
Subject: ich kann nicht mehr ..hilfe bitte

Posted by [Manatee](#) on Sat, 25 Feb 2006 02:04:30 GMT

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

Hallo,

ich bin 28 und kann eben einfach nicht mehr..der Blick in den Spiegel bringt mich zum Weinen.Das Haare waschen wird zum Horror weil ich ständig Haare in den Händen habe.Beim Kämmen hab ich dann auch noch welche im Kamm und wenn ich auf meine weissen Fliessen im bad schaue seh ich auch nur Haare.Ich renne alle 30 minuten zum Spiegel als könne ein wunder geschehen und alles nur ein böser Traum sein.Meine Kopfhaut brennt etwas und meine Gedanken drehen sich nur noch um meine Haare.Das weggehen wird zum Horror weil ich mir einbilde/oder auch nicht das jeder mich anstarrt.Dazu kommt auch noch das ich an Akne leide und mein Selbstbewusstsein auf dem Nullpunkt angekommen ist.Meine Haare hängen nur noch leblos am mir herunter.Ich verzweifle und brauch dringend rat.

ich war heute beim Hautarzt und er sagte ...nun es ist licht am scheitel...die Worte gehn mir nicht mehr aus dem Kopf.Ich hab jetzt einen Termin bekommen aber erst im März und darf mir 5 Tage nicht die Haare waschen um dann eine Haar analyse zu machen.Hat einer von euch so eine analyse schon mal machen lassen?Oder kann hier auch jemand possitives erzählen das die Haare nachgewachsen sind?

Ich würde mich sehr über antworten freuen
Meine Nerven sind echt am Ende

Gruß manatee

Subject: Re: ich kann nicht mehr ..hilfe bitte

Posted by [Constanze](#) on Sat, 25 Feb 2006 08:34:34 GMT

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

Hallo manatee,

ich kann dich sehr gut verstehen denn vor ca. einem dreiviertel Jahr ging es mir noch genauso wie dir und ich habe überhaupt kein Land mehr gesehen.
Heute kann ich sagen, ich komme besser damit zurecht, als ich letztes Jahr noch geglaubt habe.

Wichtig ist jetzt die Suche nach den Ursachen.

Hast du in letzter Zeit irgendwelche Veränderungen durchgemacht, wie z.B. die Pille gewechselt oder damit aufgehört. Hat sich dein Zyklus geändert, hast du auch noch andere Symptome außer verstärkter Akne, hast du außergewöhnlichen Streß oder hast du deine Ernährung umgestellt u.s.w.

All diese Dinge sollten dann natürlich von entsprechenden Ärzten untersucht werden. Die Schilddrüsen- und Sexualhormone spielen eine wichtige Rolle bei Haut und Haaren!

Den Trichoscan oder das Trichogramm habe ich auch machen lassen. Außer dem Ergebnis das

es nicht gut aussah und meinen Haarausfall bestätigt hat, habe ich davon nichts gehabt...doch...25 Euro weniger im Portmonee

Ein Hautarzt ist meiner Meinung nach nur dann der Richtige bei Haarerkrankungen, wenn du Kopfhautprobleme hast und dagegen ein topisches Mittel brauchst. Bei vielen ist das aber nicht der Fall und dann müssen die notwendigen Untersuchungen von Gynäkologen, Internisten, Endokrinologen oder Nuklearmedizinern gemacht werden. Die Liste kann man natürlich beliebig fortsetzen, es gibt auch TCM, Akkupunktur und solche Dinge, die sich im weitesten Sinne mit dem Gleichgewicht des Körpers beschäftigen. Das entscheidet jeder für sich selbst.

Nun will ich dich aber nicht gleich überfordern. Überleg erstmal, ob irgendetwas gravierendes passiert ist und geh zu den entsprechenden Ärzten. Lies dich ein bisschen hier ins Forum ein, damit du weißt, welche Werte wichtig sind und lass dir die Befunde immer als Kopie mitgeben. Stell sie hier ein und du wirst Hilfe bekommen. Es gibt einige fähige Köpfe hier, die dann Empfehlungen geben können!

Und zuletzt : Vergiß nicht, du bist nicht alleine mit deinem Problem. Auch wenn es dir im Moment unwahrscheinlich erscheint, es gibt für alles eine Lösung mit der man dann auch wieder ein angenehmes Leben führen kann.

