
Subject: mal ganz dumme frage;-).....

Posted by [kermit](#) on Tue, 10 Apr 2007 17:07:15 GMT

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

hallo,

gibt es denn hier jemanden, dem tatsächlich geholfen werden konnte?? wieder schönes volles haar und keinen haarausfall mehr hat?? oder ist das eher ein traum?

jahrelang hab ich mich mit meinen hautproblemen rumgekämpft, war nur darauf fixiert, mittlerweile hab ich sie halbwegs im griff, dank vitamin b6 krieg ich jetzt keine riesen pickel mehr, vor allem vor und während der menstruation hatte ich immer extreme probleme. tja, jetzt steht das nächste problem, nämlich die haare an;-)der mittlerweile extreme ausfall kann übrigens nicht mit dem vitamin b6 zusammenhängen, hatte ihn schon vor der einnahme. glaube ich bin dazu verdammt permanent mit meinem aussehen beschäftigt zu sein:-) (was beneide ich doch die frauen die schöne haut und tolle haare haben, ich denke es gibt schon ne ganze menge davon, zumindest laufen mir täglich doch einige über den weg *lach*, merke dann schon, wie ab und an der neid in mir hochsteigt - geht es euch auch so oder bin ich zu extrem?)

wollte heute ja eigentlich zum endokrinologen aber pustekuchen, hier im saarland gibt s nur 2 und die haben noch die ganze woche urlaub, genauso die hautärztin, zu der ich dann alternativ aus panik gehen wollte. aber selbst wenn der urlaub rum ist, kriegt man sicherlich mal wieder nicht gleich nen termin. mir graust schon vor der ärzte-odysee, die mir wohl noch bevorsteht.

weiß echt nicht was ich "verbrochen" hab, kriege wirklich alles was man nur kriegen kann, letztes jahr halbseitige gesichtslähmung, ursache konnte nicht gefunden werden, wurde mit cortison behandelt und ging glücklicherweise wieder ohne das was zurückblieb weg, das jahr davor darm entzündet, bandscheibenvorfall....naja, die liste ist lang.

gleich ist wieder haare waschen angesagt, mir graust schon davor, leider muss ich sie jeden tag waschen, ich weiß, ist nicht gerade gut aber kann nicht 2 tage ohne waschen aushalten, sieht dann aus wie sauerkraut.

bitte seht mir mein wirres geschreibsel (von thema a zu thema b usw. nach, bin aber einfach total deprimiert und musste mir den ganzen kram mal von der seele reden.

ganz liebe grüße

C

Subject: Re: mal ganz dumme frage;-).....

Posted by [Gaby](#) on Tue, 10 Apr 2007 17:59:58 GMT

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

...Es gibt keine dummen Fragen

Hallo Carmen!

Die Gedanken und Sorgen die du hast, kennen wir hier wohl so gut wie alle. Die Unsicherheit vor den Haarwäschen, wieviele Haare es denn nun wohl wieder sein mögen die man verliert, das Vergleichen auf der Straße, wenn einem Frauen mit schönen Haaren begegnen und die damit verbundenen Neidgefühle und schließlich, die schicksalhafte Frage nach dem WARUM. "Warum ich?????" "Was habe ich verbochen???" Über letzteres lohnt sich das Grübeln nicht, es macht die Situation nur noch schlimmer, denn in der Regel findet man darauf keine Antwort. Ich bin jetzt schon so lange hier als Betroffene im Forum und kann deine Verzweiflung nachempfinden. Vielleicht hilft es dir ja ein wenig, wenn ich dir sage, dass man im Laufe der Zeit lernt, damit anders umzugehen und auch, damit zu leben. Auch wenn man sich das anfangs so überhaupt nicht vorstellen kann.

Erstmal: Du hast Zeit! Brauchst jetzt nicht panikartig alle Endokrinologen in deiner Nähe aufzusuchen, aus lauter Angst, dass du in ein paar Wochen keine Haare mehr auf dem Kopf hast. Es reicht vollkommen aus, wenn du wartest, bis sie wieder aus dem Urlaub zurück sind. Vielleicht nutzt du die Zeit einfach positiv, indem du hier ganz viel liest, um dann noch gezielter Untersuchungen zu veranlassen, die über die Standarduntersuchungen deines Endokrinologen hinausgehen oder einen Fragenkatalog zusammenzustellen.

Das Problem Haarausfall lässt sich in den meisten Fällen leider nicht adhoc lösen. Es kann dauern und es kann sein, dass du eine Menge ausprobieren mußt um für dich eine Lösung zu finden. Denn Haarausfall kann so viele Ursachen haben.

