
Subject: ich auch am verzweifeln...

Posted by [muntan](#) on Mon, 02 Jun 2008 10:09:14 GMT

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

Hey, muss mal meinen Frust äußern... und vielleicht kann mir hier ja irgendwer helfen?

Alsooo... vor 2 Jahren fing es an, nachdem ich mich ein halbes Jahr lang vegan ernährt hatte, fielen mir die Haare aus. Damals einfach festzustellende und schnell zu behebbende Ursache: Zink, Eisen und B12-Mangel!

Ich habe Tabletten genommen, meine Ernährung wieder umgestellt und es wurde besser... nach einigen Monaten fing es aber wieder an! Ich dachte, es wäre wieder das Zink, nahm Tabletten und es ging auch irgendwann wieder weg!

Jetzt fing es vor 3 Jahren wieder an, ich also fleißig Zink geschluckt, aber es wurde und wurde einfach nicht besser!

Also habe ich besagte Nährstoffe noch einmal teste lassen und es stellte sich heraus, es kann auch gar nichts bringen, denn die sind alle im grünen Bereich!

Joa... jetzt geht das große Suchen nach einer Ursache wieder von vorne los, war letzte Woche beim Hautarzt, der untersucht jetzt n paar ausgerissene Haare von mir und will daran irgendwas feststellen, das dauert auch erstmal noch 5 Wochen und ich kann einfach nichts tun bis dahin!

Meine Theorie ist ja, dass es mit Sport und Hitze zusammen hängt!

Im Nachhinein konnte ich bei den einzelnen Haarausfallphasen nämlich beobachten, dass es immer dann schlimmer wurde, wenn ich mal wieder sehr fleißig trainiert habe! Was ich aber bis jetzt nie länger als n Monat durchgehalten hatte, deswegen ging es wohl immer wieder weg...

Diesmal bin ich allerdings in einem Fitness-Studio angemeldet, bezahle also 1 Jahr lang bares Geld für den Sport, WERDE also NICHT aufhören!

Und seitdem es so irre warm ist, wird es auch von Tag zu Tag NOCH schlimmer... *heul*

Aber der Hautarzt schien mich da nicht wirklich ernst zu nehmen, meinte Haarausfall aufgrund von Sport sei "SEHR selten"... ja, aber aufgrund von Zinkmangel laut ihm angeblich auch... und ich muss dazu sagen, ich war vor 3 Jahren mal "magersüchtig", also habe zumind. sehr wenig gegessen und über 5 Monate jeden Tag 1 Stunde Sport gemacht, über 15kg abgenommen!

Da kann ja durchaus Haarausfall eine Langzeitfolge sein!

Aber das interessiert die Ärzte einfach gar nicht, die ziehen nur ihr Ding durch und ich habe das Gefühl, dass mich das in keinsten Weise wirklich weiter bringt...

Könnte es wohl wirklich am Sport (bzw. da es auch bei Hitze schlimmer wird: am Schwitzen?) liegen? Hat da vielleicht irgendjemand Erfahrung mit? Vielleicht durch körperlichen Stress oder so?

Außerdem lese ich hier grade ganz überrascht von Hormonuntersuchungen... so was wurde bei mir nie gemacht, nur eben das übliche: Schilddrüse, Eisen, B12 und Zink!

Was kann mir so ein Hormonbild sagen?

Also, ich nehme die Pille... allerdings wirkt die eher positiv auf den Haarausfall, würde ich sie absetzen, DANN würds schlimm werden (hab ich in meiner Panik auch schon mal ausprobiert)!

^^'

Ach Maaaaaaann... alles blöd... Mittlerweile sind meine Haare so dünn, ich traue mich mit offenen Haaren nicht mehr raus, nur noch irgendwie zusammengemacht!

Dabei habe ich meine Haare immer geliebt, war echt stolz auf sie, das einzige, was ich immer an mir mochte...

Haltet mich nicht für total verrückt, aber ich hab langsam echt manchmal Selbstmordgedanken, wenn ich morgens aus der Dusche steigen und sehe, dass es WIEDER MEHR Haare im Abfluss sind...

Ich würds natürlich nie tun... aber ich werde dann schon sehr aggressiv, zerstöre Bürsten, Einrichtungsgegenstände und mich selbst...

Und ja, ich habe auch schon einen Termin beim Psychologen, also keine Sorge...