Kopf hoch!

liebe Grüße
Conny

Subject: Re: ich kann nicht mehr ..hilfe bitte
Posted by [Padme](#) on Sat, 25 Feb 2006 08:39:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Constanze schrieb am Sam, 25 Februar 2006 09:34

Den Trichoscan oder das Trichogramm habe ich auch machen lassen. Außer dem Ergebnis das es nicht gut aussah und meinen Haarausfall bestätigt hat, habe ich davon nichts gehabt...doch...25 Euro weniger im Portmonee

Hi,

Trichoscan ist nicht gleich Trichogramm, aber sonst kann ich dem nur zustimmen!

LG
Padme

Subject: Re: ich kann nicht mehr ..hilfe bitte
Posted by [Claudi](#) on Sat, 25 Feb 2006 10:50:41 GMT

>>darf mir 5 Tage nicht die Haare waschen um dann eine Haar analyse zu machen.Hat einer von euch so eine analyse schon mal machen lassen?<<

Dein Hautarzt wird bei dir ein Trichogramm machen, welches aussagt, wie viel Prozent der Haare sich in der Wachstumsphase und wie viele sich in der Ruhe- bzw. Ausfallphase befinden. Das haben die meisten hier schon mal machen lassen.

Ich hoffe, er nimmt dir auch noch Blut ab (wurde bei mir zusätzlich gemacht!). Dann hast du schon mal ein paar Werte und man kann hier im Forum schon mal schauen, ob da etwas auffällig ist. Danach sind vielleicht, wie Conny schon sagt, weitere Untersuchungen notwendig.

Was du brauchst, ist viel Geduld! Ich drück dir die Daumen!

Subject: Re: ich kann nicht mehr ..hilfe bitte
Posted by [Manatee](#) on Sat, 25 Feb 2006 16:41:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

danke für eure Antworten...

nun ich bin seit 3 jahren Arbeitslos..leide seit 6 jahren unter Depressionen nehme hierfür auch Antidepressiva.

Vor 3 Monaten hat mich mein Freund verlassen (ab da hab ich die Pille abgesetzt Diane 35) und nun muss ich auch noch aus meiner Wohnung da sie für eine arbeitslose zu teuer ist.Also ich denke Stress hab ich im moment genug.

Wenn ich jetzt auch noch daran denke das mein haar ausfällt könnt ich grade schon wieder anfangen zu weinen.

In meinem Leben gibt es schon genug Rückschläge ...einen kahlen Kopf werd ich nicht überleben dafür bin ich zu sensibel und schwach.

ich bewundere euch wie gut ihr damit mehr oder weniger umgeht.

ich bin grad in der Phase wo ich alle 20 min vor den Spiegel renne und noch mehr in Depressionen falle.

ich bin echt froh dieses forum hier gefunden zu haben.

Subject: Re: ich kann nicht mehr ..hilfe bitte
Posted by [Gaby](#) on Sat, 25 Feb 2006 17:21:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Manatee schrieb am Sam, 25 Februar 2006 17:41

In meinem Leben gibt es schon genug Rückschläge ...einen kahlen Kopf werd ich nicht überleben dafür bin ich zu sensibel und schwach.

ich bewundere euch wie gut ihr damit mehr oder weniger umgeht.

ich bin grad in der Phase wo ich alle 20 min vor den Spiegel renne und noch mehr in

Depressionen falle.

ich bin echt froh dieses forum hier gefunden zu haben.

Hey Manatee - Kopf hoch. Ich glaube ganz ehrlich, das hier keiner "gut" mit diesem Problem zurecht kommt. Für jede Frau ist das eine ganz harte Nummer. Es gibt viele ganz schlimme Tage, es gibt einige normale Tage und nur sehr wenige richtig gute Tage. Tage, an denen ich das Problem mal wirklich vergessen kann, abgelenkt und fröhlich bin, so wie früher halt. Die Dephphasen kommen immer in Wellen.

Es nützt dir nichts, wegen der Haare nur noch Trübsal zu blasen und in Passivität zu verfallen. Davon wachsen sie ja auch nicht. Schau, was du tun könntest und geh aktiv an das Problem ran. Es ist nicht alles hoffnungslos. Je nachdem welche Ursache dein HA hat, kannst du diesem Problem mit verschiedene Möglichkeiten begegnen. Du hast die Diane abgesetzt - das ist ja schon mal ein erster Hinweis, woran es liegen könnte.

