
Subject: Wieviel Haare verliert Ihr und seit wann?
Posted by [Ally77](#) on Sat, 09 Aug 2008 09:16:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Zusammen,

ich habe seit ca. 8 Monaten HA. Anfangs ca. 250-350 HAare an Waschtagen an den anderen Tagen so um die 60 - 100.

Seit ein paar Wochen habe ich an Waschtagen über 600 und an den anderen Tagen auch schonmal 250. Es hat sich also mehr als verdoppelt und zwar plötzlich.

Was mich zu dem Schluss kommen lässt, dass jetzt endgültig etwas in meinem Körper gecrasht ist, also etwas sehr akut geworden ist. Habe sogar überlegt, ins Krankenhaus zu gehen oder so. Aber vielleicht ist das albern? Bei jedem anderen Symptom, das plötzlich sehr extrem wird, würde man das ja auch so machen. Ärzte bringen nichts an der Stelle, mein HA hat nicht mit der Wimper gezuckt als ich von dieser VEr schlechterung erzählte. Sie hat mir nur die MEsotherapie empfohlen.

Wieviele Haare verliert Ihr so? Seit wann und habt Ihr auch solche extremen Schwankungen? Ich muss allerdings dazu sagen, dass ich kurz bevor es so schlimm wurde das EI Cranell abgesetzt habe, weil ich denke/dachte, dass es nichts hilft. Jetzt nehme ich es seit einer Woche wieder, aber es hilft (noch) nichts.

Viele Grüße
Ally

Subject: Re: Wieviel Haare verliert Ihr und seit wann?
Posted by [xwomam](#) on Sat, 09 Aug 2008 12:39:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ohje, das hört sich ja schlimm an. Bei mir ist der HA momentan auch schlechter als je zuvor. Ich wache in der Früh auf, fahr mir immer wieder durch die Haare und hab jedes Mal die Hand voll damit.

Ich würd sagen, an Tagen, an denen ich die Haare nicht wasche, verlier ich so 150 (oder ein bissi mehr) Haare, wenn ich mir die Haare wasche noch viel mehr.

Bei mir schwankt der Haarausfall genauso. Ich hab den HA jetzt seit ca. 9 Monaten. Als er begonnen hat, war er ungefähr so schlecht wie jetzt, bzw. nicht ganz so arg wie jetzt. Es gab Phasen, da hab ich nur so 40 Haare am Tag verloren und dann wars auf einmal wieder ganz schlecht. Auch ich kann kein Muster dahinter erkennen.

Wie schaut es bei dir aus? Hat sich in letzter Zeit irgendetwas verändert? Bist du vielleicht im Stress oder so? Bei mir wars immer besonders schlimm, als ich im Stress war.

Vielleicht kannst du mal zu einem anderen Hautarzt gehen, der dich ernster nimmt...

Ich versteh wies dir geht, und ich wünsch uns wirklich allen, dass das bald aufhört!

Glg

Subject: Re: Wieviel Haare verliert Ihr und seit wann?
Posted by [xwomam](#) on Sat, 09 Aug 2008 13:29:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

So, hab mir grad 70 Haare rausgezupft, also sind es wohl doch mehr als 150 pro Tag, wahrscheinlich so 250. Ein einziger Alptraum

Subject: Re: Wieviel Haare verliert Ihr und seit wann?
Posted by [Ally77](#) on Sat, 09 Aug 2008 13:37:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo xwoman,

dann geht es Dir ja wie mir HAst Du vor 9 Monaten (oder vor 12) irgendwas anders gemacht? Ich vermute, dass es bei mir davon kommen könnte, dass ich im November den Nuvaring abgesetzt habe und zusätzlich seit Mitte Oktober sehr starkem Stress im Beruf ausgesetzt bin. Anfang Dezemeber dachte ich schon, dass ich mehr HAare als sonst verliere, aber ganz sicher war ich mir dann im März, weil die Frisöse ziemlich geschockt war. Ist schon ein merkwürdiger zeitlicher Zusammenhang...

Aber irgendwie kann ich mir nicht vorstellen, dass man nach 8/9 Monaten nach Nuvaring-Absetzen immer noch HA hat und vor allem soviel stärker. Auch kann ich es mir nicht vorstellen, dass einem "nur" wegen Stress über 600 Haare ausfallen. Mir kommt das sehr akut vor. Überlege, ob ich mich mal auf VERgiftungen testen lasse. Bin auch immer so müde und habe schlechte HAut, bin gereizt...

