
Subject: es frisst mich innerlich auf ...

Posted by [tina2206](#) on Sun, 11 Feb 2007 23:17:56 GMT

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

hallo,

ich bin neu hier. ich habe einige eurer geschichten gelesen und musste viele parallelen feststellen.

ich bin 30 jahre alt. eigentlich leide ich schon seit vielen jahren an haarausfall ... nur war es nie so schlimm, da der HA immer wieder aufhörte, ein paar jahre ruhte und dann wieder kam.

so richtig schlimm wurde es vor ca. 4 jahren. auch ich klapperte alle ärzte ab ... ohne ergebnis. der HA stellte sich wieder ein und traf mich juli 2006 wieder mit voller härte ... 6 monate hielt er diesmal an ... und hinterließ seine spuren.

mir wurde klar, dass ich haarausfall-schübe bekomme, in immer kürzeren abständen. vor dem nächsten schub habe ich jetzt schon panische angst ... da dann vermutlich nicht mehr viele haare auf meinem kopf übrig bleiben werden.

der HA hört zwar immer wieder auf ... aber ich habe das gefühl, dass meine haare nicht mehr nachwachsen. im oberen bereich sieht man schon sehr deutlich meine kopfhaut. meine blut- und hormonwerte sind alle in ordnung.

... es frisst mich so sehr auf! es ärgert mich so sehr, dass der haarausfall mein letzter gedanke ist, wenn ich ins bett gehe und mein erster gedanke, wenn ich aufstehe. haarewaschen und kämen ist für mich zur reinsten qual geworden. wenn ich fotos von mir sehe, erschrecke ich jedesmal und bekomme magenkrämpfe. bei dem blick in den spiegel lasse ich die spiegelbeleuchtung aus, da bei diesem licht das ganze ausmaß deutlich zu sehen ist.

... und ich weiß einfach keinen rat mehr! ich verkrieche mich manchmal so sehr in meiner arbeit, das mich freunde tage-, wochenlang nicht zu gesicht bekommen.

angeblich leiden so viele frauen unter haarausfall, aber anscheinend nehmen uns die ärzte nicht ernst.

liebe grüße

tina

Subject: Re: es frisst mich innerlich auf ...

Posted by [Lena](#) on Mon, 12 Feb 2007 08:51:15 GMT

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

Hallo Tina,

von dem Frust können wir hier alle ein Liedchen singen, ich kenn das zu genau. Wenn du dich nicht mehr traust Sport zu machen, weil danach eine Haarwäsche ansteht, dieser mistige HA einfach das ganze Leben beeinflusst. Aber da musst Du durch, so einfach das klingt, Haare sind

nicht alles. Es gibt heutzutage gute Methoden die dünnen Stellen zu überdecken, wenn also wirklich nix mehr gehen sollte, hättest Du da Möglichkeiten (vielleicht beruhigt Dich das ein bisschen?).

Lies Dir mal die Zusammenstellung für "Neueinsteiger" im Forum durch und danach lässt Du alles noch mal abklären, Ursachenforschung betreiben ist das A und O bei HA.

Ich wünsch Dir viel Erfolg,
Kopf hoch,
Lena

Subject: Re: es frisst mich innerlich auf ...
Posted by [jutta62](#) on Mon, 12 Feb 2007 10:38:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Tina,

schliesse mich Dir und Lena an.

Möchte Dir sagen: Haarausfall kann ein Symptom sein. Mach Dich an die Arbeit, denn die Dauer des Haarausfalls kann für den Verlauf entscheidend sein, sollte man ihn stoppen können. Wichtig dabei: Trage Deine Vorbefunde in Kopie zusammen und ebenso die neuen. Nimm mit was immer Du bekommen kannst, bei den Ärzten. Frag nach, bitte um Kopien von allem.

Sammel Deine Freundlichkeit, ein bestimmendes, zielbewusstes, da durch Wissen begründetes Vorgehen (siehe Liste Neueinsteiger) bringt Dir hoffentlich schnell die nötigen Arzttermine.

Man muss sich erst damit abfinden, wenn wirklich alle bekannten Ursachen ohne Erfolg abgeklärt sind. Das durchzusetzen ist schwierig und leider findet man dann häufig wohl doch nichts. Aber das darf kein Grund sein, es nicht zu versuchen.

Und das "Abfinden" geht ja gar nicht, wenn man immer mit dem Gefühl rumläuft, dass da noch nicht alles untersucht wurde. Das muss man den Ärzten klarmachen.

Viel Glück, Jutta

Subject: Re: es frisst mich innerlich auf ...
Posted by [reni48](#) on Mon, 12 Feb 2007 13:55:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Subject: Re: es frisst mich innerlich auf ...
Posted by [tina2206](#) on Mon, 12 Feb 2007 23:19:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

vielen dank, für die antworten!

mich fasziniert es wirklich, wie viele frauen hier angemeldet sind. ich frage mich, wo sind diese frauen draussen. wenn ich in der stadt bin oder einfach nur unterwegs, treffe ich nur frauen mit schönem haar ... selten bzw. nie jemanden, der betroffen sein könnte. und seit ich unter dem haarausfall leide, beobachte ich leider meine umgebung genauer.

ich dachte lange, ich bin ein seltener fall - da ich nie jemanden anderen mit diesem problem traf ... ich bin überrascht, wie viele frauen es sind.

es macht die sache nicht besser oder tröstet mich, aber ich finde es sehr schön, dass ich mich hier austauschen kann.

liebe grüße
tina

Subject: Re: es frisst mich innerlich auf ...
Posted by [steffi](#) on Mon, 12 Feb 2007 23:46:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

stimmt
uns nehmen die ärzte nicht ernst. mein hausarzt schiebt alles auf streß.
ja nicht den kopf hängen lassen.

