

Bin neu hier, lese aber schon seit einiger Zeit mit.
Vorerst herzlichen Dank an die Expertinnen unter euch, die so viele Informationen zusammengetragen haben. Ich habe hier sehr viel aufschlussreiches gefunden.
Es ist erst das zweite Mal, dass ich in einem Forum schreibe und hoffe, dass ich keine Fehler mache.

Hier meine lange Geschichte (die Hoffnung kommt zuletzt):
Bin 48 Jahre alt und habe Haarausfall seit mindestens 25 Jahren.

Art des Haarausfalls:

Diffus, besonders am Haaransatz und den Geheimratsecken, Scheitel traurig, aber nicht ärger als am restlichen Kopf, nachwachsende Haare (zum Glück), die einen immer wie ein gerupftes Huhn aussehen lassen.

Vor ca. 3 Jahren habe ich dann festgestellt, dass der HA ab Mai extrem wird und bis Dezember andauert. Und mit extrem meine ich, dass monatelang dicke Büschel ausfallen, d.h. jeden Tag hunderte von Haaren. Von Dezember bis Mai sind es dann weniger. Ob das immer schon so war, kann ich nicht sagen. Aber lt. Studie

(Dr. Trüb) - wie wir ja wissen - sind Haarausfallbetroffene für den saisonellen HA anfälliger.

Im Sommer, Herbst und Winter kann ich meine Haare nur

hochstecken. Im Frühling wage ich, sie nach dem Waschen und Föhnen einige Stunden offen zu tragen und befestige sie mit viel Haarspray, damit sie nicht in sich zusammenfallen und ich so tun kann, als hätte ich eine Frisur !

Was ich alles (ohne Erfolg!) versucht habe:

anno dazumal: Kieselerde, Brennesseltee, Tinktur aus

Brennesselwurzeln, Birkensaft, ...

Untersuchungen, die am Anfang gemacht werden:

Blut, Schilddrüse, Hormone keine Auffälligkeiten

später dann: Inneov, Priorin, Pantogar, Plantur 39,

Schüsslersalze und alles, was es sonst noch gibt

2 Hautärzte konsultiert wie ihr wisst, wird man

nicht ernst genommen

1996: Ganzheitsmedizinischer Arzt Blutuntersuchung außer

der Info, dass ich über die Nahrung kein Vitamin C

aufnehmen kann, keinerlei Auffälligkeiten

(nehme seither täglich eine Vitamin C-Tablette)

1996: Chinesiologieseminar und bis heute fast täglich einige

chinesiologische Übungen, um innere Ruhe zu finden

(Rückenschmerzen losgeworden, Haarausfall nicht,

(innere Ruhe auch noch nicht gefunden)

1999: anderer ganzheitsmedizinischer Arzt meinte: „die NIERE ist

TRAURIG !!!“ habe die Behandlung (Homöopathie) aber wieder

abgebrochen sicher zu früh

2001: Alternative Behandlung bei einer Frau, die mich

eindringlichst aufforderte, nicht mehr zu naschen (bin schokoladesüchtig) und meinte, mein Körper wäre ENTMINERALISIERT (habe einige Monate die Süßigkeiten extrem eingeschränkt, aber in der Schwangerschaft wieder begonnen). Musste die Behandlung dann aber abbrechen, da ich keine Fahrtmöglichkeit mehr zu ihr hatte.

2002: Schwangerschaft SCHÖNE HAARE (3 Monate danach alles wieder weg)

2003: Haaranalyse machen lassen: Blei- + Quecksilberbelastung festgestellt
professionelle Amalgamentfernung + Amalgamentgiftung mittels Ausschwemmungsinfusionen, zusätzlich Infusionen mit irgendwelchen Mineralstoffen

2004: Dritter Hautarzt (pensionierter Universitätsdozent):
verschrieb mir Antidepressiva, obwohl ich mir sicher bin, dass ich keine Depressionen habe (seine Worte: vertrauen sie mir!) habe lange überlegt und dann 2x eine halbe Tablette eingenommen und wurde davon total aggressiv habe ihn daraufhin angerufen er meinte: ein jeder hat Aggressionen habe sofort wieder damit aufgehört
Sein 2. Rat: 2 x wöchentlich Regaine (was natürlich auch kompletter Schwachsinn ist) habe ich zwar versucht, hat natürlich nichts genützt wahrscheinlich hat er gedacht, ich bilde mir den Haarausfall nur ein!