Immer dieses Nadel-in-dem-Heuhaufen-suchen. Es ist so anstrengend. Ich möchte am liebsten einfach ein MEDikament nehmen und gut, wie bei Kopfweg oder so. Du machst doch gerade auch MESotherapie, oder? Machst Du sonst noch was gegen HA?

LG
Ally

Subject: Re: Wieviel Haare verliert Ihr und seit wann?
Posted by [Mellitti](#) on Sat, 09 Aug 2008 13:39:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Ihr Lieben...

also bei mir sind es an nicht-wasch-tagen so geschätzte 50 und an wasch-tagen 300-400.. Hab sie nur einmal gezählt, ich traue mich nicht das jedes mal zu machen, vorallem geht das ja auch nicht grad fix.

Aber geht es euch auch so.. immer zieht man an den haaren, wenn ich nachts aufwache, fasse ich mir durch die haare und jedesmal hat man haare in der hand, wenn es mal keine sind, dann freut man sich richtig darüber...

Ich habe auch mal versucht nicht mehr daran zu denken, einfach sich sagen "scheiß doch drauf", immerhin haste ja noch welche.. aber ich kann das nicht. Mein Tag fängt mit Haare an und hört mit Haare auf...

Subject: Re: Wieviel Haare verliert Ihr und seit wann?

Posted by [Ally77](#) on Sat, 09 Aug 2008 14:03:48 GMT

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

Huhu,

besser nicht die Haare zählen. Ich habe mir das vor zwei Tagen streng verboten. Jetzt nehme ich sie einfach und schmeiße sie sofort ins Klo. Und nicht immer durch die Haare gehen. Ich trage tagsüber eh einen Zopf, dann geht das nicht und wenn ich ins Bett gehe (mit offenen Haaren) traue ich mich sowieso nicht mehr reinzufassen bzw. dann ist mein Haar sowieso El Cranell getränkt.

Ich glaube zwar nicht, dass das die Lösung ist, aber: positiv denken ist sicherlich nicht schädlich - im Gegenteil. Es wird schon wieder werden und wenn nicht: Es gibt auch PERücken, die so aussehen wie Jennifer Anistons legendäre Friendsfrisur

Das baut mich dann immer etwas auf.

LG

Ally

Subject: Re: Wieviel Haare verliert Ihr und seit wann?

Posted by [Mellitti](#) on Sat, 09 Aug 2008 14:30:02 GMT

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

Ach Ally du bist ja sweet...

An Perücken mag ich noch gar nicht denken, ich hoffe ich muss nie soweit gehen.

Ich zähle sie auch nicht mehr und ich versuche auch sie sofort ins Klo zu donnern.

Hilft dir denn El Carnell? Ich traue mich da gar nicht ran, weil ich mal gehört hab wenn man damit einmal anfängt muss man das immer machen und das will ich auch net.. Aber wenns hilft ist es einen versuch wert. Werden sie davon auch fettig? Wie oft musst du denn die Haare waschen?

Lg melli

Subject: Re: Wieviel Haare verliert Ihr und seit wann?

Posted by [Ally77](#) on Sat, 09 Aug 2008 15:29:19 GMT

ich glaube, das El Cranell hilft mir nicht, nein. Ich habe es 11 Wochen genommen. In diesen 11 Wochen hatte ich mal eine Woche, wo ich nicht so viele Haare verloren habe. Weiß auch nicht, woran es lag. Ich hatte schon Hoffnung, es würde sich jetzt einpendeln. Danach wurde es mit den Haaren wieder schlimmer. Ich habe das El Cranell dann abgesetzt, weil ich las, dass eine Maßnahme nach 4-6 Wochen anschlagen sollte, sonst sei sie wirkungslos und da der HA nicht besser wurde, wollte ich mir das Geld sparen. Seit dem ist der HA noch viel schlimmer geworden. Kann sein, dass es da einen Zusammenhang gibt. Vielleicht ist es aber auch Zufall. Seit einer Woche nehme ich es deswegen wieder. Man weiß ja nicht...