Subject: Re: es frisst mich innerlich auf ...
Posted by [Karina](#) on Tue, 13 Feb 2007 10:30:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

steffi schrieb am Die, 13 Februar 2007 00:46stimmt
uns nehmen die ärzte nicht ernst. mein hausarzt schiebt alles auf streß.
ja nicht den kopf hängen lassen.

Genau da liegt das grundlegende Problem. Mein Hausarzt behauptet sogar schon, das Labor würde SD-Antikörper-Werte nicht kostenfrei analysieren! Wohl einfach nur, weil er keinen Bock hat, Teile seiner Budgetierung in eine HA-Patientin zu stecken!

Subject: Re: es frisst mich innerlich auf ...
Posted by [steffi](#) on Tue, 13 Feb 2007 17:10:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich nun wieder.
Ich selbst bin Krankenschwester. Ich weiß genau, dass die Schulmedizin erst mal alles was nicht sofort zu beweisen ist abtut. Grade Frauen, die viel streß haben werden erst mal als Psycho abgetan, aber davon dürfen wir uns nicht entmutigen lassen Dann wird der HA nur noch

schlimmer. Viele liebe Grüsse an alle aus dem schönen Taunus.

Subject: Re: es frisst mich innerlich auf ...
Posted by [Dogbert](#) on Tue, 13 Feb 2007 17:39:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es ist doch lange bekannt, daß Streß der Trigger Nr. 1 für Haarausfall ist. Das gilt auch für A. areata, diffusem Haarausfall und Spannungshaarausfall.

Subject: Re: es frisst mich innerlich auf ...
Posted by [Jadaa](#) on Tue, 13 Feb 2007 23:24:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Tina,
also ich bin erstaunt, wieviele Frauen mit lichtem Haar oder sichtbarem Ausfall es gibt. Ich wohne in einer Großstadt und da sehe ich sowohl solche, denen ich die schönen Haare am liebsten abrasieren und mir selbst antackern würde, als auch solche, die sehr wenige haben. Wss mich viel mehr fertig macht ist, daß ich an der Uni noch KEIN Mädels gesehen habe, also in meinem Alter, das liches Haar hat...

Subject: Re: es frisst mich innerlich auf ...
Posted by [tina2206](#) on Wed, 14 Feb 2007 13:49:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

... das mit dem stress, glaube ich einfach nicht so recht!

oder vielleicht sollte ich eher sagen ... in meinem fall.
so viel stress habe ich persönlich nicht. mir geht es eigentlich sehr gut.

und unter druck stehen wir alle mal ...

bei mir ist mir eher aufgefallen, dass der haarausfall meist im sommer ausbricht, wenn es richtig heiß wird. nur leider dauert es monate bis er wieder aufhört und wie gesagt, wachsen sie einfach nicht mehr so nach.

grüße
tina

Subject: Re: es frisst mich innerlich auf ...
Posted by [Dogbert](#) on Wed, 14 Feb 2007 14:15:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Schonmal an Vitamin B9 (Folsäure) gedacht? B9 ist wärme- und lichtempfindlich.

Subject: Re: es frisst mich innerlich auf ...

Posted by [tina2206](#) on Wed, 14 Feb 2007 14:38:58 GMT

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

ihr lacht jetzt bestimmt, ... aber das nehme ich täglich und das schon seit monaten:

- vitamin-B-komplex
- kieselerde
- ferro sanol (eisen)
- zink
- folsäure
- biotin
- magnesium & calcium
- ... und noch MERZ spezial-dragees für haut & haare

ich lebe vegetarisch (milch, käse, joghurt, ... esse ich) und hatte schon früher eisenmangel ... und deswegen meinte mein hausarzt, dass es mir nicht schaden würde, die sachen über einen längeren zeitraum zu nehmen.

mein letzten blutwerte waren bestens (!) (schilddrüse, eisen, hormone, ... alles super!)

die letzten worte meines arztes waren:
"ich kann ihnen leider nichts krankhaftes bieten!"

liebe grüße
tina

Subject: Re: es frisst mich innerlich auf ...

Posted by [strike](#) on Thu, 15 Feb 2007 05:22:12 GMT

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

Zitat:ihr lacht jetzt bestimmt,

Es besteht doch kein Anlass...

Zitat:... aber das nehme ich täglich und das schon seit monaten:

Wie gut fürs Bruttosozialprodukt!

Zitat:- vitamin-B-komplex

- kieselerde
- ferro sanol (eisen)
- zink
- folsäure
- biotin
- magnesium & calcium

- ... und noch MERZ spezial-dragees für haut & haare

ich lebe vegetarisch (milch, käse, joghurt, ... esse ich) und hatte schon früher eisenmangel ... und deswegen meinte mein hausarzt, dass es mir nicht schaden würde, die sachen über einen längeren zeitraum zu nehmen.

Was für ein schlaues Doktorchen!

Ich gehe jede Wette ein, daß er sich dabei die Hände gerieben hat, denn es liest sich nicht so, als hätte er zuvor eine Kontrolle gemacht, die sein Budget tangiert hat.

Und wer annoduster mal einen Mangel hatte, der wird sicher im Laufe seines Lebens immer wieder mal einen haben.

Der Spruch des Arztes wäre sicher ganz anders ausgefallen, wenn es an seinem Budget gekratzt hätte.

Zitat:mein letzten blutwerte waren bestens (!) (schilddrüse, eisen, hormone, ... alles super!)
....sagt der Arzt, oder?

Zitat:die letzten worte meines arztes waren:

"ich kann ihnen leider nichts krankhaftes bieten!"

Das glaube ich ihm ohne weiteres.

...und so lebten sie glücklich bis