

---

Subject: extremer Haarausfall wegen Angststörung?

Posted by [flame](#) on Sun, 19 Jun 2011 10:34:56 GMT

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

---

Hallo zusammen!

Ich bin neu im Forum - und wie wohl viele andere total verzweifelt wegen extremem diffusen Haarausfall, für den ich bisher keine messbare Ursache finden konnte.

Bin 37 Jahre alt und habe über zehn Jahre in einer von emotionaler Erpressung und massiven Angst-/Panikattacken geprägten Beziehung gelebt. Vor knapp 2 Jahren (Aug. 2009) trat der HA erstmals im Rahmen einer Schocksituation auf: ich verlor von heute auf morgen plötzlich an die 1000 Haare pro Tag und büßte innerhalb weniger Monate fast alle Haare ein.

Ein paar Monate lang gelang mir dann eine Symptombekämpfung mit chines. Tinkturen (<http://www.101haar.com/de/index.php>), doch im Juni 2010 begann der ganze Spuk total extrem von Vorne, und bis Herbst hatte ich fast keine Haare mehr, so dass ich schweren Herzens mit Haarteilen gearbeitet, mich damit aber nie wohlgeföhlt habe.

Sämtliche Diagnostik (Blutuntersuchungen, Trichogramm, Endokrinologe...) hat zu keinen körperlichen Erklärungen für den Haarausfall geführt. Letztlich kam noch ein B12-Mangel zum Vorschein und erfuhr ich ab Okt. 2010 eine leichte Besserung aufgrund der Substitution. Dann habe ich im Dez. 2010 eine homöopathische Behandlung begonnen, die total schief gegangen ist (wurde mit Hochpotenzen vollgepumpt, und es ging mir monatelang so schlecht wie nie zuvor in meinem Leben). Nach 4 Monaten brach ich ab, kam aber seitdem nicht mehr auf die Beine. Es ist, als wäre in mir alles völlig aus dem Gleichgewicht geraten.

Seit April gehe ich nun 2 mal wöchentlich zur Akupunktur (hatte vorher auch eine ausführliche Anamnese bei dem TCM-Arzt). Der Arzt hat normalerweise hohe Erfolgsraten bei Haarausfall, und er kann sich den Verlauf ebenfalls nicht erklären.

Jedenfalls ist nun seit ein paar Wochen der Haarausfall noch schlimmer geworden als so schon, ich habe damit verbunden ganz schlimme Ängste und Depressionen - fürchte mich total davor, dass ich wie die Jahre zuvor schon wieder im Sommer (warum??) fast alle Haare verliere, habe sowieso kaum noch welche.

Ist das Ganze denn ein Teufelskreis aus Ängsten und Haarausfall? Wenn ja, wie kann ich ihn durchbrechen?

In Psychotherapie bin ich übrigens auch und fühle mich dort gut aufgehoben.

Ich schaffe es einfach nicht, mich abzufinden... Habe zwar schon geplant, mir bald die Haare sehr kurz schneiden zu lassen und notfalls ein Tuch zu tragen, aber die Vorstellung daran zerreisst mir das Herz - das bin einfach nicht mehr ich - schon jetzt schaut mir eine total heruntergekommene Frau aus dem Spiegel entgegen.

Jedes Mal, wenn ich unter Menschen gehen muss, ist das eine psychische Qual für mich; so kann es doch nicht weitergehen....

Ich danke allen ganz herzlich, die meinen Text bis hierher durchgelesen haben und mir evtl. eine Antwort schreiben!

---