

---

Subject: Werd langsam aber sicher verrückt!

Posted by [@Alexandra@](#) on Wed, 01 Jul 2009 11:38:54 GMT

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

---

Leide ja jetzt schon mehr als 2 Jahre an HA, immer so ca. 100 am Tag, ich weiß das soll normal sein, aber ihr wisst ja selber.

Ob ihr glaubt oder nicht, ich zähle seit dem Tag an dem es begann, jeden Tag die ausgefallenen Haare!

Mein Ritual sieht folgendermaßen aus: Morgens Haare waschen, dann überm Waschbecken ausschütteln, dann kämmen, dann wieder ausschütteln, da sind es dann meistens so ca. 70.

Über den Tag verteilt geh ich mindestens noch 7 mal ans Waschbecken und schüttele wieder! Die zähle ich dann dazu, meistens pro Schüttler nochmal 3-4 Haare.

Eigentlich bin ich ganz normal aber was den HA angeht, gehöre ich schon in die Klapse!!

Ich weiß da die Zählerei einen fertig macht, aber wenn ich es nicht tue, hab ich Angst den

Zeitpunkt zu verpassen an dem es viell besser od. schlimmer wird! Meine Stimmung hängt auch davon ab wieviel Haare morgens im Waschbecken gelandet sind.

Das Schlimmste finde ich ist, daß man gar nicht mehr weiß wie es früher war, als man noch nicht gezählt hat, wer weiß wieviel Haare man da verloren hat?

Wem gehts ähnlich und hat das viell in den Griff bekommen?

---

---

Subject: Re: Werd langsam aber sicher verrückt!

Posted by [Katja](#) on Wed, 01 Jul 2009 12:00:05 GMT

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

---

Hi Alexandra,

Ich verstehe GENAU was du da erzählst.

Ich habe schon mein Leben lang immer mal phasenweise viele Haare verloren. Mein ganzes Leben lang sind immer alle wieder nachgewachsen, was ich daran erkenne, dass ich heute nicht weniger Haare als früher.

Vor 3 Jahren hatte ich dann einen Unfall und wurde 3 mal operiert. Ca. 3 Monate nach dem Unfall habe ich plötzlich einmal wieder richtig viele Haare verloren und bin sicherheitshalber einmal zum Hautarzt gegangen. Dachte, ich nehme da 2,3 Vitamine und die Sache ist durch. Die Ärztin fand eigentlich auf den ersten Blick alles OK, hat dann aber trotzdem ein Trichogramm gemacht und ein paar Tage später wurde ich dann am Telefon informiert, dass ich AGA haben soll (in einer sehr milden Form) und dagegen Regaine für ein paar Monate verwenden soll. Ich also ab ins Internet und habe lauter Horrorgeschichten gelesen von Glatzenbildung und furchtbarem Shedding unter Regaine. Aber eben auch, dass man das Zeug dann ein Leben lang anwenden muss.

Zu dieser Zeit habe ich dann auch das Zählen angefangen und prompt festgestellt, dass ich an Waschtagen (ich wasche meine Haare jeden zweiten Tag) wesentlich mehr als 100 Haare verliere. In meiner Panik habe ich sofort und gegen jede Angst mit Regaine begonnen. Hatte nach knappen 3 Wochen ca. 5-6 Wochen Shedding und dann wurde es wieder besser.

In dieser Zeit habe ich kaum geschlafen und an nichts Anderes gedacht, als daran, was ich bloß mache, wenn ich kaum noch Haare habe.

Inzwischen sind 3 Jahre vergangen. Ich benutze immer noch Regaine. Mindestens einmal im Jahr verliere ich immer noch deutlich mehr als 100 Haare am Tag. Das ist meistens im Frühjahr oder

