

---

Subject: Jammern

Posted by [Jadaa](#) on Sun, 01 Apr 2007 09:49:22 GMT

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

---

Ich kanns bald echt nicht mehr ertragen. Immer, wenn ich denke, daß der HA sich nun zumindest auf ein erträgliches Maß verringert hat, kommts zehnmal so dicke. Ich will das alles nicht mehr. Ich habe den Frühling und den Herbst immer geliebt, aber jetzt?! Wie soll ich die schöne Sonne genießen, wenn es nur noch Haare regnet- überall wo ich stehe und gehe, selbst wenn ich die Haare zusammengebunden habe, rieseln sie raus! Als ich den HerbstHA halbwegs überwunden hatte, waren es echt wenige Haare, die ausfielen und es gab Neuwuchs. Und jetzt seit einer Woche verliere ich alleine MORGENS DOPPELT SO VIEL wie sonst an einem GANZEN TAG

Ich bin 23, ich will mich nicht mit diesem Scheiß beschäftigen. Ich will nicht Angst vor jedem Schritt draußen in der Sonne haben, ich will nicht Angst vor dem Urlaub mit meinem Freund haben, weil nach starkem Sonneneinfluss am Meer im Herbst direkt die Rechnung kommt. Ich kann einfach nicht mehr, ich bin überhaupt nicht mehr entspannt. Und wenn ich es wieder hingekriegt habe, entspannt zu sein, kommt SOWAS wie jetzt. Und meine Eltern nehmen mich gar nicht ernst "jeder verliert Haare im Frühjahr". JA, aber so viel garantiert nicht. Ich sammel denn jetzt mal alle Haare, vielleicht kann ich daraus in 1, 2 Monaten eine Eigenhaarperrücke basteln...

So, das mußte jetzt mal raus

---

---

Subject: Re: Jammern

Posted by [barbara](#) on Sun, 01 Apr 2007 17:08:47 GMT

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

---

hallo jadaa.

ich kann dich gut verstehen. mir geht es im moment genauso. von oktober bis mitte märz kein haarausfall mehr, jetzt wieder doppelt so viele. ist das echt schon "frühjahrshaarausfall"??

---

---

Subject: Re: Jammern

Posted by [Jadaa](#) on Sun, 01 Apr 2007 17:45:00 GMT

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

---

Hallo Barbara,

Ich hatte von Oktober bis Dezember auch noch Herbsthaarausfall. Letztes Jahr hat bei mir auch eine heftige HA-Phase eingesetzt, deswegen denke ich schon, daß es Frühjahrsausfall ist. Hattest du denn letztes Jahr auch im Frühling HA?

Das Dumme ist, daß man dagegen nichts tun kann

---

---

Subject: Re: Jammern

Posted by [barbara](#) on Sun, 01 Apr 2007 20:10:52 GMT

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

---

hallo jadaa,

mein haarausfall begann im frühjahr 2005, daraufhin wurde mir regaine verschrieben. nach einer sheddingphase von august bis oktober 2005 setzte ein HA-stopp ein bis märz 2006. dann wieder HA (250-350 haare pro tag) bis september 2006. dann wieder besserung auf ca 100 -150 haare pro tag, also durchaus erträglich. aber seit mitte märz 2007 wirds wieder ständig mehr. ich hoffe jetzt einfach mal, dass es sich "nur" um saisonalen HA handelt, denn dann müsste es ja bald wieder vorbei sein.

ich bin total frustriert, denn der sommer ist meine Lieblingsjahreszeit und die letzten beiden sommer(2005 und 2006)waren nur der horror. haarmäßig - und dadurch in jeglicher beziehung.

die haare wachsen zwar immer wieder, aber in den längen habe ich schon ein problem. trage seit september 2006 bellargo-tressen, die das ganze wieder etwas auffüllen. trotzdem - es hört halt nicht auf!!!!

tschau barbara

---

Subject: Re: Jammern

Posted by [Jadaa](#) on Sun, 01 Apr 2007 22:00:20 GMT

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

---

Verstehe dich auch gut. Ich liebe den Frühling und den Sommer auch sehr. Und heute konnte ich nicht einmal schön mit meinen Eltern auf der Terasse in der Sonne frühstücken, weil ich kurz nach dem Waschen/Kämmen/Föhnen nur nen kloß im Hals hatte. Dabei liebe ich die Sonne. Im Sommer will mein Freund mit mir auf seine Heimatinsel (er lebte auf einer Insel und ist in den Ferien oft da) und will mit mir schwimmen gehen. Aber ich schiebe jetzt schon Panik.

