

Hallo zusammen!

Ich bin schon seit vielen Jahren stille Mitleserin dieses Forums (meistens auf der Suche nach DER Rettung) und möchte mich nun endlich trauen, mich zumindest hier über mein Problem auszutauschen.

Meine HA-Geschichte in Kurzfassung:

Ich bin 32 Jahre alt, mit meinem Haarausfall plage ich mich seit meinem 17. Lebensjahr herum. Es fing sehr plötzlich an einem schönen Junitag an, von heute auf morgen rieselten die Haare wie verrückt. Bis dahin war ich mit meinem Äußeren bis auf Kleinigkeiten (da hat wohl jeder was, das ihn nervt) sehr zufrieden. Ich lebte in meiner ersten festen Beziehung, machte gerade Abitur und war an den Wochenenden auf Partys unterwegs. Ich habe meine Haare gerne mal gefärbt, toupiert, wilde Hochsteckfrisuren und alles, was Spaß macht. Ich fand es toll, immer wieder anders auszusehen.

Als dann plötzlich der Haarausfall anfang, war ich extrem geschockt. Als erstes ging ich zu meiner damaligen Hausärztin, die zapfte mir Blut ab und es wurde Zinkmangel festgestellt. Neben den Zinktabletten verschrieb sie mir Eil-Cranell. Zudem stellte mich meine Gynäkologin von einer normalen Mikropille auf Neo-Eunomin um. Das alles half ein bisschen, aber nicht umwerfend. Man muss dazu sagen, dass ich damals den Fehler machte, meinen Eltern und meiner besten Freundin davon zu erzählen. Ich wurde NULL (!) ernstgenommen. Meine Freundin hatte es sogar drauf, sich vor anderen Leuten über mein Problem lustig zu machen, es war so verletzend und demütigend! Seitdem habe ich nur noch mit den diversen Hautärzten und Gynäkologen, die mich behandelten, über den Haarausfall gesprochen. Ich habe in den folgenden 15 Jahren (ohne jegliches Föhnen, Stylen, färben) so ziemlich alles durch, was für Frauen auf dem Markt und zugelassen ist, diverse antiandrogene Pillen (Neo-Eunomin, Ovosiston, Belara, Valette, Diane), obwohl ich nie einen nachgewiesenen Androgen-Überschuss hatte, Regaine drei Jahre lang, gleich nachdem es auf den Markt kam (das erste Jahr hat es was gebracht, dann nicht mehr), Mesotherapie (wirkte ein Jahr lang großartig, dann nicht mehr), zeitweise Eisen bzw. Zink, je nachdem, wovon im Blut gerade etwas zu wenig war. Phasenweise war es fast normal (40-80 Haare), dann dazwischen Monate mit 300 Haaren pro Tag. Lange Haare konnte ich bis vor fünf Jahren noch tragen, hab sie immer zusammengesteckt mit schrägem Scheitel, es war fast nichts von meinem Problem zu sehen, sofern man nicht alte Fotos von mir kennt, auf denen ich noch dreimal so dicke Haare hatte. Mein Haarausfall ist übrigens diffus, nix Ludwig-Schema. Jetzt habe ich kurze (dünne) Haare und versuche immer dann zum Friseur zu gehen, wenn gerade nicht so extrem viel ausfällt, damit es nicht so peinlich ist. Mit meinem aktuellen Freund bin ich nun 10 Jahre zusammen und er weiss (fast) nichts von der Sache. Ich trage kurze Haare, sammle schon unterbewusst und automatisch meine Haare von Kisses und Co. und das Bad ist für eine gewisse Zeit des Tages Sperrzone. Leztes Jahr kam ich ins Krankenhaus und mir wurde Colitis ulcerosa (chronische Autoimmunerkrankung des Darms) diagnostiziert. Ich bekam erstmal ein Medikament verpasst, das den Haarausfall noch wesentlich verschlimmerte. Da habe ich das meinem Freund schon gesagt, aber ich konnte es ja auf die Tabletten schieben und habe nicht erwähnt, dass ich schon seit Jahren mit Haarausfall kämpfe. Falls er es weiss, hat er genug Taktgefühl, mich nicht darauf anzusprechen. Er ist wirklich ein toller Mensch und wir haben uns in 10 Jahren vielleicht zweimal (?) richtig gestritten. Also mein Liebesleben ist wirklich tutti, ich kann mich nicht beklagen. Ansonsten bin ich mit Studium plus Arbeit schon ein bisschen im Stress,

aber das hat mich alles nie so fertiggemacht wie meine doofen Haare.

Vor drei Wochen war ich ganz mutig und habe meine Haare das erste Mal seit Beginn des Haarausfalls wieder (blond) färben lassen. Ich habe es irgendwie so satt, dass ich mich durch meine Haare so einschränken lasse. Ich bin früher so gern schwimmen gegangen, das mache ich seit Jahren nicht mehr, weil ich mit nassen Haaren besonders schlimm aussehe. Ich denke manchmal ernsthaft darüber nach, das Elend mit der Haarschneidemaschine zu beenden. Wahrscheinlich würde mir das sogar stehen, ich sehe leicht asiatisch aus und mag mein Gesicht. Es macht mir nur Sorgen, dass man von außen so kritisch beäugt wird. Wenn man als Frau mit einer Glatze oder mm-Frisur herumläuft, muss man sich vor allen Menschen, die einen kennen oder auch nicht kennen, erstmal dafür rechtfertigen. Im Moment brauche ich zwar noch keine Perücke, aber das würde ich auch wirklich nicht wollen, weil ich weiss, dass ich das dann nur für andere und nicht für mich machen würde.

Fazit: Nachdem ich mich nun schon fast mein halbes Leben lang mit dem Haarausfall quäle und einschränke, habe ich mir vorgenommen, öfter genau das zu machen, wonach mir zumute ist. Ich mag mich nicht (auch nicht Teile von mir) verstecken, egal wie hart es kommt. Ich denke, dass ich allmählich den Punkt erreiche, an dem ich mich selbst auch mit diesem Makel schön finden kann.

So, ich hoffe, dass ich Euch mit meiner Geschichte nicht gelangweilt habe. Ich habe mich schon in so vielen Beiträgen in diesem Forum wiedererkannt, das war oft sehr tröstlich für mich und ich habe mich nicht so allein gefühlt. Dafür ein dickes Dankeschön an Euch!!

---