisch sein (nicht egozentrisch !)

---

Subject: Aw: Haarausfall verlangsamen durch stressminimierung  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Mon, 26 May 2014 17:29:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Für Dopamin kannst du dir die Juckbohne kaufen  
[http://mit-phytaminen-heilen.com/heilpflanzen/mucuna\\_pruriens.html](http://mit-phytaminen-heilen.com/heilpflanzen/mucuna_pruriens.html)

---

Subject: Aw: Haarausfall verlangsamen durch stressminimierung  
Posted by [vererblich](#) on Sun, 17 Jul 2016 19:34:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi

Ich weiß etwas älterer Thread hier, aber:

Mit Agnus Castus senkt man Prolaktin!  
Durch niedrigeren Prolaktin wird "aber" das Testo erhöht!

Tyrosin kommt an der Hirn-Blut Schranke vorbei!! Und erhöht merklich den Dopaminwert (selbst vor kurzem in meiner Prüfungsphase hoch eingenommen---kurz nach Absetzen fing mein ERSTER und starker Haarausfall an--vor ca 2 Monaten !! In dieser und schonmal in voriger kurzer Zeit bemerkte ich einen starken Rückgang meiner grauen Haare an den Seiten --die hab ich seit ich 26 bin--!!)

So , im Netz sind neuere Forschungsergebnisse die nachweisen, dass Dopamin "MEDIKAMENTE" zu starkem Haarausfall führen! !

GILT DIESES AUCH FÜR SACHEN WIE TYROSIN ODER NUR FÜR MEDIKAMENTE ??!

Dopamin soll aber auch in die WACHSTUMSPHASE EINGREIFEN ??!

Habe auch hier irgendwo gelesen, dass Minoxidil DHT ERHÖHT? ?!

Will mich mit Minoxidil noch nicht abgeben!!  
Lese mehr Negatives als Positives!!

Und gibt es hier schon Einträge zu COX2 UND dessen Hemmer??

Gruß

---

---

Subject: Aw: Haarausfall verlangsamen durch stressminimierung  
Posted by [Yes No](#) on Mon, 18 Jul 2016 06:22:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

vererblich schrieb am Sun, 17 July 2016 21:34  
Und gibt es hier schon Einträge zu COX2 UND dessen Hemmer??

Ja, gibt hier einen länglicheren Diclofenac-Thread.  
Aber es gibt TM/Setipirant, die die Wirksamkeit von nur PGD2 verhindern.

Auch Vitamin E (400 IE/d) soll Prolaktin senken (-80%).

---

---

Subject: Aw: Haarausfall verlangsamen durch stressminimierung  
Posted by [vererblich](#) on Mon, 18 Jul 2016 15:14:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Yes No schrieb am Mon, 18 July 2016 08:22vererblich schrieb am Sun, 17 July 2016 21:34  
Und gibt es hier schon Einträge zu COX2 UND dessen Hemmer??

Ja, gibt hier einen länglicheren Diclofenac-Thread.  
Aber es gibt TM/Setipirant, die die Wirksamkeit von nur PGD2 verhindern.

Auch Vitamin E (400 IE/d) soll Prolaktin senken (-80%).

Gab es Positives zum Diclo??

Nehme 1000 IE Vitamin E bezüglich Libido (Prolaktin) keine Chance zu Mönchspfeffer + P5P  
!!

Reicht Curcuma nicht Nur Oral aufzunehmen??!

Gibt es Studien dazu alles nur als Tinktur nehmen zu müssen? !

Kennt jemand viele Inder (DIE AUSSCHLIESSLICH IN INDIEN LEBEN) mit Glatze?!!

Wissen bezüglich Tyrosin (Dopamin) evtl. auch zu Thryptophan wäre wichtig!!

---

---

Subject: Aw: Haarausfall verlangsamen durch stressminimierung

Posted by [Yes No](#) on Mon, 18 Jul 2016 16:54:52 GMT

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

---

vererblich schrieb am Mon, 18 July 2016 17:14

Gab es Positives zum Diclo??

Wie mit fast allem, wirkt es beim einen positiv und beim anderen nicht..

Es gibt eine kleine Studie zu Minox+Diclofenac vs Minox.

Und hier im Beitrag von mir (+ Thread zu Voltaren):

[http://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/23798/366219/#msg\\_366219](http://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/23798/366219/#msg_366219)

Wie viel Mönchspfeffer (Kapseln?), wie oft etc? P-5-P heißt koen. B6?

---

---

Subject: Aw: Haarausfall verlangsamen durch stressminimierung

Posted by [vererblich](#) on Tue, 19 Jul 2016 19:25:39 GMT

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

---

Yes No schrieb am Mon, 18 July 2016 18:54 vererblich schrieb am Mon, 18 July 2016 17:14

Gab es Positives zum Diclo??

Wie mit fast allem, wirkt es beim einen positiv und beim anderen nicht..

Es gibt eine kleine Studie zu Minox+Diclofenac vs Minox.

Und hier im Beitrag von mir (+ Thread zu Voltaren):

[http://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/23798/366219/#msg\\_366219](http://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/23798/366219/#msg_366219)

Wie viel Mönchspfeffer (Kapseln?), wie oft etc? P-5-P heißt koen. B6?

4 Gramm Mönchspfeffer /Tag, da hohe Dosen eher eine Prolaktinerhöhung bewirken sollen (habe 1 Angabe gefunden, wo es anders herum sein soll??):

P-5-P ist die besser verwertbare Variante von B6 !

Davon 50 g/Tag.

