

---

Subject: Haarausfall - Ärzte nehmen mich nicht ernst

Posted by [Kischa](#) on Sat, 03 Mar 2018 16:45:52 GMT

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

---

Hallo,

ich bin ganz neu hier. Angemeldet habe ich mich, weil ich einfach nicht weiter weiß und mit jemandem über meine Ängste sprechen muss. Leider bringe ich es nicht über mich, mit Leuten aus meinem realen Umfeld zu sprechen. Ich bin kein sehr offener Mensch und über intime Probleme zu reden fällt mir sehr schwer, deshalb suche ich jetzt hier in der Anonymität des Internets nach einem offenen Ohr und evtl. einigen Tipps.

Ich bin 27 Jahre alt und leide seit August unter Haarausfall, der allerdings eher schleichend vonstatten geht. Mein Leben lang habe ich sehr, sehr dickes Haar gehabt (musste ich regelmäßig beim Friseur etwas ausdünnen lassen, weil ich mich sonst dumm und dusselig geföhnt hätte) und wenn mir unter der Dusche mal ein Haar ausgefallen ist, war das eine Seltenheit. Was ich heute an einem Tag aus der Haarbürste hole, das habe ich sonst in der Woche nicht verloren (unübertrieben). Mein Pferdeschwanz ist jetzt nur noch etwas mehr als halb so dick, wie im vergangenen Sommer.

Das erste Mal ärztliche Hilfe habe ich versucht im November zu bekommen. Ich bin zu einem Allgemeinarzt gegangen, der mich aber überhaupt nicht ernst genommen hat. Da ich so sehr dickes Haar hatte ist es auch nach Monaten des Haarausfalls noch dick genug und man sieht keine kahlen oder lichten Stellen. Das Haar fällt mir auch nicht büschelweise aus. Der Arzt sah daher keinen Grund etwas zu unternehmen. Wie eingangs erwähnt, fällt es mir ohnehin sehr schwer, mich anzuvertrauen und durch das Verhalten des Arztes war ich dann so verunsichert, dass ich erst einmal nichts unternommen habe, außer sämtliche Hausmittel, Tipps und Tricks auszuprobieren, von denen man typischerweise im Internet so liest.

Im Dezember habe ich mich in die Apotheke getraut und dort östrogenhaltiges Haarwasser bekommen. Geholfen hat das alles nichts, also habe ich beschlossen, mich mit meiner Gynäkologin zu besprechen. Auch sie schien nicht wirklich nachvollziehen zu können, warum ich so besorgt war, hat mir aber eine andere Pille verschrieben, die einen höheren Östrogengehalt hat und häufig bei Haut- und Haarproblemen angewendet wird. Besser ist es seither nicht geworden (und ich vertrage die neue Pille auch nicht so gut, daher werde ich ab April wieder die vorherige nehmen). Die Pille nehme ich übrigens seit ich 18 bin und das muss auch sein. Durch eine anatomische Anomalie leide ich unter extremen Menstruationsbeschwerden und einem völlig unregelmäßigen Zyklus und das bekomme ich nur mit Pille in den Griff. Aber es ging ja auch 9 Jahre mit Pille und dickem Haar gut...

Ich war im Januar wieder bei einem Allgemeinarzt, dieses Mal bei einer Frau und die hat mich zumindest ernst genug genommen, um einen Bluttest zu machen. Mein Blutbild war allerdings völlig in Ordnung. Sie plädierte daher für psychische Ursachen und schien mir nicht zu glauben, dass der einzige Stress, den ich habe vom Haarausfall und der damit verbundenen Angst herrührt. Das ist allerdings die völlige Wahrheit: Ich liebe meinen (nicht stressigen) Job, meine Wohnung, mein Umfeld, habe tolle Haustiere und Hobbies, tolle Freunde und einen lieben Partner. Ich reise viel und habe keine Geldsorgen. Alles ist super, sozusagen.

Die nächste Strategie meiner Ärztin war, nach meiner Ernährung und Veränderungen zu fragen, die etwa zur selben Zeit, wie der Haarausfall eintraten. Allerdings ernähre ich mich ziemlich gesund (ich koche täglich frisch, meistens mit massenhaft Gemüse und esse wenig Fleisch und trinke neben dem ein oder anderen Gläschen Wein ab und zu und dem Kaffee am Morgen eigentlich auch nur Wasser und Tee) und mache regelmäßig Sport. An meiner Ernährung habe ich seit Jahren nichts groß geändert, habe auch nicht angefangen andere Kosmetikprodukte oder sonst was zu nutzen. Seitdem mir die Haare ausgehen, nutze ich auch nur noch Naturkosmetik-Produkte. Die Haare sind auch super gesund und glänzend - nur fallen sie halt aus.

