
Subject: Re: Psychologische Probleme aufgrund des Haarausfalls

Posted by [Mamaus](#) on Wed, 03 Sep 2008 10:13:51 GMT

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

CUS61 schrieb am Mit, 03 September 2008 11:14Hallo,

mich würde sehr interessieren, wie Ihr mit den psychologischen Problemen umgeht. Seit ca. 6 Monaten leide ich (46 J.) unter einer Schuppenflechte auf dem Kopf. Starker Haarausfall hat auch eingesetzt und langsam werden lichte Stellen sichtbar. Ich habe vor jedem Haare kämen und waschen Angst. Ich habe keine Ahnung, wann es endlich zum Stillstand kommt (viel habe ich nicht mehr zuzusetzen). Ein paar Tage geht es mir gut und ich bin optimistisch und wenn ich dann das Ergebnis der Haarwäsche sehe, breche ich in Tränen aus und bin für den Rest des Tages nicht mehr zu gebrauchen. Ich kann schlecht schlafen, kann nicht mehr lachen und bin appetitlos. Wie ergeht es Euch?

Hallo,

ich habe seit ca. drei Monaten Haarausfall. Phasenweise war es so, daß ich aufgrund der dadurch bedingten Niedergeschlagenheit nicht arbeiten konnte.

Ich habe mir deshalb ein Antidepressivum verschreiben lassen, was gegen leichte bis mittlere Beschwerden wirkt. Das Präparat heißt "Zoloft 50mg".

Ich habe das Medikament einige Wochen genommen. Schon recht schnell hatte meine allgemeine Stimmung sich gebessert. Ich war auch nicht wieder arbeitsunfähig geworden.

Vor zwei Wochen habe ich damit begonnen, Zoloft nach und nach abzusetzen. Schließlich muß man bedenken, daß damit die psychischen Auswirkungen des Haarausfall zwar beseitigt werden können. Die Ursache bleibt aber weiter bestehen.

Heute habe ich zum ersten Mal die Auswirkungen des sog. Sheddings festgestellt. Ich habe beim Haarewaschen so viele Haare wie noch nie vorher verloren. Sie gingen wirklich büschelweise aus. Es müssen über 300 Haare gewesen sein. Folge war, daß ich heute wieder total unten bin und überlegen muß, ob ich Zoloft wieder nehme. Diese Woche habe ich zwar noch frei, aber nächste Woche nicht mehr.

Ob man letztlich zu Antidepressiva greift, ist Abwägungssache. Man sollte sich jedoch nicht verrückt machen, indem man denkt, daß diese Mittel total stark wären und einem sozusagen "die Persönlichkeit veränderten". Zoloft ist ein modernes Medikament. Es bringt einem schließlich nichts, wenn man sich Tag und Nacht über seinen Haarausfall Gedanken macht und dadurch seinem Alltag nicht nachgehen kann.

Einen praktischen Beitrag zu Antidepressiva findet man übrigens im Focus-Ratgeber ([Link](#)).

LG und alles Gute.

Marion

Subject: Re: Psychologische Probleme aufgrund des Haarausfalls

Posted by [Harriet](#) on Wed, 03 Sep 2008 10:30:16 GMT

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

Hallo,

kurz meine Vorgeschichte:

bei mir ging es Anfang 20 los (bin jetzt 35). Ich hatte einen langwierigen Virusinfekt, danach gingen mir die Haare aus. Es wurde wieder besser, dann bekam ich plötzlich Neurodermitis und die vor allem auf der Kopfhaut. Dank eines guten Hautarztes und einer guten Heilpraktikerin bekam ich die ND gut in den Griff. Meine Haare kamen aber nie mehr ganz wieder und sind sehr schütter. Psychisch ging es mir phasenweise nicht gut und ich war ziemlich depressiv. Inzwischen denke ich mir, es wäre schlimmer, wenn ich krank wäre. Ich habe mir angewöhnt, mich über alle kleinen positiven Dinge zu freuen, die einem immer wieder so passieren und lache auch wieder.

Es war schwer und ist auch zeitweise nicht leicht.

Denke positiv, auch wenn es sehr sehr schwer fällt.

Liebe Grüße

Subject: Re: Psychologische Probleme aufgrund des Haarausfalls

Posted by [Mamaus](#) on Wed, 03 Sep 2008 13:01:36 GMT

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

CUS61 schrieb am Mit, 03 September 2008 14:43 Ich habe auch schon darüber nachgedacht, mich parallel in psychotherapeutische Behandlung zu begeben.