Genau wie du quäle auch ich mich noch mit anderen gesundheitlichen Problemen herum. Da bist du also nicht alleine auf weiter Flur. Mittlerweile würde ich den Haarausfall sogar als das geringste aller Probleme einstufen, denn ein kranker Körper oder Schmerzen, die einem die Lebensfreude rauben, finde ich mittlerweile viel, viel schlimmer. Was nützen einem da schöne Haare?

Bleib zuversichtlich und lese, lese, lese. Das hat mir sehr geholfen.

Liebe Grüße

Gaby

Subject: Re: mal ganz dumme frage;-).....
Posted by [Karina](#) on Wed, 11 Apr 2007 08:48:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Kermit bzw. Carmen,

tröste dich, es geht mir genau wie dir! Auch ich habe leider nicht nur mit schlechten Haaren, sondern auch mit Akne zu kämpfen. Seitdem ich die Valette abgesetzt habe, haben sich meine Hautprobleme wieder an jenen Zustand während meiner Pubertätszeit angenähert. Während meiner Pillenzeit war ich zwar auch nicht zu 100 % pickelfrei, aber kein Vergleich zu jetzt.

Du hast es geschafft mit Vitamin B6 deine Pickel loszuwerden??? Das hört sich ja schon fast ZU einfach an... Wie viel davon nimmst du denn pro Tag? Nimmst du auch noch etwas Anderes

dagegen oder nur B6? Keine Pille? Ich habe jetzt jedenfalls mit der Diane-35 angefangen, da ich echt die Schnauze voll von HA und Pickeln habe. Aber ich kann ja leider nicht für den Rest meines Lebens die Pille nehmen... Also muss auch für mich eine Dauerlösung her. Hast du nur im Gesicht Akne oder auch woanders?

Wie sind deine Haare von der Struktur her? Eigentlich okay abgesehen vom HA oder doch eher dünn, wenig und fein?

Ist zwar leichter gesagt als getan, aber lass den Kopf nicht hängen!

LG Karina

Subject: Re: mal ganz dumme frage;-).....
Posted by [Claudi](#) on Wed, 11 Apr 2007 10:42:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Kermit!

Das was du durchmachst, machen hier sicherlich die meisten durch oder haben es hinter sich: Frust, Ungeduld, Neid.....

Ich schließe mich Gaby an. Es ist wirklich so: kämpft man noch mit anderen gesundheitlichen Problemen, gerät das Problem Haarausfall in den Hintergrund bzw. befindet sich an letzter Stelle der Kette.

Du schreibst, dass du Darmprobleme hattest. Sind diese wieder völlig auskuriert? Findet sich hier ggf. ein zeitlicher Zusammenhang mit deinem Haarausfall? Oder nimmst du noch Medikamente gegen eine deiner anderen Beschwerden?

Der Weg über die Ärzte wird ziemlich lang werden – hier brauchst du ganz viel Geduld, da leider nicht ein Arzt alles untersuchen kann, was als Ursache für den HA in Frage kommt. Lange Wartezeiten bei Endokrinologen sind – so habe ich das zumindest erfahren – normal. Daran wirst du dich gewöhnen. Ich habe jetzt seit ca. 3 Jahren HA und habe schon lange keinen Zeitdruck mehr. Manchmal sogar nehme ich mir Auszeiten und habe gar keinen Elan mehr, weiter nach der Ursache zu suchen. Einfach mal Ruhe finden: die Haare fallen ja nicht von heute auf morgen komplett aus!

Natürlich gibt es immer wieder Situationen, in denen man sich herunterzieht. Über Ostern z. B. hatten wir eine Inlinertour geplant. Auf der Fahrt im Auto zum Ausgangspunkt habe ich solch eine Wut auf meine Flusen gehabt, dass ich gesagt habe, ich werde sie mir komplett abrasieren, weil ich diesen Krampf nicht mehr sehen kann. Ich hatte ziemlich schlechte Laune! Als wir jedoch dann mit den Inlinern unterwegs waren, den Fahrtwind und die Sonne genossen haben, war das Problem von einer Minute auf die andere völlig vergessen. Ablenkung, schöne Aufgaben, Erfolgserlebnisse in anderen Bereichen sammeln....das hilft und bloß nicht die Haare zum Thema Nr. 1 machen. Natürlich weiter nach Ursachen suchen, aber das soll nicht Hauptbeschäftigung werden.

Jammern und sich mal Luft machen tut gut, aber man sollte niemals fragen „warum immer ich...“. Ich gehe davon aus, dass die meisten hier, die HA haben auch andere Probleme/Beschwerden mit sich herumschleppen.

Ich wünsche dir viel Glück und fähige Ärzte!!
