

---

Subject: Haarausfall nur dickes Haar?

Posted by [positron](#) on Thu, 25 May 2023 12:57:09 GMT

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

---

Da es bei mir zur Zeit wieder extrem wüetet was den täglichen Haarverlust angeht, habe ich mal wieder angefangen Haare zu zählen.

Dazu beuge ich mich über das Waschbecken und wubbel ca. eine Minute lang wild durch den Kopf. Danach lagen heute sage und schreibe 200 Haare im Waschbecken :yawn:

Jedoch hatte ich die letzten zwei Tage Haarspray drin, dass nicht ausgewaschen wurde. Das habe ich im Anschluss vorsichtig gemacht und das nun glatte und trockene Haar weitere 60 Sekunden gewubbelt .... alles in allem habe ich heute 350-400 Haare im Waschbecken gefunden

...

Was mir jedoch auch auffällt: Es ist nur dickes Haar.

Wie passt das mit der Theorie zusammen, dass die Haarzyklen kürzer werden und die Haare immer dünner werden und ausfallen ... dann müsste man diese doch auch sehen oder? Ja, da sind auch einige kurze Haare dabei, aber so wirklich dünn ist keines davon ...

---

Subject: Aw: Haarausfall nur dickes Haar?

Posted by [Sweety1988](#) on Thu, 25 May 2023 13:23:49 GMT

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

---

positron schrieb am Thu, 25 May 2023 14:57 Da es bei mir zur Zeit wieder extrem wüetet was den täglichen Haarverlust angeht, habe ich mal wieder angefangen Haare zu zählen.

Was mir jedoch auch auffällt: Es ist nur dickes Haar.

Wie passt das mit der Theorie zusammen, dass die Haarzyklen kürzer werden und die Haare immer dünner werden und ausfallen ... dann müsste man diese doch auch sehen oder? Ja, da sind auch einige kurze Haare dabei, aber so wirklich dünn ist keines davon ...

Haare Wachsen inne Regel ca 16 Wochen auffen Kopf, zumindestens wens online stimmt. Also wenn Haarausfall Anfängt, dann fallen dir nunmal dicke haare aus.

Selbst wenn das noch 2-3 -4 Wiederholt , über Jahre sind diese immer noch relativ dick.

Haarausfall ist halt nen Schleichender Prozess.

Selbst wenn du noch keine Geheimratsecken /Tonsur oder generel sichtbaren Haarausfall haättest. Es fängt halt über Jahre schon vorher an , bevor es sichtbar wird.

---

Subject: Aw: Haarausfall nur dickes Haar?  
Posted by [positron](#) on Thu, 25 May 2023 13:59:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Verstehe die Antwort nicht ganz ...

Ich habe es bisher so verstanden, dass Haare immer dünner werden und eher ausfallen bevor sie richtig lang werden ... bis sie am Ende gar nicht mehr wachsen ... diese "dünnen" Haare müsste man ja irgendwo beim Haarausfall sehen können ... wenn ich nur dicke Haare sehe und man über Jahre eine Platte entwickelt, müsste das Follikel ja nach dem letzten "dicken" Haar einfach aufhören ein neues zu produzieren ...

---

---

Subject: Aw: Haarausfall nur dickes Haar?  
Posted by [Sweety1988](#) on Sat, 27 May 2023 10:35:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

positron schrieb am Thu, 25 May 2023 15:59 Verstehe die Antwort nicht ganz ...

Ich habe es bisher so verstanden, dass Haare immer dünner werden und eher ausfallen bevor sie richtig lang werden ... bis sie am Ende gar nicht mehr wachsen ... diese "dünnen" Haare müsste man ja irgendwo beim Haarausfall sehen können ... wenn ich nur dicke Haare sehe und man über Jahre eine Platte entwickelt, müsste das Follikel ja nach dem letzten "dicken" Haar einfach aufhören ein neues zu produzieren ...

Ich versuche es Nochmal zu Erklären.

Haare haben Phasen.

Anagen /Telogen etc.

Die Haare Wachsen nunmal ca 16 Wochen aufen Kopf, bevor die Normal ausfallen.  
Selbst AGA Lässt Streng genommen , die Haare nicht direkt ausfallen.

Die Haar Zyklen /Wachstumsphasen werden einfach nur Kürzer. Das Heißt statt 16 Wochen vlt 15 Wochen, dann fallen die wieder nach der zeit aus , dan 14 Wochen etc. Bis die Halt Sehr Sehr Klein Weider kommen.