Erst letzten Herbst war ich wegen einem Burnout-Syndrom in einer 6-wöchigen Rehabilitation. Danach war ich wie neu, hochmotiviert und lebenslustig. Und nun dieser Tiefschlag.

Ich habe eine Selbsthilfegruppe gefunden, zu der ich nächste Woche das erste Mal gehe. Ich hoffe, dass dies ein bisschen Unterstützung gibt.

Dir wünsche ganz viel und baldigen Erfolg mit Deiner Behandlung.

Herzliche Grüße

Eine Psychotherapie ist vielleicht nicht ganz verkehrt. Allerdings mußt du auch hier ehrlich zu dir sein und gestehen, daß sie dir im Alltag vielleicht helfen kann, die Ursache des Haarausfalls aber nicht bekämpft.

Ich finde Haarausfall wirklich schlimm. Die Depressionen, die ich z.T. schon hatte, gingen sogar dahin, daß ich sogar über Suizid nachgedacht habe. Mein Haar ist schon recht ausgedünnt. Vor vier Monaten bin ich noch mit einer Fönfrisur und schönem Volumen rumgelaufen. Das geht heute nicht mehr.

Du siehst, daß den Betroffenen nichts anderes übrig bleibt, als stark zu sein, sich in Geduld zu üben und zu hoffen, daß das soziale Umfeld es einem nicht noch schwieriger macht.

Subject: Re: Psychologische Probleme aufgrund des Haarausfalls

Posted by [Mamaus](#) on Wed, 03 Sep 2008 15:47:24 GMT

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

CUS61 schrieb am Mit, 03 September 2008 17:37 Die Psychotherapie würde ich parallel zur Behandlung des Hautarztes durchführen. Irgendwie habe ich das Gefühl, dass ich zukünftig da nicht alleine durchkomme. Aber erst einmal schaue ich mir die Selbsthilfegruppe an. Ich bin zwar verheirat und mein Mann ist sehr einfühlsam und rücksichtsvoll, möchte ihn aber nicht zu sehr belasten, da er nächsten Monat eine schwierige Prüfung hat.

Hast Du Deinem Arzt von den Suizid-Gedanken erzählt?

Im Mai haben wurde ich noch um meine Mähne beneidet. Nun sind es nur noch Zippel.

Gerade bin ich von einem 1 ½ -stündigen Spaziergang zurückgekehrt. Ich musste mich ziemlich zwingen, hat aber gut getan. In den letzten Wochen habe ich mich sehr zurückgezogen und kaum Kontakte gepflegt. Meinem Bekanntenkreis habe ich bisher noch nicht von meiner neuen Frisur berichtet. Das steht mir noch bevor.....

Vielleicht kann man dir in der Selbsthilfegruppe ja einen Psychotherapeuten empfehlen. Es gibt nämlich - ähnlich wie bei Ärzten - auch "gute" und "schlechte" Therapeuten. Einen schlechten hatte z.B. ich vor einem Jahr. Das hatte mir absolut nichts gebracht, außer den ständigen Hingehstreß.

Nein, von meinen Suizidgedanken habe ich keinem was erzählt. Sie sind jetzt auch nicht so konkret, daß ich mir schon vorstellte, ich springe von einer Brücke. Aber es ist schon schlimm genug, überhaupt über so was nachzudenken, finde ich.

Mit meinen sozialen Kontakten ist es wohl ähnlich wie bei dir. Ich habe diese Woche frei, war aber noch kein einziges Mal draußen. Morgen früh gehe ich kurz einkaufen, aber auch nur, weil ich muß. Abends gehe ich mal wieder zum Sport. Ich hoffe, das mich das ein wenig ablenkt. Aber in der Gesamtheit sind die sozialen Kontakte schon zurückgegangen. Ich führe das auch definitiv auf meinen Haarausfall und die damit verbundenen psychischen Probleme zurück.

Sei aber froh, daß du einen lieben Mann hast, der für dich da ist. Ich bin leider single.

LG
Marion

Subject: Re: Psychologische Probleme aufgrund des Haarausfalls

Posted by [Anette-Gross](#) on Thu, 04 Sep 2008 09:06:13 GMT

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

Jeder weiss dass für eine Frau die Haare sehr wichtig sind. Leider geht es mir psychologisch

auch nicht sehr gut, wenn ich sehe, dass meine Haare immer weniger werden. Ich versuche jedes Mal neue Shampoos aus der Apotheke, in der Hoffnung, dass einer auch wirklich hilft. Ich habe jetzt lange Haare und habe mir auch gedacht sie zu schneiden, denn dann hat man den Eindruck dass sie weniger fallen.