Bei mir macht es die Haare nicht fettiger, steht aber im BEipackzettel drin. Ich wasche sie mir jeden 3. Tag. Am 2. Tag sind sie natürlich nicht mehr taufrisch, aber öfter halte ich das mit Strähnen-aus-dem-Haar-ziehen nicht aus.

Mir wurde das aber von meiner damaligen Hautärztin empfohlen, die bei mir hormonellen Haarausfall bzw. telogenes Effluvium analysiert hat. Ich würde das nicht ohne Rücksprache mit einem Arzt nehmen.

Man muss es übrigens nicht für immer nehmen. Das ist meines Wissens nach nur bei Regaine der Fall.

LG
Ally

Subject: Re: Wieviel Haare verliert Ihr und seit wann?
Posted by [xwomam](#) on Sat, 09 Aug 2008 19:19:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey,

Ich kann mir auch nicht vorstellen, dass das Absetzen vom Ring die Ursache war. Vielleicht war es aber der Auslöser. Hat denn jemand in deiner Familie Haarausfall?

Als der Haarausfall bei mir begonnen hat, war ich ziemlich verkühlt und auch gestresst (war kurz vor einer Prüfung). Das war wahrscheinlich der Auslöser. Ich hab damals seit 8 Monaten die Pille Diane genommen, und meiner Ansicht nach, war das der Grund warum der androgenetische Haarausfall begonnen hat. Mir ist schon im Sommer/Herbst aufgefallen, dass meine Haare auf einmal ziemlich dünn waren und im November hat dann der HA begonnen. Bei mir ist es so, dass meine Oma AGA hat. Ich dachte immer, dass das erst mit dem Tod meines Opas begonnen hat, aber sie hat mir dann mal erzählt, dass sie immer wieder seit sie 30 ist, Haarausfallschübe hatte, wo ihr teilweise 300 und beim Waschen 600 Haare ausgegangen sind. Mir gehen die Haare genau an denselben Stellen aus, wie meiner Oma - sie ist am Hinterkopf und am Oberkopf kahl, und das erwartet mich wohl auch

Hast du geschaut, ob du einen Mangel hast? Vielleicht fehlt dir irgendwas, wenn dein Körper die Haare so abwirft.

Ich nehme abgesehen von der Meso noch Regaine (nur einmal am Tag, und nur am Hinterkopf)

und inneov(so ergänzungsmittel). Jetzt hat die Mesotherapeutin bei mir einen leichten Zinkmangel festgestellt, jetzt nehm ich auch Zink. Was nimmst du denn?

Lg

Subject: Re: Wieviel Haare verliert Ihr und seit wann?

Posted by [Ally77](#) on Sat, 09 Aug 2008 19:58:35 GMT

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

Hallo Du,

also ich nehme neben El Cranell noch Biotin, einen hochdosierten Vitaminkomplex, Priorin und etwas gegen den bei mir diagnostizierten Darmpilz. Mängel sind keine festgestellt worden. Mein TSH ist zu niedrig, weswegen ich seit einer Woche weniger Thyroxin nehme, außerdem wie gesagt der Darmpilz und mein Estradiol-Wert ist sehr niedrig. Ich habe auch superlange Zyklen (33-44 TAge!). Das deutet also auf eine hormonelle Störung hin.

Eisen und Zink sind bei mir super. Also wenigstens etwas, was es nicht vielleicht-eventuell-mal-sehen sein könnte. 2 Tabletten weniger , die ich schlucken muss.

Du weißt also, welcher Art Dein HA ist. Tut mir Leid mit AGA... Ich habe diffusen HA. Bei mir ist der Oberkopf am wenigsten betroffen. Dafür oberhalb der Ohren, die Seiten und der Nacken. Wenn ich da die Haare straff vom Kopf wegziehe, sieht es fast aus, als hätte ich da so gut wie keine Haare mehr. Ich kriege jedesmal einen Schock, wenn ich mir einen Zopf mache, einen HAarreif aufsetze und mir dann die Seitenhaare "verrutschen". Das macht mir wirklich Angst.. Und das schlimmste ist, dass da wo ich arbeite schon sehr auf Äußeres geachtet wird... Ich sehe so richtig unappetitlich aus mit meinen rausgewachsenen Strähnen und der langweiligen Frisur. Das macht es zusätzlich schwer

