

---

Subject: Was machen wenns mal wieder richtig besch.....geht???

Posted by [Holunderweg3](#) on Sat, 27 Sep 2008 16:23:46 GMT

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

---

Hi Mädels, die haarwaschtage ziehen mich immer derart in den Boden. Bin heute schon den ganzen tag traurig.

Nicht das beim waschen ,fönen , kämmen Unmengen zusammenkommen, kurz mal am Kopf krabbeln schon sehe ich ein Haar fallen, ich schrecke dann richtig zusammen, und denke es muss doch mal weniger werden . Habe wirklich schon richtige phobie entwickelt.

Was macht ihr wenns euch mal wieder richtig mies geht??????????

---

---

Subject: Re: Was machen wenns mal wieder richtig besch.....geht???

Posted by [Constanze](#) on Sat, 27 Sep 2008 16:56:03 GMT

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

---

Hallo Holunder

Also bei mir sind die Zeiten, in denen es mir so richtig mies ging zum Glück vorbei und ich hoffe auch, dass sie niemals wiederkommen!

Ich war sicher schon ganz nahe an einer handfesten Depression...

Einen wirklich guten Rat zu geben ist da nicht leicht. Wir wissen wohl alle das es eben nicht so einfach ist, sich mit anderen Beschäftigungen abzulenken.

Damals war mein Freund immer für mich da (ist er natürlich auch heute noch)! Wir wohnten noch 500 km entfernt und haben endlose Telefonate geführt. Da er noch Student war, hatte er auch die Zeit dafür

Wann auch immer es ging haben wir uns besucht...und wenn es nur für einen Tag war.

DAS hat mir geholfen. Ein liebenswerter Mensch der immer für mich da war, der auch Verständnis hatte und der nicht nur mit dem Satz: "Das wird schon wieder" neben mir stand.

(Einen dicken Kuss an meinen kleinen Engel )

Hoffentlich gibt es jemanden in deiner Familie oder deinem Freundeskreis der das für dich tut!

Ich wünsche dir ganz viel Kraft

Liebe Grüße

Conny

---

---

Subject: Re: Was machen wenns mal wieder richtig besch.....geht???

Posted by [Holunderweg3](#) on Sat, 27 Sep 2008 17:00:30 GMT

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

---

Hallo Conny, wenn ich deine Geschichte lese, sehe ich auch du hast es!durchgemacht.....wie gehts deinem haar jetzt?Und hast du einen Grund herausgefunden????

---

---

Subject: Re: Was machen wenns mal wieder richtig besch.....geht???

Posted by [Constanze](#) on Sat, 27 Sep 2008 17:15:34 GMT

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

---

Wie schön wenn wir den wirklichen Grund herausfinden würden!

Ich weiß nur, was ich ausschließen kann: Hormone einschließlich der Schilddrüse sind mehrfach gründlichst gecheckt wurden - ohne Befund. Ich tippe immer noch auf Eisen, mein Ferritin geht nie über 30 trotz Ferro Sanol. Eiseninfusionen bekomme ich bei dem Wert (hier) nicht also nehme ich es einfach weiter oral ein.

Der HA liegt in erträglichen Grenzen, mir fehlt einfach der Neuwuchs. Nach über 3 Jahren habe ich mich damit arrangiert und ich weiß jetzt, dass ich nicht in kurzer Zeit kahl bin!

Ich habe vielleicht die Hälfte meiner Haare noch und war sogar schon 2 mal wieder beim Friseur

Die Suche gebe ich natürlich nicht auf, aber ich bin auch nicht mehr panisch. Mit Mitte 40 kann die Zeit schon verdammt knapp sein, ich würde sonst zuviel verpassen!

In diesem Sinne

Alles Gute

Conny

---

---

Subject: Re: Was machen wenns mal wieder richtig besch.....geht???

Posted by [@Alexandra@](#) on Sun, 28 Sep 2008 12:29:06 GMT

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

---

habe auch die phobie was meine haare angeht,ich zwing mich regelrecht nicht mehr in die haare zu fassen,was wenns mir gelingt auch echt hilft,an den tagen an denen ich es schaffe nicht zu machen,gehts mir besser. schaue allen leuten auf die schultern um festzustellen ob die auch haarausfall haben.! bescheuert oder? will auch mit niemandem darüber reden,weils alle schon nervt und mit dem spruch kommen: hast ja noch welche,warts mal ab,geh halt zum artzt,haare sind nicht alles... usw.kennt bestimmt jeder von euch.

der einzige gedanke der mich einigermaßen aufrecht erhält ist das es ja möglichkeiten von haarersatz gibt die glaub ganz gut aussehn. ansonsten kenn ich kein heilmittel gegen die psyche,ich selber schrecke aber vor antidepressiva zurück,hoff ich brauch sie nie.

---

---

Subject: Re: Was machen wenns mal wieder richtig besch.....geht???

Posted by [Holunderweg3](#) on Sun, 28 Sep 2008 13:08:16 GMT

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

---

Genau andere Leute auf die Klamottengucken, mach ich ständig!!Oder eben neidvoll auf andere

---

vollere Köpfe. Im Sommer als man nur Tops trug, und die Schultern frei, ich merkte wie jedes Haar fiel, so sensibel wird man. Mir gehts zumindest so ,ich finde sie an den ulkigsten Ecken.

Letztens habe ich mal drüber nachgedacht....ich habe warscheinlich schon immer mehr HA(den normalen) als die anderen.Wir waren vor 2 Jahren mal in einer FEWO mit weisser wendeltreppe, jetzt fällt mirs wieder ein, da lagen immer Haare von mir(schöner schwarz weiss Kontrast)da hat mich das nicht gestört.

Jetzt kribbelts traue mich kaum zu jucken Haare.

Ein teufelkreis!!!!

---

Subject: Re: Was machen wenns mal wieder richtig besch.....geht???

Posted by [@Alexandra@](#) on Sun, 28 Sep 2008 16:59:38 GMT

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

---

das mit dem spüren auf der haut hab ich auch,ständig kribbelts am hals,dann geh ich mit den fingern hin und hab eins in der hand. versuch mich krampfhaft zu erinnern wie es früher war,da hab ich einfach haare gewaschen und nichts gezählt,oder auf dem pulli hat ich auch haare und habs nicht wargenommen.man verliert halt den blick für die realität und weiß nimmer was normal ist .ich krieg ja schon panik wenn ich nur ein haar irgendwo sehe.

---