Subject: Re: Psychologische Probleme aufgrund des Haarausfalls

Posted by [Mamaus](#) on Thu, 04 Sep 2008 10:16:27 GMT

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

CUS61 schrieb am Mit, 03 September 2008 21:18 Kann ich gut nachvollziehen. Am liebsten würde ich mich verkriechen und erst wieder in Erscheinung treten, wenn die Haare in Ordnung sind.

Mittlerweile geht es wieder mit der Stimmung. Ich brauche ca. 1 ½ Tage um mich nach dem Haare waschen zu fangen. Nun habe ich 1 ½ Tage Zeit um wieder etwas am Leben teilzunehmen. Erst habe ich alle 2 Tage meine Haare gewaschen, jetzt habe ich aber auf 3 Tage umgestellt. Ich beschummele mich zwar selber, halte es aber anders nicht aus.

Tja, dass Thema Sport: Eigentlich war ich ne Sportskanone. Nun ist es schon großartig, wenn ich einmal die Woche hingehere. Dann darf es aber auch nicht anstrengend sein, sonst könnte ich schwitzen und das bedeutet.....Haare waschen! Will jetzt mal Yoga und Pilates ausprobieren. Soll auch entspannend aber effektiv sein.

Hast Du den jemanden, mit dem Du Deine Probleme besprechen kannst? Nur zu Hause sitzen ist doch auch nicht gut (kann ich aber trotzdem gut verstehen). Was hältst Du von einer Selbsthilfegruppe? Vielleicht gibt es eine bei Dir in der Nähe. Ich weiß, es ist alles leichter gesagt bzw. geschrieben als getan. Ist schon ein besch.... Situation.

Gute Nacht
Claudia

Im Sport war ich früher auch aktiver, wenngleich nicht unbedingt motivierter. Eigentlich hatte sich das zu Jahresanfang gelegt. Aber der Haarausfall hat mich halt völlig heruntergezogen.

In einer Selbsthilfegruppe war ich noch nicht. Ich möchte so was auch nicht, weil ich erstens keine Zeit dafür habe und ich zweitens auch weiß, daß die Teilnahme daran meine Ursache nicht beseitigt. Ich sehe mein Problem eher nüchtern und möchte viel lieber alles dafür tun, damit der Haarausfall verschwindet.

Heute sind mir nicht so viele Haare ausgefallen. Aber heute ist auch kein Washtag. Allerdings morgen...davor graut es mir jetzt schon.

Subject: Re: Psychologische Probleme aufgrund des Haarausfalls

Posted by [Mamaus](#) on Thu, 04 Sep 2008 21:12:00 GMT

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

CUS61 schrieb am Don, 04 September 2008 13:09Morgen ist es bei mir auch wieder soweit. Bloß nicht dran denken. Das hätte mir auch mal jemand vor geraumer Zeit erzählen sollen, dass sich Haare waschen zum Alptraum entwickelt.

Wenn es demnächst wieder um die 300 Haare beim Waschen sind, springe ich glaub ich noch von ner Brücke...das ist echt nicht auszuhalten.

Subject: Re: Psychologische Probleme aufgrund des Haarausfalls

Posted by [Anette-Gross](#) on Fri, 05 Sep 2008 08:51:49 GMT

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

Bis jetzt war ich nicht zum Arzt. Ich zähle die Haaren, die fallen nicht, aber ich weiss, dass es mehr als 100 sind und immer wenn ich den Staub sauge, bemerke ich wieviel Haar ich verloren habe (man sieht es auf dem Teppich). Ich versuche mich auch gesund zu ernähren aber leider klappt es nicht so toll... und gestern Abend als ich im Spiegel geschaut habe, hatte ich den Eindruck, dass sich leere Stellen bilden. Ende dieses Monates habe ich dann auch einen Termin zum Arzt. Mein Mann hat auch angefangen eine Glatze zu bekommen, aber er ist in ärztlicher Behandlung und reagiert ganz gut darauf.

Subject: Re: Psychologische Probleme aufgrund des Haarausfalls

Posted by [alie](#) on Sun, 07 Sep 2008 12:33:14 GMT

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

.....ich habe letzte Woche starke Depressionen wegen meinem HA gehabt!!!! Es ist schrecklich, aber ich möchte euch irgendwie MUT machen, dass Leben geht weiter mit oder ohne Depressionen!!!!

Meine Tochter hat mir zugeredet und meine Freundin auch ...beide lügen, wenn sie mir sagen es ist nicht sooo schlimm, aber ich brauche das!!!!!!! Es ist besser sooo...die Wahrheit etrage ich nicht mehr und so komme ich ohne Medikamente gut durch LEBEN...es ist nur eine Idee,jeder muss sich doch irgendwie helfen!!!! Was nützt mir wenn ich mir sage ...Schade wenn du gute Haare hättest würdest du toll aussehen!!! Es ist wahr!!!