Kann man es bei Dir denn nicht verhindern, dass es mal so wird, wie bei Deiner Oma? Das klingt ja schon ziemlich schlimm. Trägt sie eine Perücke oder wie geht sie damit um? Heutzutage ist die MEDizin ja schon weiter als damals. Regaine gibt´s ja bestimmt noch nicht so lange... Ist sonst noch jemand aus Deiner FAMilie betroffen? Meinen Schwetser hat auch immer mal wieder HA und auch längst nicht mehr so schöne Haare wie früher. Ist aber nicht so schlimm wie bei mir. Meine beiden Brüder haben ebenfalls mit HA zu kämpfen bzw. mit nicht nachwachsenden Haaren. Meine Mutter und mein Vater haben volles Haar. In der großeleterlichen Linie und bei meinem Onkel gab es HA.

Ich drücke Dir die Daumen, dass die Meso einen Stopp bringt!

Liebe Grüße

Ally

Subject: Re: Wieviel Haare verliert Ihr und seit wann?

Posted by [xwomam](#) on Sat, 09 Aug 2008 20:14:17 GMT

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

Hallo,
Darf ich fragen, was du beruflich machst? Wie alt bist du eigentlich?

Vielleicht würde bei dir eine Pille helfen, wenn du so ein niedriges Estradiol hast?
Immerhin besteht bei dir Hoffnung! Wenn der Haarausfall diffus ist, dann muss es eine behebbare Ursache geben, und die findest du hoffentlich bald!

Bei mir hat in der Familie sonst niemand HA. Meine Mama, mein Papa und meine Schwester haben viele, dichte und dicke Haare. Nur ich hab das Los gezogen
Ich weiß nicht, ob man was dagegen machen kann. Regaine hilft mir gar nicht. Meine Oma hat die Haare die noch das sind also dieser Kranz vorne uns hinten, ziemlich lang, und steckt sie mit so Spangen über Oberkopf und Hinterkopf. Nur meine Oma ist 77, und den HA sieht man bei ihr eigentlich erst seit 5 Jahren oder so.
Ich bin 21 und man sieht den HA jetzt schon

Lg

Subject: Re: Wieviel Haare verliert Ihr und seit wann?
Posted by [Ally77](#) on Sun, 10 Aug 2008 09:51:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ach, das ist ja schrecklich, dass man den HA jetzt schon so sieht. Ist das nicht eher ungewöhnlich bei Deinem Alter? Kann es da nicht irgendeinen anderen Grund noch geben, dass das so schnell geht/ging bei Dir? Müsste Regaine nicht helfen - gerade bei dieser Form von HA? Wie sieht es zur Not mit Transplantation aus? Hast Du schon einen Plan B? Wie kaschierst Du es momentan?

Ich bin 30 und arbeite "in der Medienbranche" - hinter den Kulissen, aber in einem Bereich, der insgesamt einer ist, wo von den Leuten sehr gutes Selbstmarketing erwartet wird. Gute Klamotten, tolle Frisur, hübsch und gepflegt, selbstbewußt, fröhlich, etc.. Kann ich gerade nicht so bieten und muss mich von daher ziemlich verstellen, was es mir auch nicht gerade leicht macht

Was machst Du denn beruflich? Wie geht Deine Familie mit Deinem Kummer um? Was ist mit Deinen Freunden? Meine Freunde und Familie sagen mir immer, dass sie mich auch mit Glatze noch lieben würden MEin FReund würde sich auch solidarisch mit mir eine Glatze rasieren lassen. Ich bin also gut aufgefangen und muss mich "nur" auf der Arbeit oder in der Öffentlichkeit unwohl fühlen. Hoffe aber natürlich, dass es nicht so weit kommt (mit der Glatze)

LG
Ally

Subject: Re: Wieviel Haare verliert Ihr und seit wann?
Posted by [xwomam](#) on Sun, 10 Aug 2008 12:20:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja, das ist leider wirklich schrecklich. Mir gehen einfach so viele Haare am Hinterkopf aus. Warum ich das schon so früh hab, hab ich mich auch gefragt...und darauf hab ich auch keine Antwort. Ich glaub, wie gesagt, dass die Pille Diane einiges dazu beigetragen hat, aber ich kann mich natürlich auch irren.

Über eine Transplantation hab ich eh auch schon nachgedacht, für später halt. So schlimm ist es zur Zeit noch nicht und es wäre auch nicht sinnvoll, weil ich jeden Tag so viele Haare verliere, dass ich ja bald wieder lichte Stellen hätte.