Die einzige echte Veränderung in meinem Leben, die zu ungefähr der Zeit eingetreten ist, ist dass ich meinen jetzigen Partner kennengelernt habe, mit dem ich allerdings sehr glücklich bin. Da ihre Nachforschungen also auch in diesem Bereich ergebnislos bleiben, hat die Ärztin mehr oder weniger aufgegeben. Sie schickte mich weg mit der Aussage: "Nun, es ist ganz normal, dass sich der Körper mit der Zeit verändert. Vielleicht sind ihre Jahre mit dickem Haar nun einfach vorbei und ihr Haar dünnt sich aus. Der Haarausfall wird sich dann auf ein normales Maß einpendeln. Falls Sie doch kahle Stellen bekommen, dann kommen Sie wieder, wenn es so weit ist und dann sehen wir weiter."

Dass DAS nicht die Antwort ist, die ich hören wollte, könnt ihr euch wohl denken. Allerdings war ich auch nicht 100% ehrlich zu ihr. Tatsächlich habe ich einige andere Veränderungen bemerkt, die ich aber eigentlich in keinen logischen Zusammenhang mit dem Haarausfall bringen kann und da es mir viel zu peinlich war, habe ich diese verschwiegen. Es geht dabei nämlich um wirklich intime Sachen... und selbst hier anonym darüber zu schreiben ist schwer für mich.

Veränderung Nummer 1 betrifft meine "sexuelle Lust", wenn man das so nennen will. Etwa seit Juli habe ich andauernd Lust auf Sex. Das kommt einfach so ohne Grund und mehrmals am Tag, dass ich an Sex denke und mich... ähm... "erregt" fühle. Ich habe erst vermutet, dass das mit meinem neuen Partner zusammen hängt, allerdings war das in der Vergangenheit nie so, wenn ich wen kennengelernt habe und es ist auch nicht nach den ersten paar "aufregenden" Wochen wieder weniger geworden.

Veränderung Nummer 2 ist etwas diffuser... mein Magen-Darm-Trakt bzw. meine Nahrungsverwertung scheint sich verändert zu haben. Ich hatte eigentlich immer eine sehr langsame Verdauung und habe auch immer sehr lange gebraucht, bis ich wieder Hunger hatte, nachdem ich gegessen habe. In der Regel hat es nach einer großen, ausgewogenen Mahlzeit immer so 8 Stunden gedauert bis ich mich wieder hungrig gefühlt habe. Mindestens. Jetzt habe ich nach spätestens 5 Stunden richtig Hunger. Außerdem - jetzt kommt der peinliche Teil - habe ich im Gegensatz zu früher nun nicht mehr nur jeden 2. Tag Stuhlgang sondern eher 2 Mal am Tag.

Diese Veränderung fiel mir erstmals fast zeitgleich mit dem ersten Bemerkten von verstärktem Haarausfall auf. An meinem Gewicht hat sich seither nichts verändert.

Veränderung Nummer 3 ist mir erst jetzt klar geworden, bei der Ärztin habe ich das nicht erwähnt, weil ich es schlicht gar nicht bedacht habe: Bei den letzten beiden Check-Ups beim Gyn (alle 3 Monate wenn ich ein Pillenrezept hole wird Gewicht geprüft und Blutdruck gemessen) war mein Blutdruck sehr, sehr viel besser als sonst. Ich hatte vorher nicht wirklich Bluthochdruck, aber er war immer schon an der Obergrenze des Normalbereichs und ich musste immer sehr aufpassen. Beim Checkup im Spätsommer und Dezember war er viel niedriger und

völlig im grünen Bereich. Ich hab allerdings nichts extra dafür getan, das kam von alleine. Damit zusammenhängend sind nun auch meine Schlafprobleme, die ich seit der Pubertät hatte, mehr oder weniger weg. Das letzte Mal nächtelang kaum geschlafen habe ich im letzten Frühjahr. Normalerweise habe ich seit ich 13 bin so alle 2 Monate eine Phase, in der ich extrem unter Schlafstörungen leide. Es ist das erste Mal, dass ich davon jetzt inzwischen fast ein Jahr Ruhe habe.

Wahrscheinlich hat das aber gar nichts miteinander zu tun. Jedenfalls habe ich online nirgends einen Hinweis darauf gefunden, dass das mit Haarausfall zusammenhängt. Fakt ist allerdings, dass sich im vergangenen Sommer einige Dinge in meinem Körper geändert haben und ich nicht weiß warum, weil ich absolut nichts verändert habe an meiner Ernährung, meinen Gewohnheiten und meinem Umfeld abgesehen von dem neuen Partner. Ich würde wirklich gerne wissen, was der Grund ist, aber so lange mich die Ärzte nicht für voll nehmen und ich mich auch nicht in der Lage fühle, über einige der oben genannten Dinge zu sprechen, weiß ich nicht wie. Ich will nicht warten, bis ich erst kahle Stellen habe.

Falls sich jemand diesen Roman wirklich durchliest - danke!

---