Na ja... musste mich mal ausheulen, meine Freunde sind (verständlicher Weise) einfach alle nur noch genervt von meiner schlechten Laune deswegen! *seufz*

Subject: Re: ich auch am verzweifeln...

Posted by [miezekatz](#) on Sun, 29 Jun 2008 09:31:06 GMT

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

Hallo Du,

mir geht es da ganz ähnlich. Ich habe auch schon alles (Pille, Regaine, Eisen, Zink, Biotin, Priorin) versucht, aber nichts hat geholfen

Langsam finde ich mich damit ab, dass ich mir wohl über kurz oder lang einen Fiffi besorgen muss, denn mit so ausgedünntem Haar traue ich mich langsam auch nicht mehr aus dem Haus.

Vielleicht hilft es Dir ja auch ein bisschen, dass es anderen genauso ergeht wie Dir.

Liebe Grüße

Subject: Re: ich auch am verzweifeln...

Posted by [@Alexandra@](#) on Sun, 17 Aug 2008 17:10:05 GMT

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

kann dich gut verstehn, aber ich kenne jemand der sich damit abfinden musste keine haare mehr zu haben und sie hat spass am leben, halt mit perrücke. hab selber auch haarausfall und bin deswegen leicht depressiv, aber wenn man sich mal an die extrem situation gewöhnt hat (perrücke) dann ist das schlimmste überstanden, glaub ich. weiß nicht wie lang es bei mir noch dauert aber mir wärs am liebsten es würde schlag auf schlag gehn, dann wär die haarzählerei und fertigmacherei endlich vorbei.

Subject: Re: ich auch am verzweifeln...

Posted by [toulouse05](#) on Mon, 18 Aug 2008 18:58:20 GMT

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

Hey, kann dich sehr gut verstehen. Hatte auch über Jahre hinweg HA, kein Arzt hat mich für voll genommen. Irgendwann hatte ich dann aufgegeben und das Ganze so hingenommen...

Selbstmordgedanken hatte ich nicht, aber richtig gelebt hab ich nicht mehr, wie auch, wenn man sich absolut nicht mehr wohl fühlt in seiner Haut und sein Spiegelbild hasst? Bei mir wars auch so, ich bin mit offenen Haaren gar nicht mehr auf die Straße... Erst durch eine sehr liebe Freundin, die mich regelrecht zum Endokrinologen prügeln musste, hab ich letztendlich mal eine Diagnose bekommen. Ich hab PCO-Syndrom und eine latente Hypophyseose und nicht, wie mir mein HA gerne einreden wollte, Wahnvorstellungen und Mangelerscheinungen dank falscher Ernährung (bin Vegetarierin). Hab den HA dann dank Pille, Jod-Tabletten und Minox für ein Jahr super unter Kontrolle gehabt, wurde sogar schon angesprochen auf meine super-vollen Haare, jetzt ist er leider wieder da, aber was ich sagen will: Geh zu verschiedenen Ärzten unterschiedlicher Fachrichtungen, informier dich und sprich sie auch mal direkt auf mögliche Ursachen an und lass dir v.a. nicht einreden, du bist wegen deiner Magersucht womöglich selbst Schuld... Wenn das alles schon drei Jahre her ist, dürften dir deswegen jetzt nicht mehr die Haare ausgehen...

Das mit dem Sport und Sonne und vermehrt HA kenn ich übrigens auch, hab auch schon öfter gelesen dass auch anderen das auffällt.

Naja, war jetzt ein langer Text, musste mir selbst ein bisschen Frust von der Seele schreiben Ich hoffe, die psychologische Hilfe wird dir gut tun. Lass dich nicht unterkriegen und kämpf weiter um eine adäquate HA-Behandlung. Vielleicht täte dir auch ein Haarteil oder so psychisch ganz gut, hab mir als die Sache damals vorbei war auch die Haare verlängern und dadurch optisch verdichten lassen und das hat mein Selbstbewusstsein wirklich mächtig gepusht

LG Chris

Subject: Re: ich auch am verzweifeln...

Posted by [Lula74](#) on Tue, 26 Aug 2008 15:57:53 GMT

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

Nun die weiblichen Hormone unter Pilleneinfluß zu testen, ist nicht sinnvoll. Aber die männl. Hormone kann der Arzt bestimmen lassen. Eventuell ist da was nicht im Gleichgewicht.

Und stell mal deine Laborwerte hier rein, falls Du dass noch nicht gemacht hast!

Ig