Anfang Sommer. Auch jede Virusinfektion oder Hormonschwankung haben HA zur Folge. Fakt ist, dass sich mein Status insgesamt überhaupt nicht verändert hat. Im Winter verliere ich kaum Haare, im Sommer häufig mehr als 100. Ich habe immer noch den ganzen Kopf voll Haare. Und selbst, wenn das nicht so wäre: Zählen nutzt nichts. Wenn du alles getan hast, was in deiner Macht steht, um den HA zu kontrollieren, hast du genug geleistet. Mehr kannst du nicht tun. Und ich bin sicher, dass es einen Zusammenhang zwischen Panik und HA gibt. Je mehr Sorgen ich mir mache, desto mehr Haare verliere ich. Und mache mir gleichzeitig noch jeden Tag zur Hölle. Somit zwingt mich also, nicht zu zählen. Ich habe keine Siebe mehr in der Dusche (bin umgezogen und habe extra einen Ausguss genommen, bei dem man kein Sieb einlegen kann), kämme nach dem Waschen durch und werfe die Haare SOFORT ins Klo. Das hilft. Was du nicht weißt, macht dich nicht heiß. Probier es einfach mal, Du kannst deinen HA sowieso nicht durch Zählen kontrollieren. Was bringt es dir, genau zu wissen, wie viele ausgefallen sind? Und wer 1000 mal schüttelt, kämmt und fummelt verliert natürlich auch entsprechend mehr. Mir hilft das sehr und so habe ich endlich wieder meinen Seelenfrieden. Das Thema ist immer noch akut. Insbesondere, wenn es wieder auf den Sommer zu geht (wie jetzt gerade). Aber ich habe inzwischen keine langen Haare mehr sondern nur noch kinnlange. Da sieht man die ausgefallenen Haare nicht so arg und die Frisur hat mehr Volumen. Das hilft auch sehr.

Hoffe, dir hilft mein Sermon.  
Liebe Grüße,  
Katja

---

---

Subject: Re: Werd langsam aber sicher verrückt!  
Posted by [kala](#) on Wed, 01 Jul 2009 12:03:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Alexandra!  
Stellst du denn an deinen Haaren irgendeine Ausdünnung fest?  
Entschuldige, aber das sind lächerlich wenige Haare! Wenn du täglich wäschst, dann sind 70 Haare dabei doch ein Traum! (tauschen???) 100 Haare am Tag sind vollkommen normal und die kann der Körper auch problemlos nachproduzieren! Ich hab aus Interesse mal gezählt wieviele mein Freund beim waschen verliert, der hat keinen HA und verliert auch ca. 60 Haare bei der täglichen Wäsche. Ich würd ganz dringend mit dem Zählen aufhören, das hat nach deiner Schilderung schon Zwangscharakter.. das mit der Laune und dem Zählen kenn ich gut, an manchen Tagen, nehm ich dann die Haare mit nem Kleenex aus dem Sieb und werf sie sofort ins Klo. Vielleicht hilft dir der Tip?  
Grüsse!

---

---

Subject: Re: Werd langsam aber sicher verrückt!  
Posted by [Katja](#) on Wed, 01 Jul 2009 12:37:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Kala,

ich mach das auch mit dem Kleenex : )

Das ist doch einmal an ganz neuer Werbeansatz für die Papiertaschentuchbranche.... : )

---

---

Subject: Re: Werd langsam aber sicher verrückt!  
Posted by [kala.](#) on Wed, 01 Jul 2009 20:06:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@Katja: Damit machen die bestimmt Millionen!  
So blöd und traurig das Ganze auch ist, ich find`s immer wieder lustig festzustellen, was man so an "Ritualen" gemeinsam hat... dann fühl ich mich auch weniger bescheuert..

---

---

Subject: Re: Werd langsam aber sicher verrückt!  
Posted by [@Alexandra@](#) on Wed, 01 Jul 2009 20:07:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

habe mir die haare sogar kurz schneiden lassen,da ich eh sehr feines haar habe,was die sache nicht unbedingt einfacher macht.  
und ich habe auch das gefühl das es im sommer mehr sind.hab ja auch noch keine kahlen stellen aber meine kopfhaut ist krank(schuppen jucken usw)und mir wachsen auch komische dünne gekringelte haare,also weiß ich das was nicht stimmt.nur leider konnte keiner von den ca. 15 ärzten mir bisher helfen.  
aber ich glaub ih werde mich einfach mal zwingen nicht zu zählen,viell verschlimmert die panik wirklich die ganze sache,danke für die aufmunternden worte.