Wieviele Wochen würde denn so ein saisonaler HA dauern? Also letztes Jahr hat das bei mir um die Zeit begonnen und sich bis Juli/August gezogen. Dann 2 Monate Ruhe und im Oktober gings richtig zur Sache

---

Subject: Re: Jammern

Posted by [barbara](#) on Mon, 02 Apr 2007 07:17:31 GMT

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

---

hallo jadaa,

wie sieht denn dein haarstatus aus? wieviele haare verlierst du so täglich?

ich habe jetzt grade haare gewaschen und habe 450 stück gezählt. soviele hatte ich dieses jahr noch nie beim waschen. es wird schon wieder immer schlimmer. ich wasche jeden zweiten tag. am nicht-washtag verliere ich ca. 70 haare. ich weiß wirklich nicht, wie lange mein haarstatus das noch mitmacht.

ICH HABE DIE SCHNAUZE VOLL!!!!!!

tschau barbara

---

---

Subject: Re: Jammern

Posted by [Padme](#) on Mon, 02 Apr 2007 17:52:07 GMT

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

---

Das Problem ist halt eine Grunderkrankung, schlimmstenfalls mehrere, und dann wird der eigentlich natürliche, unbedenkliche Saisonhaarausfall zum Horror.

Ich könnt jetzt von mir nicht sagen, dass die saisonalen Haarausfälle die sind, die zu starken Lichtungen geführt haben, sondern behaupte, dass sich das immer ganz gut wieder einkriegt. Deswegen mach ich mich da auch nicht mehr so verrückt mit.

Ich muss erneut unterstreichen, dass ich die Zählerei für echt bedenklich für die Psyche halte. Seh ich beim Waschen viele wegschütten oder viele im Sieb hängen oder rundherum im Bad häufen sich die gefundenen, reicht mir der Schrecken vollkommen. Wem nützt es was, wenn ich sage "Die letzten fünf Wochen habe ich täglich 100 verloren, dann an zwei Tagen 200 und dann mal wieder drei Wochen täglich 80 ..." und das monatelang? Bringt es eine Erkenntnis?

Wenn man den Gründen nicht erfolgreich auf die Spur gegangen ist bzw. keine Lust mehr dazu hat (ich kenn`s gut!!!), dann muss auch im Kopf ein Umdenken kommen - und das fängt damit an, dass man nicht mehr jedes Haar beobachtet, das fällt. Es ist wirklich möglich. Was ICH immer noch nicht kann, ist vor einem hell erleuchteten Spiegel nicht den Kopf hin und her zu drehen und bestenfalls an einem Spiegelschrank noch schön alles hochzuheben und mir die Misere von allen Seiten anzuschauen. Auch kein besonders großer Fortschritt.

---

---

Subject: Re: Jammern

Posted by [Tina76](#) on Mon, 02 Apr 2007 19:10:12 GMT

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

---

Stimmt nicht die Anzahl der ausgefallenen Haare sind relevant sondern wieviel eben nachwachsen

Aber bei 450 Haaren wäre ich auch schockiert. Allerdings hätte ich auch nie die Zeit und Geduld anfangen zu zählen, zumal im Haarsieb die langen und nassen Haare total ineinander verkettet sind. Ich überschlag dass dann immer im Kopf wieviel das ungefähr sind (ich kanns nicht sein lassen)

Das mit dem Spiegelschrank kenn ich übrigens, am schlimmsten ist es wenn die Haare fettig oder nass sind und dass dann im hell erleuchteten Licht, hm richtig schön...und die Laune ist dahin!!

LG

---

---

Subject: Re: Jammern

Posted by [Jadaa](#) on Tue, 03 Apr 2007 14:44:05 GMT

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

---

Ich weiß mittlerweile gar nicht mehr, wieviele mir ausfallen. Aber ich überschlage es auch so ungefähr und in der letzten Woche ist es viel mehr geworden. Das sagt sich immer so leicht, daß man da nicht gucken und zählen soll- ich mach das IMMER. Und sobald meine Haare auch nur ansatzweise fettig sind und das alles nur noch bah aussieht, wird SOFORT gewaschen. Da interessiert es mich auch nicht, wenn andere sagen, man solle die Haare nicht oft waschen. Ich wasche sie seit ich denken kann täglich und meine Haare an sich sind gesund und seidig-also, das, was noch da ist.

Bei 450 Haaren würde ich auch echt nicht mehr zählen. Vielleicht solltest du das auch machen?

---