Gruß Gaby

Subject: Re: ich kann nicht mehr ..hilfe bitte
Posted by [Manatee](#) on Sat, 25 Feb 2006 17:36:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

im moment seh ich halt leider kein licht am ende des tunnels...
ich wein mal wieder still vor mich hin..und renn vor den spiegel..wie ein zwang.

hab ihr euch schon mal getroffen...gab es mal ein treffen...?

Subject: Re: ich kann nicht mehr ..hilfe bitte
Posted by [Constanze](#) on Sat, 25 Feb 2006 18:09:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gabi hat recht, wenn du die Pille abgesetzt hast, dann könnte das schon die (oder eine) Ursache sein!

Wenn du jetzt keine Hormone mehr nimmst, dann braucht der Körper eine Zeit, um sich auf die neue Situation einzustellen. Du solltest zum Gynäkologen gehen und einen Hormonstatus machen lassen. Das sollte bei deinem Gesamtzustand kein Problem sein.

Mir ging es genauso wie dir. Ich habe letztes Jahr im Mai die Pille abgesetzt und wenige Wochen später ging der Alptraum los. Allerdings mußte ich den Hormonstatus zum großen Teil selbst zahlen, hatte dummerweise den Haarausfall in den Vordergrund meiner Beschwerden gestellt

Hey, der Mensch wächst mit seinen Aufgaben und Anforderungen! Auch wenn du jetzt ein Tief hast, es wird auch wieder die Sonne scheinen.

Ig Conny

Subject: Re: ich kann nicht mehr ..hilfe bitte
Posted by [Manatee](#) on Sat, 25 Feb 2006 20:04:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

zur Zeit macht es mir nunmal tierische Angst...
kam bei dir den besserung?
ich hab eh schon feines haar und nun auch noch das..
was kostet den so eine Hormon untersuchung bei Frauenarzt?Und brigt das überhaupt etwas?

Subject: Re: ich kann nicht mehr ..hilfe bitte
Posted by [carrie](#) on Sat, 25 Feb 2006 21:46:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hi, du.
kopf hoch, ist immer so leicht gesagt.
ich weiß ganz genau, was du im moment mitmachst. ich kenne das nur zu gut. hab dir ne pm geschrieben, weil ich gesehen hab, dass du aus mainz kommst.
übrigens hatte ich mal ein treffen mit einer haarteilträgerin, das war total cool.
liebe grüße
carrie

Subject: Re: ich kann nicht mehr ..hilfe bitte
Posted by [carrie](#) on Sat, 25 Feb 2006 22:13:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hatte dummerweise den Haarausfall in den Vordergrund meiner Beschwerden gestellt

hallo constanze,
was sollte man denn anstelle des haarausfalls für beschwerden in den vordergrund stellen, damit ein entsprechender hormonstatus gemacht wird?
danke
carrie

Subject: Re: ich kann nicht mehr ..hilfe bitte
Posted by [Padme](#) on Sun, 26 Feb 2006 07:27:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Manatee schrieb am Sam, 25 Februar 2006 21:04
was kostet den so eine Hormon untersuchung bei Frauenarzt?Und brigt das überhaupt etwas?

Hallo Manatee,

auf JEDEN Fall bringt es mehr als den Kopf in den Sand zu stecken. Willst Du der Sache auf den

Grund gehen? Möchtest Du wissen, was los ist bei Dir? Möchtest Du was gegen den Haarausfall tun?

Dann TUE den ersten Schritt und geh zur Frauenärztin. Das kann Dir keiner abnehmen, aber Du WILLST doch auch ein Stück weiterkommen, oder nicht? Anrufen, Termin machen!

Ich würde mal gar nicht das Absetzen der Pille in den Vordergrund stellen beim Gespräch (obwohl es sich wohl nicht vermeiden lässt, dass die Sprache darauf kommt). Vielmehr würde ich vom prämenstrualen Syndrom klagen, Bauchweh, Migräne, unerträgliches Spannen in den Brüsten. Die Periode könnte nicht regelmäßig kommen, oder sie ist ungewöhnlich schwach/ stark....

Das sind eher Argumente, mit denen Du auf eine Hormonuntersuchung hoffen kannst, leider ist bei vielen Gynäkologen Haarausfall "die Mühe und die Kosten nicht wert", weil es "nur" ein Schönheitsmakel ist.

Das würde ich erstmal ausprobieren, bevor Du über die Kosten nachdenkst, die ich übrigens nicht weiß.