Und erhöht Minoxidil bei seiner "Wirkung" DHT ,oder nicht??!!

DEN DHT soll ja "schlecht" sein!?

Falls Minox tatsächlich DHT erhöht, wäre meine Theorie mit einem zu geringen Testwert im Körper = Haarverlust möglich!

Den, Haarwachstum benötigt AUCH Testosteron!! Gerade so bei den Enddreißigern unter uns.....

Laut Arzt ist mein Wert im Normbereich und ich wäre kein AGA Fall (wäre nur bei erhöhtem

Testo der Fall = Schwachsinn .....)

Kann MINOXIDIL BEREITS nach 3 Anwendungen den Haarausfall stark reduzieren? Von ca. 30-40 Haaren /Tag auf 8-10/Tag??  
Oder ist es was anderes??

Werf mir gerade gut 12 Pillchen am Tag ein!! KEINE Chemie!

Gerade MSM und 2 verschiedene Pilze dazu gekommen!

Astaxanthin soll auch ein starker NOX 2 Hemmer sein!?

Gibt es auch FLÜSSIG!

Für all die,wo keine gelben Curcuma Schädel mehr haben wollen.....

---

---

Subject: Aw: Haarausfall verlangsamen durch stressminimierung

Posted by [TheCure](#) on Tue, 19 Jul 2016 20:43:54 GMT

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

---

Hör auf hier so rum zu brüllen, ich bekomme Kopfschmerzen.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall verlangsamen durch stressminimierung

Posted by [vererblich](#) on Wed, 20 Jul 2016 20:08:41 GMT

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

---

TheCure schrieb am Tue, 19 July 2016 22:43Hör auf hier so rum zu brüllen, ich bekomme Kopfschmerzen.

Oh je!!

Du Armer!!

Dann lies doch nicht mit!

Und wenn interessiert dies?

Nimm ne Kopfschmerztablette und kraul dir die Glatze!!

---

---

Subject: Aw: Haarausfall verlangsamen durch stressminimierung

Posted by [vererblich](#) on Wed, 20 Jul 2016 20:09:07 GMT

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

---

Kein Wunder wird das hier nichts!!

---

---

Subject: Aw: Haarausfall verlangsamen durch stressminimierung

Posted by [Ryder89](#) on Wed, 20 Jul 2016 20:16:39 GMT

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

---

vererblich schrieb am Tue, 19 July 2016 21:25 Yes No schrieb am Mon, 18 July 2016

18:54 vererblich schrieb am Mon, 18 July 2016 17:14

Gab es Positives zum Diclo??

Wie mit fast allem, wirkt es beim einen positiv und beim anderen nicht..

Es gibt eine kleine Studie zu Minox+Diclofenac vs Minox.

Und hier im Beitrag von mir (+ Thread zu Voltaren):

[http://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/23798/366219/#msg\\_366219](http://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/23798/366219/#msg_366219)

Wie viel Mönchspfeffer (Kapseln?), wie oft etc? P-5-P heißt koen. B6?

Kann MINOXIDIL BEREITS nach 3 Anwendungen den Haarausfall stark reduzieren? Von ca. 30-40 Haaren /Tag auf 8-10/Tag??

Oder ist es was anderes??

Nein.

Und nein, es ist auch nix anderes. Es ist Einbildung und natürliche Schwankung.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall verlangsamen durch stressminimierung

Posted by [TheCure](#) on Wed, 20 Jul 2016 20:39:41 GMT

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

---

Zitat: Und erhöht Minoxidil bei seiner "Wirkung" DHT ,oder nicht??!!

DEN DHT soll ja "schlecht" sein!?

Falls Minox tatsächlich DHT erhöht, wäre meine Theorie mit einem zu geringen Testwert im Körper = Haarverlust möglich!

Den, Haarwachstum benötigt AUCH Testosteron!! Gerade so bei den Enddreißigern unter uns.....

Laut Arzt ist mein Wert im Normbereich und ich wäre kein AGA Fall (wäre nur bei erhöhtem Testo der Fall = Schwachsinn .....

Bitte probier es aus und lass dir DHT in die Kopfhaut injizieren.

---

---

Subject: @ "vererblich": Bitte beachten!  
Posted by [Mona](#) on Thu, 21 Jul 2016 08:48:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

vererblich schrieb am Wed, 20 July 2016 22:08TheCure schrieb am Tue, 19 July 2016 22:43Hör auf hier so rum zu brüllen, ich bekomme Kopfschmerzen.  
Oh je!!

Du Armer!!

Dann lies doch nicht mit!  
Und wenn interessiert dies?

Nimm ne Kopfschmerztablette und kraul dir die Glatze!!  
Bitte hier lesen >>>

<http://www.alopezie.de/index.php/selbsthilfe/foren/53-regeln-und-tips?showall=1>

Insbesondere in Bezug auf ein angemessenes Auftreten und die hier erforderliche Netiquette!

Vom 1. deiner derzeit erst 10 Beiträge an schreibst du hier ständig in Großbuchstaben, das liest sich in der Tat, wie angeschrien zu werden. Besonders, wenn man die gesamte "Art" deiner Inhalte einbezieht. Bitte ändere deinen Schreibstil und unterlasse Beleidigungen! Bei Nichteinhaltung der hiesigen Regeln werden sich Konsequenzen anschließen.

Und werfe bitte nicht alle möglichen Anliegen und Gedankengänge zu anderen Belangen hier hinein, sondern erstelle jeweils ein neues/gesondertes Thema.

Gruß, Mona

---