Bzw. selbst bei Haarausfall, sind Streng genommen die Meisten Haare immer noch da, auch bei Vollglatze. Die sind halt Minimiert.Gibt einige die bei Youtube videos gemacht haben mit nen Mikorskop, bei der Glatze. Wo man bei 32-100 Facher vergößerung noch haare sieht, die halt vlt nm groß sind. Also mit den bloßen augen zwischen garnicht und im richtigen Winkel /licht leicht sichthbar sind.

Bzw. Wenn deine Haare ausfallen, wenns noch Relativ im Anfang ist , nicht am ende. Fallen die nunmal noch Dick /Lang aus. Erst gegen Ende, also wenn die wirklich bei vlt 1-4 Wochen angekommen sind.

Dann sollten die Klein ausfallen. Aber dann sindse immer noch nen paar CM lang. Haare wachsen alle paar tage nen paar mm .

Also nach Wochen der Anfangsphase, sindse immer noch nen paar CM lang.

Sowie auch wennse nicht natürlich oder durch AGA ausfallen.

Können äußere Einflüsse dazu führen, das die zu früh /unnatürlich ausfallen.

Wenne mit deinen fingern durch die Haare gehst und leicht dran zupfst. Bzw. wie die inne telegonphase sind (ausfallphase). Fallen die Früher aus , als wennse Natürlich ausfallen (von alleine). Bzw. das kann durchaus auch nen Falschen eindruck erwecken.

Bzw. manche menschen haben von Natur aus zb auch nen Haarwirbel der nicht ganz dicht ist, bzw. mitten im wirbel , die Haut zeigt.

Meine Mutter und Ich und Mein bruder haben das seit immer schon. Mein Bruder zwar haarausfall bzw. ich hats auch bzw. nehme medikamente dagegen.

Aber meine Mutter hat mit fast 70 Jahren , 0 Haarausfall. Selbst inne Öffentlichkeit , seh ich oft leute, die das so haben. Das ist vollkommen natürlich, bei manchen menschen.

Sowie Haarausfall ist halt nen Schleichender Prozess.

Die haare haben nunmal ne Normale Wachstumphase (auffen Kopf) von ca 16 Wochen , was 112 tage entspricht bzw. ca 4 Monate.

Da ich dir es erklärt habe , das die phasen kürzer werden also die Anagenphase, bei jeden Ausfall.

Kann es durchaus Jahre dauern, bis man überhauptr Anzeichen von Haarausfall sieht.

Bzw. bei ner Haartransplatatin reichen ne dichte von 40% (von vorher) , um deine Haare dicht /natürlich wirken zu lassen.

Also streng genommen müssten schon mindestens 50-60%+ Ausgefallen sein, im Haarausfall bereich, bevor du überhaupt etwas Sichtbar siehst. Auch wenn dir über die Zeit/Monate/Jahre mehr haare ausgefallen sind , als normal sind.

Subject: Aw: Haarausfall nur dickes Haar?  
Posted by [Theordor](#) on Sat, 27 May 2023 11:37:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Würde ja dann auch bedeuten dass meine mature hairline nicht durch Kreatin entstanden sein kann da ich im Januar bis Anfang März 2021 Kreatin nahm und Anfang März bemerkt eich dass sich meine hairline verändert hat im Vergleich zu 2020 November als ich noch meine juvenile hairline hatte

---

Subject: Aw: Haarausfall nur dickes Haar?  
Posted by [Sweety1988](#) on Sat, 27 May 2023 19:07:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Theordor schrieb am Sat, 27 May 2023 13:37 Würde ja dann auch bedeuten dass meine mature hairline nicht durch Kreatin entstanden sein kann da ich im Januar bis Anfang März 2021 Kreatin nahm und Anfang März bemerkt eich dass sich meine hairline verändert hat im Vergleich zu 2020 November als ich noch meine juvenile hairline hatte

Kann dir wegen Kreatin nichts sagen.

Kenn mich da nicht aus.

Aber wenn dein Vater oder von deiner Mütterlicherseits teile Haarausfall haben, ist die Chance sehr hoch das du AGA hast. Aber es ist nicht Garantiert. Kannst auch davon verschont sein bzw. könnte sein das es andere Gründe hat. Auch wenn die Chance 2-3 zu 10 Steht, das es was anderes ist.