Was geholfen hat:

habe zwischen ca. 1998 und 2007 4x mit Regaine begonnen hatte kein Shedding, Haarausfall wurde gestoppt, neue Haare sind nachgewachsen. Was mir auffiel war, dass es dazwischen aber immer Phasen gab, wo viel mehr Haare ausgefallen sind (war vielleicht auch saisonal). Habe mit der Regaine-Behandlung aber immer wieder aufgehört (in der Hoffnung, dass in der Zwischenzeit alles wieder in Ordnung ist), da ich nicht ein Leben lang ein Medikament nehmen will. Nach Absetzen jedes Mal alle neuen Haare wieder weg.

Was sonst noch zu sagen wäre:

habe ab 17 die Pille genommen, aber immer, wenn ich keinen Partner hatte, unterbrochen. Letzte Pilleneinnahme (keine Ahnung mehr welche) von ca. 1996 1998 danach keine hormonelle Verhütung mehr.

Irgendwann zwischen meinem 20 und 23 Lebensjahr habe ich der Zahnarzt gewechselt und dieser Wahnsinnige hat mir in 4 Sitzungen sämtliche Amalgamplomben ohne Vorkehrungen entfernt und wieder neue Amalgamplomben eingesetzt! Damals war ich noch so dämlich, einem Arzt zu vertrauen.

Es ist schon erschütternd, wenn man nachdenkt, wie die nicht vorhandenen Haare das Leben bestimmen. Ich gehe zwar täglich ins Büro und wo man sonst so hin muss, aber am Wochenende schaue ich, dass ich das Haus nicht verlassen muss. Mir graut schon vorher vor Festen, der Weihnachtsfeier, Aufführungen meiner Tochter, windigem Wetter usw. Ich will damit aber nicht sagen, dass ich den ganzen Tag an meine Haare denke, mein Leben ist

jetzt einfach so.

Es ist schon sehr traurig, wenn man sich nicht so annehmen kann, wie man eben ist.

Im Grunde genommen finde ich es eigentlich absurd, wenn man bedenkt, dass andere Leute „wirklich“ krank sind.

2009 habe ich mich damit abgefunden, dass ich nichts gegen den Haarausfall unternehmen kann und nichts mehr versucht.

Kann es nicht sein, dass manche Frauen, genau wie viele Männer einfach Haarausfall haben ohne speziellen Grund?

2010 im Sommer hat mich die Verzweiflung erneut gepackt (ich sah wieder wie eine Ratte aus) und ich beschloss, es noch ein allerletztes Mal zu versuchen:

Wichtig für den weiteren Verlauf der Geschichte eine Erklärung wie ich bin - ICH WILL DAMIT VERDEUTLICHEN, DASS STRESS NICHT NUR ETWAS MIT VIEL ARBEIT ZU TUN HAT:

Schon als Kind war ich schüchtern und unsicher.

Ich stehe ständig unter Strom, bin unentspannt, habe innere Unruhe, kann nicht loslassen, mache mir Stress, auch wenn ich keinen habe.

Bin zu gewissenhaft, verbissen, introvertiert, habe kein Selbstbewusstsein.

Habe mich im Alter von 22 Jahren in den falschen Mann verliebt. Dieses „Verhältnis“ dauerte mit Unterbrechungen ca. 13 Jahre, wo ich meist sehr unglücklich und emotional extrem angespannt war.

Habe alleine ein Haus gebaut.

Meine nächste Beziehung hat mich auch nicht glücklich gemacht. Mit 39 bekam ich meine Tochter, die jetzt 8 Jahre alt ist. Vor einem Jahr trennte sich mein Partner von mir und jetzt fühle ich

mich endlich zufriedener (ich hatte die Beziehung nur mehr wegen des Kindes aufrechterhalten, ich war auch hier immer für alles verantwortlich, habe die ganze Last für Haus und Kind alleine getragen).

NEUE THERAPIE:

Nach monatelanger Recherche im Internet habe ich mir selbst eine Nebennierenschwäche diagnostiziert (bitte nicht nachmachen, auf jeden Fall ärztlich abklären lassen oder zumindest einen Speicheltest machen). Lange habe ich gegoogelt, wo ich mich in meiner Umgebung untersuchen lassen könnte und nichts gefunden. Dann habe ich versucht herauszufinden, was mir fehlt und welche natürlichen Mittel mir helfen könnten.

