
Subject: Mal was Positives!

Posted by [Christiane38](#) on Sun, 07 Mar 2010 21:12:01 GMT

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

Hallo Ihr,

ich war länger nicht mehr hier. Aus gutem Grund.

Naturgemäß treiben sich hier natürlich vor allem die Frauen rum, die unter HA leiden (und leiden meine ich im wahrsten Sinne des Wortes), nicht die, denen es gut/besser geht.

Ich dachte mir also, ich stelle hier mal was Positives rein...

Meine Haarausfallgeschichte ist sehr alt und langwierig. Erste Schübe während der Pubertät, dann noch mal mit 23 rum. Hat sich immer wieder gelegt, dann mit Ende 20 ging es wieder los. Und hörte nicht wieder auf - 10 Jahre lang.

Bin von Pontius zu Pilatus damit - wie so viele hier.

Völlige Verzweiflung. Dann ging es mal wieder vier Wochen, dann wieder Verzweiflung beim Blick in den Spiegel, bei den Haaren ÜBERALL (Pullover, Handtuch, Kopfkissen, im Essen, auf dem Sofa - egal wo: HAARE). Dieses Gefühl der totalen Ohnmacht einem quälenden Phänomen gegenüber.

Immer Angst vor Sonnenlicht und künstlichem Licht von oben, vor Fahrstühlen und Umkleidekabinen (grauenhaftes Licht von oben), immer sofort schon beim Reinkommen den dunkelsten Platz im Restaurant gespottet (ohne dieses *****-Halogenscheinwerfer von oben) und da hingesezt. Konnte es nicht ertragen, wenn ich saß und jemand hinter/neben mir stand, so dass er mir auf den Kopf gucken konnte.

Die ganze Nummer von A-Z, da erzähle ich hier wohl kaum etwas Neues.

Ganz schlimm waren für mich auch die ständigen Kopfhautschmerzen, die mich jahrelang manchmal 24 Stunden am Tag geplagt haben. Ich dachte, ich werde verrückt.

Wie gesagt: Ich bin von Pontius zu Pilatus gelaufen. Immer Blutwerte alle okay bzw. 'in der Norm' (mein Hass-Ausdruck!).

Schilddrüse immer mal grenzwertig, Cortisol immer mal grenzwertig, dies mal grenzwertig, das mal grenzwertig. Aber nie behandlungsbedürftig - "nehmen Sie mal Regaine. Achso .. haben Sie Stress? Kann auch davon kommen, ansonsten ist es erblich bedingt..."

Das dürfte hier so gut wie jeder bekannt vorkommen...

Vor zwei Jahren habe ich in zeitlich großer Nähe gleich vier Sachen geändert, von daher kann ich bis heute nicht 100%ig sagen, woran es nun lag:

Erstens bin ich noch mal zu einem anderen Arzt, der mir (endlich?) mal Schilddrüsenhormone aufgeschrieben hat gegen meine 'grenzwertige' Unterfunktion.

Zweitens habe ich was gegen meinen damals wahrhaft unterirdischen Ferritin-Wert getan (der Eisenspiegel war bei der gleichen Blutabnahme übrigens sogar erhöht! Soviel zur Aussagekraft des Eisenwertes... lasst Euren Ferritinwert überprüfen!!!).

Drittens habe ich das Shampoo gewechselt zu Vivagen. Das erste Shampoo, das ich dauerhaft (seit nunmehr 2 Jahren) vertrage. Von allen anderen bekam ich irgendwann Schuppen, juckende Kopfhaut oder fettige Haare.

Viertens habe ich noch mal einen Blick auf die psychische Seite des HA's geworfen. Ich weiß nicht, ob sich hier jemand mit Familienaufstellungen auskennt, aber ich habe sowas mitgemacht und mal meinen Haarausfall 'zu Wort kommen lassen'.

Wie gesagt - das waren alles Sachen innerhalb von drei Monaten. Von daher kann ich bis jetzt nicht genau sagen, was den Ausschlag gegeben hat oder ob es alles zusammen war.

Jedenfalls hörte mein Haarausfall auf - bis auf minimale Ausrutscher, aber die waren absolut zu verkraften.

Nach einem Jahr war es nach wie vor unverändert: Haarausfall inzwischen ernsthaft gestoppt, allerdings: Die Haare wurden trotzdem nicht dichter. Immer noch und immer wieder Verzweiflung beim Blick in den Spiegel.

Nun nach zwei Jahren der Stand: Der Haarausfall ist nach wie vor WEG (nach 10 Jahren echt furchtbarer Zeiten!).

Ich habe seit mindestens 12 Monaten weder vermehrt Haare verloren (es sind jetzt dauerhaft - wie bei 'Normalen' nur MAL einzelne Haare in der Bürste oder zwischen den Fingern).

Noch habe ich jemals wieder unter diesen grauenhaften Kopfhautschmerzen gelitten!

UND: Meine Haare sind nun - nach zwei Jahren - wieder dichter! Und zwar ganz ohne jeglichen Zweifel! Das haben mir auch schon andere Leute gesagt (die mich seit langem kennen und auch mein Haar-Drama kennen).

Ich benutze nach wie vor dieses 'Streuhaar', um den Scheitel dichter aussehen zu lassen.

Aber ich sag Euch was: An manchen Tagen (wenn die Haare besonders gut liegen), weiß ich gar nicht genau, wo ich es 'hinstreuen' soll. Weil die Haare schon so dicht genug aussehen und ich absolut auch ohne auf die Straße gehen kann.

Sogar unter Neon-Licht sitze ich wieder ohne Schweißausbrüche!!!

So, das wollte ich hier mal schreiben. Weil ich selber so lange verzweifelt war und hier sehr viel Zuspruch und vor allem: Verständnis für meine innerliche Tortur!!! bekommen habe.

Vielleicht macht das der einen oder anderen Mut. Ich weiß nämlich noch GANZ genau, wie abgrundtief man verzweifelt über diesem Thema, und was man alles unternimmt. Was einem für ein grandioser ***** erzählt wird von Ärzten. Wie wenig man da ernstgenommen wird manchmal.

Also: Ja, man kann es stoppen.

Und ja: Die Haare können wieder dichter werden!!!

Liebe Grüße an Euch
Christiane