Cousin von mir, der Vater hat norwood 5 , selbst dessen Vater hatte norwood 6. Sein Älterer bruder hatz norwood 6 auch. Er ist fast 60, sieht wirklich aus wie vlt ende 30. Er hat 0 Haarausfall. Er macht viel Sport , wirklicher Sport freak.

Sowie ich hatte noch vergessen zu schreiben , bei den haaren.

Auf den Kopf hat man XXX.XXX Haare.

Aber nur 15% der Haare sind in der Anagen bzw. Wachstumphase.

Wenn du schonmal im Laser Studio warst um Körperhaare weg zu lasern. Weißt du was ich meine.

Musst halt um die Haare zu entfernen beim Bart alle 4 Wochen gehen, weil die Anagen da 4 Wochen sind . Bei den Armen/Beinen/Oberkörper 6 Wochen.

Nasenhaare haben ne Deutlich Kürze Phase von <2 Wochen. (Mach die per nadelepilation bei mir selber weg).

---

Subject: Aw: Haarausfall nur dickes Haar?  
Posted by [Sweety1988](#) on Sat, 27 May 2023 22:24:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Theodor schrieb am Sat, 27 May 2023 13:37 Würde ja dann auch bedeuten dass meine mature hairline nicht durch Kreatin entstanden sein kann da ich im Januar bis Anfang März 2021 Kreatin nahm und Anfang März bemerkt eich dass sich meine hairline verändert hat im Vergleich zu 2020 November als ich noch meine juvenile hairline hatte  
Anscheinend tut Creatine Haarausfall verstärken bzw. das DHT level steigern . Aber führt nicht zu Haarausfall : [https://www.youtube.com/watch?v=XAGxgJs\\_GMw&t=95s](https://www.youtube.com/watch?v=XAGxgJs_GMw&t=95s)

Wenns stimmt.

Aber wenss du es nicht mehr nimmst bzw. dir normale Haarausfallen ca 100 pro tag, musste dir keine sorgen machen.

Manchmal kann Haarausfall auch andere Ursachen haben bzw. AGA mitbegünstigen.

1. Nährstoffmangel
2. Bewegungsmangel
3. Rauchen
4. Stress
5. Psychische Probleme
6. Sonstige Medikamente

etc.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall nur dickes Haar?  
Posted by [Theodor](#) on Sun, 28 May 2023 06:51:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Danke aber ich meine eher dass mit den Zyklen  
Dass kann ja dann Beiboot mit der Harmonien Veränderung nicht an Kreatin liegen da die at ja schon davor wütet  
Wenn ich Januar 2021 Kreatin bis Anfang März 2021 nahm und Anfang März 2021 auch ich die veränderung mitbedenkendem leichten ghes festgestellt habe  
Weil das haut ja mit den Zyklen nicht hin

---

---

Subject: Aw: Haarausfall nur dickes Haar?

---

Posted by [HaartzIV](#) on Sun, 28 May 2023 09:19:31 GMT

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

---

Sweety1988 schrieb am Sun, 28 May 2023 00:24Theodor schrieb am Sat, 27 May 2023 13:37Würde ja dann auch bedeuten dass meine mature hairline nicht durch Kreatin entstanden sein kann da ich im Januar bis Anfang März 2021 Kreatin nahm und Anfang März bemerkt eich dass sich meine hairline verändert hat im Vergleich zu 2020 November als ich noch meine juvenile hairline hatte

Anscheinend tut Creatine Haarausfall verstärken bzw. das DHT level steigern . Aber führt nicht zu Haarausfall : [https://www.youtube.com/watch?v=XAGxgJs\\_GMw&t=95s](https://www.youtube.com/watch?v=XAGxgJs_GMw&t=95s)

Wenns stimmt.

Aber wenns du es nicht mehr nimmst bzw. dir normale Haarausfallen ca 100 pro tag, musste dir keine sorgen machen.

Manchmal kann Haarausfall auch andere Ursachen haben bzw. AGA mitbegünstigen.

1. Nährstoffmangel
2. Bewegungsmangel
3. Rauchen
4. Stress
5. Psychische Probleme
6. Sonstige Medikamente

etc.

Stress würde ich an erster Stelle setzen. Wenn ich sehe, wie der Haarstatus bei vielen Männern ist, die z.B im Einzelhandel arbeiten ist, dann würde ich da schon einen Zusammenhang sehen, dass es genetischen Haarausfall massiv beschleunigen kann.

Bei welchen Leute ich auch eine überdurchschnittlichen Tendenz zur AGA erkennen kann: Landwirte. Die haben NUR Abeit und kaum Urlaub. Bei männlichen Krankenpflegern habe ich das ebenso schon gehäuft bemerkt.