---

---

Subject: Re: Werd langsam aber sicher verrückt!  
Posted by [@Alexandra@](#) on Wed, 01 Jul 2009 20:10:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ist auch schon zum zwang geworden und ja ich merke,das die haare zum teil dünner werden,zumindest sind einige drunter die nicht sehr gesund aussehn.das mit den 100 am tag red ich mir ja auch immer ein,aber hier sind glaub ich einige die unter 100 sind und auch meinen es wäre zuviel.mein mann verliert viell 10 haare am tag und dem kann ich sogar drann rum reißen und da geht kaum eins raus,da krieg ich mit meinen 30 allein beim kämmen schon panik.

---

---

Subject: Re: Werd langsam aber sicher verrückt!  
Posted by [@Alexandra@](#) on Wed, 01 Jul 2009 20:12:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

es fällt mir schwer nicht zu zählen,aber ich nehms mir ganz fest vor,denn ich hätte mal gern wieder unbeschwerte tage so wie früher.das mit dem kleenex ist ne gute idee.

---

---

Subject: Re: Werd langsam aber sicher verrückt!  
Posted by [Sophia22](#) on Wed, 01 Jul 2009 22:05:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

willkommen im club .. also ich merke schon , dass da immer dieser bittere beigeschmack ist. obwohl sich mein ha verbessert hat , habe ich das gefühl, meine haare jeden tag kontrollieren zu müssen . früher habe ich mir nie über sowas gedanken gemacht , ich habe nicht 2 mal überlegt , ob ich beim schwimmen den kopf unter wasser tauchen soll oder nicht . ich ertappe mich auch dabei , dass ich meine haare kaum noch offen trage , weil ich ja sonst unbemerkt haare verlieren könnte..total krank eigentlich.

man kann nicht abschalten und ständig ist diese angst da , dass es wieder schlimmer wird. hinzu kommt noch die unsicherheit , ob wirklich haare nachwachsen oder nicht. ich habe allerdings mein zählen auf morgens und abends beschränkt ..weil zwei mal am tag reicht völlig aus , es beruhigt das gewissen und man kommt zwischendurch auf andere gedanken.

ps. ich nehme seit 2 monaten blütenpollen und meine haarstruktur hat sich ziemlich verbessert. einige berichten , dass ihre haare davon schneller gewachsen sind (nicht auf ha bezogen).

---

---

Subject: Re: Werd langsam aber sicher verrückt!  
Posted by [LittleTweety](#) on Thu, 02 Jul 2009 06:49:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Sophia,

wie nimmst du denn die Blütenpollen? Und welche Menge?

Ach ja, ich hab das mit dem Zählen auch gehabt... Gestern hab ich meine Haare richtig kurz schneiden lassen. Ist nun also nix mehr mit zählen... ich hoffe das bleibt so.

Das letzte Mal als ich aufhörte zwanghaft nachzuzählen, sind sie ja wieder gewachsen.

Mal schau, vielleicht klappts ja.

---

---

Subject: Re: Werd langsam aber sicher verrückt!  
Posted by [@Alexandra@](#) on Thu, 02 Jul 2009 11:22:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zwei mal am tag ist aber auch viel,oder?das mit dem schwimmbad kenn ich,mach meine haare nicht naß,könnten ja paar mehr rausfallen,außerdem sieht man mit nassen haaren ja die kopfhaut.

stell mich nicht in helles licht,lass mir nicht von anderen in die haare fassen,usw...

klar gibts schlimmeres aber im moment reicht mir das schon.

wie nimmst du denn blütenpollen?

---

Subject: Re: Werd langsam aber sicher verrückt!  
Posted by [Sophia22](#) on Thu, 02 Jul 2009 21:02:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

also ich nehme momentan die blütenpollen-kapseln , weil die pollen lose echt ekelig sind  
...meine meinung wer sie lose nehmen möchte (da ist die dosierung natürlich höher und  
optimaler, als bei den kapseln) kann sie mit honig , jogurt oder mit beidem mischen ..das macht  
den geschmack erträglicher .

vorsicht : die nägel wachsen wie unkraut mit dem zeug

also ich nehme die blütenpollen , weil die super gesund , nicht teuer und rein pflanzlich sind  
..also viel falsch machen kann man da nicht.

ich bestell die immer unter

<http://www.naturprodukte-mv-shop.de/index.php?cPath=21&gclid=CIGtvrWKS Y4CFQMfEgodekSMfw>

---