

---

Subject: Haarausfall durch Stess oder Kummer?  
Posted by [ritalempken](#) on Mon, 22 Oct 2007 19:24:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich hab da mal eine Frage an euch,kann es sein das bei Sorgen,Kummer und Stress der Haarausfall sich verschlimmert. Gruß Rita

---

---

Subject: Re: Haarausfall durch Stess oder Kummer?  
Posted by [pippo24](#) on Mon, 22 Oct 2007 19:27:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ja

---

---

Subject: Re: Haarausfall durch Stess oder Kummer?  
Posted by [Figaro03](#) on Mon, 22 Oct 2007 19:57:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ja

---

---

Subject: Re: Haarausfall durch Stess oder Kummer?  
Posted by [Figaro03](#) on Mon, 22 Oct 2007 20:10:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

aber was hast denn genau?  
kann man sicherlich was tun bzw, stressabmilderne Kräuter nehmen. Helfen wirklich sehr, gegen Folgeschäden..

---

---

Subject: Re: Haarausfall durch Stess oder Kummer?  
Posted by [Apertolaner](#) on Mon, 22 Oct 2007 20:39:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

die da wären?

---

---

Subject: Re: Haarausfall durch Stess oder Kummer?  
Posted by [stef84](#) on Tue, 23 Oct 2007 09:18:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Bei Stress gibt es HA. Bei Sorgen und Kummer eher weniger. Da muss man sich dann schon ganz schön reinsteigern.

---

Aber der HA durch Stress ist in der Regel reversibel

---

---

Subject: Re: Haarausfall durch Stress oder Kummer?  
Posted by [helpme007](#) on Tue, 23 Oct 2007 15:09:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

erzähl doch mal warum du kummer hast. hast du liebeskummer?

---

---

Subject: Re: Haarausfall durch Stress oder Kummer?  
Posted by [benutzer81](#) on Tue, 23 Oct 2007 15:22:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

helpme007 schrieb am Die, 23 Oktober 2007 17:09erzähl doch mal warum du kummer hast.  
hast du liebeskummer?

Sei doch nicht so neugierig

---

---

Subject: Re: Haarausfall durch Stress oder Kummer?  
Posted by [Figaro03](#) on Tue, 23 Oct 2007 15:35:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:die da wären?

wenn du nur Stress meinst, dann beispielsweise Theanin oder Passiflora. (Pansionsblume) baut Kortisol, also Stresshormon ab. Gibt natürlich noch andere Mittel um Kortisol abzubauen. Beispielsweise Lachen, ne halbe Stunde Ausdauersport oder auch sehr gut Yoga bzw AT. Yoga ist wirklich äußerst effektiv um Stress abzubauen. Habe das jetzt selbst seit nem halben Jahr ausprobiert. Es verschwinden sogar Symptome wie Bauchschmerzen oder Gastritis. Wirklich unglaublich, hatte ich nicht erwartet.

Um mit Stress besser umgehen zu können, gibts beispielsweise Rhodiola oder Ashwaganda. Wirkt beides ein wenig unterschiedlich. Das zweite wirkt meiner Empfindung nach mehr sedativer, also beruhigender. macht einen beinahe unempfindlich gegen alles was draußen vorgeht. (Meine Empfindung). Rhodiola baut meines Wissen auch noch zusätzlich Kortisol ab.

Aber habe ja gefragt, weil es nicht nur unbedingt Stress sein kann, sondern auch ne Art Depressionsphase oder Unglücklichsein ect...

Tips habe ich übrigens teilweise auch von Tristan. also nicht, dass ich hier Lorbeeren einheimse

Aber wirken tuts!

---