---

Subject: Aw: Haarausfall nur dickes Haar?

Posted by [Theodor](#) on Sun, 28 May 2023 09:24:41 GMT

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

---

Glaub ich tatsächlich nicht dass grüß is einen großen Einfluss hat gibt auch zig Gegenbeispiele

Beispielsweise die Männer die im Krieg waren und das ist definitiv sonnig die größte Stufe von Stress die man haben kann

---

---

Subject: Aw: Haarausfall nur dickes Haar?  
Posted by [HaartzIV](#) on Sun, 28 May 2023 13:02:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hmmm, ich glaube nicht das Stress gleich Stress ist bzw man das alles so 1:1 vergleichen kann.

Eine Kriegssituation ist nochmal eine ganz eigene Kategorie. Ich kann halt nur die die jeweiligen Berufe miteinander vergleichen und bewerten und da sehe ich zwischen den Jobfeldern halt gewisse Auffälligkeiten was AGA angeht.

Derjenige dem Norwood 0 in die Wiege gelegt wurde, bleibt natürlich davon unberührt, aber alle die genetisch bedingt anfällig sind, bekommen es durch negative Umwelteinflüsse und durch schlechte mentale Stressbewältigung noch viel viel härter und schneller zu spüren. Es sind einfach Treiber.

---

Subject: Aw: Haarausfall nur dickes Haar?  
Posted by [Theodor](#) on Sun, 28 May 2023 14:09:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Versteh was du meinst aber ich glaub tatsächlich trotzdem das Genetik das a und o ist und andere Faktoren minimal sind allein an dem Beispiel Stoff Steroide im fitness game Siehe Arnold Schwarzenegger und Markus rühl beide Stoff reingebalkert und anfällig für genetischen Haarausfall aber beide erst später die aga eingetreten weil es genetisch so bestimmt war und normal sagt man ja dass steroids aga beschleunigen

---

Subject: Aw: Haarausfall nur dickes Haar?  
Posted by [Icetea](#) on Sun, 28 May 2023 15:06:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

HaartzIV schrieb am Sun, 28 May 2023 11:19Sweety1988 schrieb am Sun, 28 May 2023 00:24Theodor schrieb am Sat, 27 May 2023 13:37Würde ja dann auch bedeuten dass meine mature hairline nicht durch Kreatin entstanden sein kann da ich im Januar bis Anfang März 2021 Kreatin nahm und Anfang März bemerkte ich dass sich meine hairline verändert hat im Vergleich zu 2020 November als ich noch meine juvenile hairline hatte  
Anscheinend tut Creatine Haarausfall verstärken bzw. das DHT level steigern . Aber führt nicht zu Haarausfall : [https://www.youtube.com/watch?v=XAGxgJs\\_GMw&t=95s](https://www.youtube.com/watch?v=XAGxgJs_GMw&t=95s)

Wenns stimmt.

Aber wenns du es nicht mehr nimmst bzw. dir normale Haarausfallen ca 100 pro tag, musste dir keine sorgen machen.

Manchmal kann Haarausfall auch andere Ursachen haben bzw. AGA mitbegünstigen.

1. Nährstoffmangel
2. Bewegungsmangel
3. Rauchen
4. Stress
5. Psychische Probleme
6. Sonstige Medikamente

etc.

Stress würde ich an erster Stelle setzen. Wenn ich sehe, wie der Haarstatus bei vielen Männern ist, die z.B im Einzelhandel arbeiten ist, dann würde ich da schon einen Zusammenhang sehen, dass es genetischen Haarausfall massiv beschleunigen kann.

Bei welchen Leute ich auch eine überdurchschnittlichen Tendenz zur AGA erkennen kann: Landwirte. Die haben NUR Arbeit und kaum Urlaub. Bei männlichen Krankenpflegern habe ich das ebenso schon gehäuft bemerkt.

Auf solche wischiwaschi anekdotische Berichte kann man doch nichts geben. Würde niemals auf die Idee kommen sowas hier zu posten

---

---

Subject: Aw: Haarausfall nur dickes Haar?  
Posted by [Sweety1988](#) on Sun, 28 May 2023 17:29:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

[/quote]

Auf solche wischiwaschi anekdotische Berichte kann man doch nichts geben. Würde niemals auf die Idee kommen sowas hier zu posten [/quote]

Bei Hartziv stimme nicht ganz zu.