Es ist wichtig aber auch die Australung die wir geben!!!!Was nützt meine schlechte Laune und niedergeschlageheit!!!!???????

Ich bilde mir an, es ist nicht so schlimm....was soll!!!

Probiere es mal!!! Es geht nicht immer, aber oft....und ich danke mir für diese schöne TAGE!!!!!!!Ich habe sie mir selber gemacht!!!!E braucht disciplin....essind unsere Tage !!!!!An denen wir glücklich sind!!!!!! Mit lachen urch die Welt!!!!Es geht nicht anders!!!!

Beim Arzt habe ich geheult!!! es hat mir geholfen, ich wuste er kann mir nicht helfen....durch euch habe ich einiges begriffen!!!! Es hilft fast nichts...man muss lernen mit dem zu leben...die alle blicke zu ertragen!!!! Wenn man an Licht kommt!!! Ja das alles...ihr habt mir hier sehr geholfen...ich weiss ich bin nicht alleine!!!! Danke!!!!

Subject: Re: Psychologische Probleme aufgrund des Haarausfalls

Posted by [alie](#) on Mon, 08 Sep 2008 07:24:56 GMT

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

Liebe Claudia

danke für dein netten e-mail!!!!

Gerade Gestern war ich bei meiner Tochter 30 Jahre alt zum Nachtessen, es war dort ganze Familie von der Seite ihres Freundes, ich habe mein Problem geschiedert erstmal, nur habe ich gesagt dass nur eine von unsere familie wenig Haare hatte und nur ich und meine Mutter betroffen sind!!! Sonst niemand und haben sehr schöne Haare gehabt. Und dass ich hoffe das die Kinder von meiner Tochter es nicht bekommen!!!

In der Familie haben alle viele Haare!!! Aber eine Tochter hat MS. schwer krank.. warum ich das ganze schreibe, er hat mir einen SUPER Satz gesagt!!!! Akzeptiere dich selbst dann werden dich andere auch akzeptieren!!!! Er hat recht!!!!

Man braucht sehr viel Energie dafür.... du weisst wo won ich spreche!!!! Manchmal denkt man dass man es nicht schafft!!!! Und dann plötzlich geht es weiter.... ich probiere es hier an euch es zu übertragen!!! Weil eure e-mails helfen mir auch sehr!!!!

Ich war verzweifelt, und dann durfte ich eure Briefe lesen... ich war nicht alleine!!!!!! danke ...ALIE

Subject: Re: Psychologische Probleme aufgrund des Haarausfalls

Posted by [alie](#) on Tue, 09 Sep 2008 06:04:04 GMT

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

Liebe Claudia

ich kann dir nur gratulieren!!!! Weiter sooooo! Und ich halte dir alle Daumen, dass es so bleibt... die Leute die uns verstehen, wissen wie viel Energie man dazu braucht!!! Und schätzen es auch und die andere können uns egal sein!!!!

Es gibt doch noch andere Werte die man hat.

Bei mir leuchtet es oben auf dem Kopf schon lange!! Ich kann es nicht einmal zudecken nur mit einer Mütze oder mit einem Hut, nur wenn ich die Mütze ablege sehe ich furchtbar aus, alles noch schlimmer... aber die Leute die ich gerne habe die merken es nicht einmal, sagen sie wenigstens, sie sehen mich!!!!!! Und das ist mir wichtig!!!

Alie

Subject: Re: Psychologische Probleme aufgrund des Haarausfalls

Posted by [keinohrhase47](#) on Thu, 11 Sep 2008 06:32:38 GMT

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

Hallo,

meine Freundin hat seit kurzem sehr starken Haarausfall, womit Sie auch psychisch schwer zu kämpfen hat. Ich weiß bald nicht mehr, wie ich Ihr noch zur Seite stehen kann. Ich versuche Ihr immer nur Mut zu machen. Aber das ist wohl nicht genug.

Viele Grüße

keinohrhase

Subject: Re: Psychologische Probleme aufgrund des Haarausfalls
Posted by [alie](#) on Thu, 11 Sep 2008 10:16:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo

ja es ist sehr schwierig!!! Aber du muss dran bleiben!!!! Und immer wieder MUT machen!!!!
Anderes hilft nicht!!!
Es gibt auch andere dinge in Leben!!!! Sie muss sich selber akzeptieren, anders geht es
nicht...ales gute wünscht ALIE...es ist nett von dir dass du es machst!!!