Von Herbst 2010 bis Februar 2011 habe ich folgendes genommen:

- PROGESTERONCREME nach Zyklus (verwende ich noch immer)
- ROTER GINSENG (lt. nachfolgender TCM-Ärztin für mich nicht geeignet)
- PHYTOCORTAL
- SELEN
- Da ich kaum Fleisch esse, habe ich begonnen viel mehr SOJAPRODUKTE, HÜLSENFRÜCHTE und FISCH zu mir zu nehmen (Eiweiss)
- ausreichend Frischluft im Winter (Vitamin D)
- habe mir ein Haarteil um ca. EUR 800,- gekauft, bis jetzt 2x getragen, aber für den Notfall gerüstet

Im Frühjahr 2011 habe ich eine chinesische Ärztin aufgesucht (auch wegen extremer Empfindlichkeit gegenüber Wind. Sobald mir der Wind auf den Kopf bläst bekomme ich eine Verkühlung. Kann aber frisurentechnisch keine Haube aufsetzen, da ich ja eine Klammer auf dem Kopf trage, habe daher ständig ein Stirnband auf und bin das ganze Jahr mit Kleidungsstücken, die eine Kaputze haben, bewaffnet! - ein Teufelskreis. Ansonsten bin ich aber überhaupt nicht krankheitsanfällig war in den letzten 20 Jahren nur in der Schwangerschaft im Krankenstand sehr eigenartig).

Die chin. Ärztin also hat gemeint, dass ich entmineralisiert sei und zuständig für den Haarausfall die Niere und für die Windempfindlichkeit die Leber sei.

Bis jetzt war ich 11 x zur Akkupunktur.

Essensänderung empfohlen, die gegen die Erkältungen helfen soll: im Winter weniger Milchprodukte essen, warmes Abendessen, wärmende Lebensmittel (z.B. Ingwer, Zimt) Luft im Bauch vermeiden (Pfefferminztee, Fencheltee), genug trinken. Ich sollte auch Seetang essen wegen der Mineralstoffe der schmeckt aber zu scheußlich.

Zusätzlich habe ich wieder begonnen SCHÜSSLERSALZE zu nehmen (alle, wo Haarausfall erwähnt wird) und eine Flasche SILICIUMGEL geleert und zwei Packungen HAAR VITAL AKTIV.

Ab und zu mache ich mir eine Fußmassage.

Spät aber doch habe ich herausgefunden, dass ich meinen Speichel auch in Deutschland untersuchen lassen kann und habe im Mai einen Test gemacht (22. Zyklustag):

Cortisol 5,8 ng/ml (1,2 14,7)

Progesteron 459 pg/ml (19,6 332,6) Progesteroncreme 2 Tage vorher abgesetzt

Östradiol 4,2 pg/ml (1,22 - 16,05)

Progesteron/Östradiol Quotient: 109,29 (mind. 100)

Testosteron 33 pg/ml (7 39,4)

DHEA 269 pg/ml (165 635)

Jetzt weiss ich natürlich nicht, war mein Cortisol vorher schon o.k.,? Wie war mein Progesteron vorher ?

Die HOFFNUNG:

Mein Wahnsinnshaarausfall hat heuer NOCH NICHT eingesetzt.

Zur Zeit habe ich meinen jährlichen Haarhöchststand ich sehe ungefähr so aus wie Nici auf ihrem Foto vom 19.Mai, nur mit Ponyfransen, um die Geheimratsecken zu kaschieren.

Es fallen immer noch jede Menge Haare in allen Längen aus, sicher 100 oder mehr pro Tag (ich zähle nicht!). Für jemanden in unserer Situation immer noch viel zu viele, aber ich bin momentan richtig guter Dinge.

Jetzt habe ich eine große Bitte an Euch:

Stellt mir bitte nicht zu viele Fragen. Erstens habe ich sehr wenig Zeit, bin auch bald auf Urlaub und zweitens weiss ich noch nicht, ob wirklich etwas und wenn ja, was geholfen haben könnte. Ich habe mich bemüht, alles klar und deutlich niederzuschreiben, mehr kann ich momentan nicht dazu sagen.

Ausserdem ist jeder Mensch anders und man muss wirklich genau auf seinen Körper und seine Seele eingehen, um den richtigen Weg zu finden, ich versuche das nun schon seit ca. 25 Jahren. Auf jeden Fall melde ich mich im August wieder, um euch mitzuteilen, wie es weiter geht.

GANZ WICHTIG: Zitat Gretchen:

ich rate euch ab, einfach was im internet zu bestellen. sucht bitte lieber eine kompetente ärzin bzw nen arzt, der sich mit bioidentischen hormonen auskennt und alles in allem in die hand nimmt.

Ich wünsche euch alles Gute und einen halbwegs entspannten Sommer.

Su