Auch wenn AGA so oder so genetisch auftritt, diese Faktoren können es Verstärken /Bzw. früher Auftreten lassen.

Ich hab bei mir damals gemerkt.

Ich hab sehr wahrscheinlich auch AGA, hab's nicht testen lassen bzw. dieser Trycho Scan ist eh totaler Bullshit. Es zeigt zwar an das die Haare weniger oder mehr werden, aber es kann dir trotzdem denn grund nicht sagen. Bzw. ob die Haare mehr, wenn man bereits haarausfall hat werden oder weniger, dafür brauch ich kein Scan, das sieht man im Kissen/Waschbecken bzw. mit nen Spiegel auf der Kopfhaut so. Bzw. manche Faktoren lassen sich nicht messen/Testen wie Stress /Psychische Probleme. Bzw. Wenn ich auf Arbeit 5 Tage die Woche stress hast und zb am Samstag frei und da nen test machen lässt, bezweifel ich stark das man da was erkennt.

Auf jeden fall bei mir bevor ich meine HT hatte bzw. bevor ich mit Fina /Ernährungsumstellung /bzw Sport und durch Psychotherapie meine psychischen Probleme in den Griff bekommen habe.

Ich hatte gemerkt das mir Haare ausfallen (Vermehrt) bzw. hatte vor meiner HT Norwood 2,5 (ca).

Als ich meine Sachen umgestellt habe bzw. noch kein Fina genommen habe.

Bzw. hatte vorher mich Ungesund ernährt , teilweise nur fertig gerichte, nur gesessen (über Jahre )zuhause (kaum bewegung) . Psychischen Stress hatte ich auch.

Danach ,also nach meiner Umstellung sind mir vlt nur 100 Haare ausgefallen.

Aber hatte Wochen gedauert bis sichs bemerkbar gemacht hatte.

Möglich das der Haarausfall , trotz der Umstellung trotzdem Schleichend vorran gehen würde.

Aber mein Haarausfall geht eh nicht weiter Anti Androgen(CPA ) + Fina +E2 + Ne OP die , die DHT bildung eh Killt (sagen wir mal so) , also in Zukunft.

Bzw. Ich nehm jetzt Fina seit 9-10 Monaten , habs kurzfristig für 3 Wochen Stoppen müssen.

hatte nicht mehr zuhause habs wieder. Wo ichs nicht genommen hatte. Hab ich nen Shettering gemerkt (Die haare die von Fina kammten wurden abgestoßen) . Sowie die Tryichdonie /Haarschmerz, den och vorher schon haare hatte, der auch nen grund für Haarausfall sein kann bzw. mit botox auch Behandelt werden kann (Aber zu teuer ist) . Kamm wieder , wo ich wieder fina am nehmen war, ist der Schmerz verschwunden.

Hat aber damit zu tun das fina die durchblutung anregt.

---

Subject: Aw: Haarausfall nur dickes Haar?

Posted by [HaartzIV](#) on Sun, 28 May 2023 18:40:22 GMT

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

---

Theodor schrieb am Sun, 28 May 2023 16:09Versteh was du meinst aber ich glaub tatsächlich trotzdem das Genetik das a und o ist und andere Faktoren minimal sind allein an dem Beispiel Stoff Steroide im fitness game

Siehe Arnold Schwarzenegger und Markus rühl beide Stoff reingebalkert und anfällig für genetischen Haarausfall aber beide erst später die aga eingetreten weil es genetisch so bestimmt war und normal sagt man ja dass steroids aga beschleunigen

Es geht um Stress, nicht um Steroide. Die haben ihre Passion zum Beruf gemacht und ein tolles Leben erfahren. Außerdem produziert man beim BB auch eine Menge an Endorphinen.

Hätten sie irgendeinen Heckenpennerjob gehabt, der sie nur runterzieht, wäre die AGA vielleicht früher erfolgt. Ich bestreite doch auch gar nicht das die Genetik das alles entscheidene ist, sondern was eine AGA in ihrer Geschwindigkeit begünstigen könnte. Warum wird das immer wieder übersehen?