Vielleicht findest Du hier wirklich jemanden aus Deiner Nähe, der Dir ein wenig unter die Arme greifen kann.

Und keine Angst - so:

übrigens hatte ich mal ein treffen mit einer haarteilträgerin, das war total cool.

wird es bei solch relativ eindeutiger Ursache (starke Pille abgesetzt, Trauer, Stress) nicht enden.

Kopf hoch!!!

LG Padme

Subject: Re: ich kann nicht mehr ..hilfe bitte
Posted by [Gaby](#) on Sun, 26 Feb 2006 07:57:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

carrie schrieb am Sam, 25 Februar 2006 22:46hi, du.
kopf hoch, ist immer so leicht gesagt.

Das stimmt. Und es klingt zugegebenermaßen wie eine Phrase - ABER, was bleibt denn anderes übrig? Wir können Manatee ihr Leid nun mal auch nicht abnehmen. Wir anderen

stecken ja ebenfalls in diesem verdammten Teufelskreis und müssen mit dem Problem irgendwie umgehen. Mir gelingt dies auch nicht immer so vorbildlich. Im Laufe meiner eigenen "Karriere" habe ich jedenfalls bemerkt, das es nichts einbringt, sich dem Depri hinzugeben. Man kann sich da reinfallen lassen und so richtig drin suhlen - man kann aber auch versuchen, sich Lösungen zu überlegen, Strategien zu erarbeiten und damit auch wieder Hoffnung zu schöpfen. Das hat mir meistens mehr geholfen als passives Rumgeheule. Immerhin hat sich bei mir im Laufe des letzten halben Jahres dadurch auch eine ganze Menge bewegt und das Beste: Ich habe so viele interessante Menschen kennengelernt, mit ähnlichen Problemen, privat und per Emailaustausch. Und ich bin jetzt soweit, das ich weiß, das es immer Mittel und Wege gibt, selbst für den schlimmsten aller Alpträume, den totalen Haarverlust.

Gruß Gaby

Subject: Re: ich kann nicht mehr ..hilfe bitte
Posted by [Constanze](#) on Sun, 26 Feb 2006 08:02:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

>was sollte man denn anstelle des haarausfalls für beschwerden in den vordergrund stellen, damit ein entsprechender hormonstatus gemacht wird?

Hallo carrie,

Padme hat es schon geschrieben. Es sollten Dinge sein, die eine Hormonuntersuchung auch vor der Krankenkasse 'rechtfertigen', wie Zyklusstörungen und so etwas.

Als ich dann allerdings meine Depris ins Spiel brachte, wollte sie mich in die Psycho-Schublade packen. Hab ich nicht mitgemacht und schon waren es die Wechseljahre

@manatee : Heute habe ich eine Ausfallrate, von der ich vor einem halben Jahr geträumt habe, so 10 bis 30 Haare am Tag (es waren mal bis 1000). Allerdings wachsen keine neuen nach und deshalb höre ich auch nicht auf zu suchen. Nächste Woche nochmal SD-Sono und dann schau mer mal...

Ich habe für wichtigsten Hormonwerte (FH, LSH, Progesteron, Prolaktin, Testo, DHEAS, Estradiol, Androstendion) ca. 130,- Euro gezahlt. Aber du denkst jetzt mal nicht an ds Geld, sondern versuchst dem Gyn. klarzumachen, dass dies aufgrund deiner Beschwerden unbedingt notwendig ist! Und lass dir auf jeden Fall den Befund mitgeben.

Einen schönen Sonntag
Conny

Subject: @mantee, ich habe dir eine PM geschickt
Posted by [Constanze](#) on Sun, 26 Feb 2006 08:30:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Subject: Re: ich kann nicht mehr ..hilfe bitte
Posted by [carrie](#) on Sun, 26 Feb 2006 21:29:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

du hast ja recht, gaby.

ich reagier auf dieses "kopf hoch" immer ein bißchen überempfindlich, sorry.

ansonsten bin ich mit dir komplett einer meinung. bin auch froh, hier so nette leute kennengelernt zu haben. und ohne das forum hätte ich mich so umfassend über die möglichkeiten der haarergänzung informieren können - und würde mich heute nicht so gut fühlen, mit diesen fremden haaren, die inzwischen ganz meine eigenen geworden sind.

aktiv werden - in irgendeiner form - ist immer gut!

gruß
carrie