Ich versteh, dass das schwierig ist, immer glücklich und fröhlich zu spielen, wenns einem schlecht geht...wissen denn eine Kollegen was von deinem Problem?

Ich studiere und mir fällt es auch oft schwer, zu lernen und mich zu konzentrieren, wenn ich überall die Haare habe.

Meine Familie und meine Freunde gehen ganz gut damit um. Also mit meiner Familie red ich nicht so drüber, aber meine Freunde, versuchen mich aufzumuntern, so gut es geht.

Ich finds super, dass dein Freund so zu dir hält. Das muss einem ja bestimmt halt geben!

Ich hab leider keinen Freund und auch Angst, dass ich nie einen finden werde, wenn das mit dem HA so weitergeht...

So eine Mist, der HA macht einem das ganze Leben kaputt

Lg

Subject: Re: Wieviel Haare verliert Ihr und seit wann?

Posted by [Ally77](#) on Sun, 10 Aug 2008 12:51:20 GMT

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

die Pille hat ja bekanntermaßen HA als Nebenwirkung. Allerdings ist die Diana ja gerade gegen AGA, oder? Was sagt denn Dein Frauenarzt? Was ist mit den ganzen anderen Blutuntersuchungen? Hast Du die schon alle durch? Aber es ist schon merkwürdig, dass Du das Gefühl hattest, Deine Haare werden dünner - und das ein paar Monate nachdem Du mit dieser Pille angefangen hast...

Nein, meine Kollegen wissen nichts davon. Manch einer wird sich wohl denken "Man, die sah aber auch schonmal besser aus", aber angesprochen wurde ich bis jetzt noch nicht.

Was studierst Du denn? Kann mir vorstellen, dass es mit der Konzentration schwierig ist. Ich glaube, wenn ich noch studieren würde, würde ich momentan gar nicht mehr zur Vorlesung gehen, sondern total in Depressionen versinken. Da ist es chon gut, dass ich zur Arbeit gehen muss und nicht einfach "blau machen" kann.

Ich verstehe Deine Angst, keinen Freund zu bekommen. Haare sind sicherlich sehr wichtig für das Gesamtbild eines Menschen, aber auch nur für den ersten Eindruck. Also geh raus, lächle, habe Spaß und flirte. Auch als Medizin gegen traurige Gedanken

Liebe Grüße

Ally

Subject: Re: Wieviel Haare verliert Ihr und seit wann?
Posted by [xwomam](#) on Sun, 10 Aug 2008 14:20:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey,

Ich persönlich glaube, dass die Pille den androgenetischen HA ausgelöst hat...ich habe das auch schon von einigen anderen Mädls gehört, die gemeint haben, der HA hätte unter der Pille begonnen.

Vielleicht irr ich mich aber auch, ich muss dazusagen, dass ich mit 17 schon mal einen Haarausfallschub hatte. Der war aber damals im Vergleich zu jetzt harmlos. Mir ist nur aufgefallen, dass ich mehr Haare als sonst verliere, hab damals auch die Blutwerte testen lassen- auch damals, alles ok- und der HA ging dann wieder von selbst weg.

Ich hab schon so viele Blutuntersuchungen machen lassen, und eigentlich war immer alles ok. Nur einen leichten Zinkmangel haben sie jetzt festgestellt und mein Vit. B12 ist niedrig, aber das wars.

Du hast doch gemeint, du verlierst oft so 600 Haare beim Waschen oder? Dann ist es eh erstaunlich, dass man den HA nicht sieht. Wahrscheinlich wachsen dir die Haare wieder nach. Also immer positiv denken ;) Du wirst die Ursache finden, und dann hast du wieder so schöne Haare wie zuvor.

Ich studiere Jura, und momentan geht eh nicht viel voran. Seit der HA wieder so schlecht ist, könnt ich jeden Tag nur heulen, und mich dann vor die Bücher setzen und lernen - das schaff ich oft nicht.

Das mit den Männern ist wohl das schlimmste Problem für mich...die Angst nie jemanden zu finden und immer allein zu sein, nur wegen dem besch***** Haarausfall.