Außerdem : Haardysmorphobie ist bei vielen hier auch so ein Faktor. Wir haben ständig Angst

das uns weitere Haare verloren gehen bzw steigern uns in dieses Thema mehr als der Durchschnitts- Haarausfalltyp hinein.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall nur dickes Haar?  
Posted by [Theordor](#) on Sun, 28 May 2023 20:04:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Versteh schon die Punkte glaub trotzdem dass so Faktoren nicht viel reinspielen selbst rauchen macht nicht viel aus da gibt es ja auch so Vergleichsbilder

---

---

Subject: Aw: Haarausfall nur dickes Haar?  
Posted by [Sweety1988](#) on Sun, 28 May 2023 20:19:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Theordor schrieb am Sun, 28 May 2023 22:04 Versteh schon die Punkte glaub trotzdem dass so Faktoren nicht viel reinspielen selbst rauchen macht nicht viel aus da gibt es ja auch so Vergleichsbilder

Das kann man nicht Pauschal sagen mit den Rauchen.

Ich meine wenn man nur Raucht, weil man gerne Raucht. Dann wirds wohl kein Einfluss drauf haben, auf Haarausfall.

Habe auch schon Leute kennen gelernt, die nur mit denn Rauchen angefangen haben, zumindestens laut deren aussagen. Weil die Stress auf der Arbeit haben/hatten oder im Leben , sowie das den als Ventil dient, etwas zu relaxen.. das selbe mit denn Kffen.Aber das kann man auch nicht als Pauschal Antwort nehmen.

Denke das ist sehr Individuel bzw. hat mit Stress/Psychischen Stress noch zu tun, wo wir wieder bei mein und Hartzivs aussagen zurückkommen.

Aber wie gesagt, gilt nur für manche die Rauchen, nicht alle.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall nur dickes Haar?  
Posted by [Theordor](#) on Sun, 28 May 2023 20:23:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Dikka frage was kann man aber machen wenn man Stress auf der Arbeit hat um dagegen zu wirken?

---

---

Subject: Aw: Haarausfall nur dickes Haar?  
Posted by [Sweety1988](#) on Sun, 28 May 2023 20:34:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Theordor schrieb am Sun, 28 May 2023 22:23 Dikka frage was kann man aber machen wenn man

---

Stress auf der Arbeit hat um dagegen zu wirken?

Einige Sachen, spontan fallen mir aber nur ein

1. Nen Hobby suchen , was dich entspannt
2. Massieren lassen /wellness studio gehen oder Sauna
3. Sport machen, soferns ein spaß macht
4. Lernen sich kein Stress zu machen, auf der Arbeit. Freund von mir, wurd von sein Chef unter druck gesetzt vor über 9 Jahren. Sollte mehr /schneller Arbeiten , als eigentlich Nötig/Normal ist. Bzw. im Vertrag steht. Ich bin mit ihn zur Arbeit gegangen, im Büro seines Chefs, ich hab einfach für ihn das Wort übernommen. Ich hab den Chef von Ihn zusammen gestaucht. Gesagt, wenn er nen Dummen sucht, der mehr als Vertraglich festgelegt arbeitet. Soll er sich nen Sklaven suchen. Aber sklaverei ist hier Verboten. Entweder er lässt mein Freund Normal arbeiten bzw. in ruhe sofern er seine Arbeit normal macht. Oder mein freund und ich werde ihn bei helfen, das wir uns wegen Schikane/ausnutzerei , vor Gericht sehen werden. Seitdem ich das gemacht habe, hat der von sein Chef, nicht mehr ein Wort gehört. Bzw. mein Freund arbeitete inne Produktion.

Mein Vater hat sich auch von sein Chef stressen lassen, sollte überstunden machen bzw. er hatte schon teilweise als Bäcker pro tag 12-13 Std gearbeitet, obwohl nur 9 Vertraglich festgeschrieben sind. Ich hab ihn damals geraaten, er soll zum Arzt /Psychologen gehen sich Krank schreiben lassen bzw. sein Chef sagen, er ist wegen Ihn Psychisch Krank , sowie er sollte diese unzugelassenen Sachen sein lassen. Sonst lässt er sich öfters Krank schreiben, weil er kurz vor nen Burnout stand (vor der rente).

Hat auch geholfen bzw. wurd 2-3 Jahre vor der Rente in ruhe gelassen.

Aber ist nen Individueller Faktor, was der Grund für Stress ist. Manche sind auch nur Gestresst, weil deren Job ein Ankotzt.

Dann wäre wohl die bessere alternative, ne Umschulung machen /neuen job suchen oder ne Andere firma.

Oder wenn man nen Abbezahltes Haus/Wohnung hat. Bzw. Weniger Kosten hat im Monat, auf Teilzeit oder Vollzeit mit 30-35 Std zu gehen.