

---

Subject: Habe Angst - brauche Mut

Posted by [Rose23](#) on Fri, 03 Oct 2008 16:06:34 GMT

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

---

Hallo ihr Lieben ,  
durch Zufall (oder Schicksal) bin ich beim Surfen auf diese Seite gestoßen und hoffe hier ein bisschen Aufmunterung und Hilfe zu finden...

Zu mir:

Ich bin 23 und leide unter starkem HA (diffus, jedoch im vorderen Bereich stärker). Meine Haare, sowie die meiner Eltern sind sehr sehr fein (glaube ein "normales" Haar hat die 3-fache Dicke )

Diagnose HA:

-noch ungeklärt

Zu meiner Geschichte:

- Mit 15 bekam ich Anorexie, bildete mir ein nach ein paar Monaten massenweise Haare zu verlieren, bekam die Pille (Vallette)verschreiben
- 4 Jahre später fühle ich mich gesund, mein Gewicht ist stabil, ich verliere aber immer noch viele Haare
- Es folgen Hautarzt-Besuche, Haaruntersuchungen etc. - alles unauffällig "Sie haben doch genug Haare"
- Ich lebe mit dem Haarausfall, sage mir, dass jeder Mensch Haare verliert, schiebe alles auf die frühere Mangel/Fehlernährung,

Heute:

- ich lebe seit einem Jahr unter permanenten Stress(Beziehung, Familie, Trennungen, Krankheiten in der Familie)
- Ernährung: wechselnd; Gewicht: stabil
- Vor kurzem wurde ich darauf aufmerksam gemacht, dass ich mich ja wieder soooo sehr haare, seitdem steigere ich mich richtig hinein und könnte jeden Tag heulen
- Tatsächlich liegen überall in der Whg Haare und nach dem Waschen verliere ich dann mal eben (ich zähle nie wieder = Psychoterror) an die 300 Härchen

ABER, ich bin ja ne Löwin und lasse mich nicht unterkriegen , ich bin aktiv geworden:

- Habe endlich ein Bluttest gemacht. Alle wichtigen organischen Werte sind gut (da hab ich mich weniger drüber gefreut, denn ich vermutete starken Eisenmangel)
- War beim Hautarzt (Regaine bekommen, werde ich aber nicht mehr nehmen, da shedding, zu schlecht für meinen Psyche )
- War beim Gyn, Hormonstatus ist auch ok...

Was ich nun mache, um das Problem zu bekämpfen:

- Nehme Pantostin und Pantovigar
- Biotin, Eisentabletten, Schüsslersalze

-Versuche mich gesund zu ernähren

Der letzte Strohhalm:

-Kann der HA von meiner Pille kommen? Habe mit meinem Arzt gesprochen und werde sie ab nächstem Monat wechseln...

Zusatzinfo:

-Ich war jetzt mehrere Monate in der Sonne, sprich Ausland. Kann dieser Aufenthalt Auswirkungen haben?

Ich freue mich wirklich, wenn sich jemand die Mühe macht, das alles zu lesen. Ich bin gerade in einer schlechten psychischen Verfassung (neue Wohnsituation, Trennung vom Traumamann , Studienbeginn). Es sollte alles gut werden, aber der HA steht mir im Weg...Ich bin dankbar für jeden Tipp!!!

-----

Hallo,  
ich habe die Bearbeitungs-Kürzel aus deinem Beitrag entfernt und die Schrift wieder auf "normal" vergrößert.  
Denke mal, du hattest dich versehen...  
Liebe Grüße von Mona

---