Lg

Subject: Re: Wieviel Haare verliert Ihr und seit wann?
Posted by [Ally77](#) on Sun, 10 Aug 2008 14:35:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also ich verliere inkl. Haare vorher und nachher kämmen, waschen und föhnen mind. 600 Haare, genau. Das aber erst seit 3 Wochen, davor waren es an Waschtagen 250 - 350. Ist aber auch nicht gerade wenig und das habe ich seit dem ich die Haare zähle (Mai). Ich verliere die Haare eher "unten drunter". An den Kopfseiten und im Nacken. Am Oberkopf eher weniger. Wenn ich mir einen Seitenscheitel mache, ist der nach wie vor nur messerschneidendick. Ich kann die fehlenden Haare noch gut mit dem Deckhaar verdecken. Außerdem habe ich auch ganz viele kleine Haare, sie wachsen definitiv nach. Das beruhigt mich wenigstens "etwas". Allerdings können niemals so viele Haare nachwachsen wie sie ausfallen

Du brauchst Dir keine Gedanken machen, dass Du wegen des HA keinen Freund bekommst. Wie gesagt zählen die Haare nur so lange (wenn überhaupt), bis man den Menschen dahinter kennt. Notfalls kaschierst Du Deine Haare bis es "enger" wird mit einem potentiellen Kandidaten Du darfst nur nicht zu Hause Trübsal blasen. Da lernt man sehr selten jemanden kennen.

Ich habe ein tolles Buch gelesen, das von einem Mädchen handelt, dass aufgrund einer Chemo alle Haare verloren hat und trotzdem ein reges Liebesleben führte. "Heute bin ich blond". Sie war so alt wie Du jetzt. Das ist eine Autobiographie. Kann ich Dir nur empfehlen.

Haare sind wichtig, keine Frage, aber auch nicht alles im Leben. Schlimmer wäre es, wenn Du eine ganz schlimme Entstellung im Gesicht hättest, fehlende Gliedmaßen oder eine ganz schreckliche Krankheit.

Lass den Kopf nicht hängen, das Leben ist auch mit weniger Haaren noch super schön, wenn Du es zulässt

Subject: Re: Wieviel Haare verliert Ihr und seit wann?
Posted by [xwomam](#) on Mon, 11 Aug 2008 08:34:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke für deine aufmunternden Worte!

Zur Zeit sperr ich mich eh noch nicht zu Hause ein. Beim Fortgehen ist das halt so eine Sache - da ist halt alles ziemlich oberflächlich. Ich werde aber im September zu dem Microbellargo-Studio schauen. Vielleicht hilft mir das ja.

Ich hoffe du denkst auch positiv. Das Wichtigste ist ja, dass dir Haare nachwachsen, und das scheint ja bei dir der Fall zu sein. Und nachdem dir die Haare nicht am Oberkopf ausgehen, kannst du AGA schon mal ausschließen. Es ist nur eine Frage der Zeit, bis du die Ursache findest und irgendwann hast du dann genauso volle und schöne Haare wie zuvor

Lg

Subject: Re: Wieviel Haare verliert Ihr und seit wann?
Posted by [Mellitti](#) on Mon, 11 Aug 2008 12:54:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Um so viele aufmunternde Worte hier zu finden, da geht es auch MIR gleich besser...

Ich glaube Ally und ich haben den gleichen HA, bei mir wachsen sie auch wieder nach aber ich bin auch der Meinung so schnell wie sie ausfallen können Sie gar nicht ausfallen.

Und xwomam, ich denke auch das Du sicher keine Angst haben musst keinen Freund zu finden, denn es zählen nicht NUR die äußeren Werte und Du bist eine Intelligente Frau und wenn es irgendwann eine Besserung gibt mit dem HA, dann wirst du auch wieder ein ganz anderes Bild von dir zeigen... im Moment möchte man sich am liebsten verkriechen und ich zicke manchmal auch einfach nur rum, weil mich das nervt das mir nix hilft... aber ich versuche nun auch mehr Hoffnung zu haben, aber die hält meist nur bis zum nächsten Haare waschen (heute ist es wieder soweit *schnief)..

Trotzdem Mädels.. wir alle schaffen das.

Ach und Ally, hab nen ARZT gefragt bei mir in der Nähe was bei denen MESO kostet, 200-300 Euro pro Sitzung! Na klar!!!! Die spinnen doch.. naja, ich war heute beim Arzt... ausführlich

erzähle ich in einem anderen thread...

Lg Melli
