
Subject: Ist es schon eine "art" Sucht ?!

Posted by [Mellitti](#) on Sat, 13 Mar 2010 23:53:50 GMT

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

Manchmal frage ich mich das...
Heute ist wieder einer dieser Tage

Ich beobachte mich einfach selbst...

Wenn ich auf dem Sofa sitze, fasse ich mir immer in die Haare, ich ziehe ständig die losen Haare heraus.

Ich trage meine Haare nie offen weil ich dann auch tagsüber ständig daran fummeln würde, aber abends mache ich sie dann auf, und meine Hände sind eigentlich ständig an meinem Kopf. Mein Freund sagt auch immer "Zieh sie Dir doch nicht raus", aber ich antworte dann immer "die sind doch eh schon draussen und hängen da nur noch rum".

Ebenso stehe ich ständig vor dem Spiegel und schaue mir auf die Kopfhaut, schaue mir meine Seiten an und meine Geheimratsecken, wo sich die Haare auch immer besonders schnell lösen. Ich frage mich echt, ist es eine Sucht. Kann man nicht einfach mal die Hände von den Haaren lassen oder nicht ständig in den Spiegel schauen? Geht es Euch auch so?

Genauso nachts, wenn ich mal aufwache, fasse ich mir in die Haare und ziehe die losen heraus, oder auch morgens, der erste Griff geht in die Haare und wie ich mich dann freue wenn ich mal nur 1 Haar in der Hand habe oder auch gar keins (kommt aber selten vor)

Ich kann mir auch nicht vorstellen wenn der HA mal weg sein sollte, dass man dann den kritischen Blick verliert, man lebt doch eigentlich immer mit der Angst oder? Stets hat man Angst wieder ein Haar mehr zu verlieren...

Es nervt mich einfach so. Ich hoffe so sehr das dass vielleicht besser wird wenn ich meine Haarverdichtung bekomme, dass ich dann evtl ein besseres Gefühl bekomme und nicht immer vor den Spiegel renne...

Schlaft gut
Lg Melli

Subject: Aw: Ist es schon eine "art" Sucht ?!

Posted by [Mellitti](#) on Thu, 18 Mar 2010 07:27:59 GMT

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

Hallo Angorakatze,

ja Du hast recht man sollte seine Aufmerksamkeit auf wichtigere Dinge legen als immer nur auf seine Haare.

Also dieses Haar heraus reißen ist sicherlich eine Krankheit wovon ich aber nicht denke das ich diese habe...

Mir ist halt nur aufgefallen das ich mir immer in die Haare fasse wenn sie offen sind oder mich oft im Spiegel betrachte.

Aber Du hast recht, ich werde versuchen nur 1x am tag mich mit den Haaren zu beschäftigen

und sie dann in ruhe lassen

Mich hatte es nur interessiert wie es euch anderen hier geht, ob ihr auch oft in den Haaren fummelt oder in den Spiegel schaut

Schönes Wochenende..

Lg Mellitti

Subject: Aw: Ist es schon eine "art" Sucht ?!
Posted by [LittleTweety](#) on Thu, 18 Mar 2010 08:58:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Melitti,

ich glaub ich weiß was du meinst.

Der Zwang, immer zu kontrollieren, ob nicht noch mehr Haare ausfallen. Und immer die Angst davor. Und wenn man mal mehr Haare in den Händen hat, bricht die große Panik aus.,

Ist bei mir auch noch so. Obwohl nicht mehr so viele ausfallen. Seit ich mit LT angefangen habe, wurde es schlagartig besser (toi, toi, toi).

Trotzdem muss ich immer gucken, ob auch welche nachkommen, keine mehr ausfallen und ich beruhigt sein kann.

Das wird uns wohl auch unser ganzes Leben so begleiten. Auch wenn der Haarausfall aufhört. Haare sind nunmal ein Attraktivitätsmerkmal der Frauen. Haare sind der Inbegriff von Schönheit.

LG

Subject: Aw: Ist es schon eine "art" Sucht ?!
Posted by [Mellitti](#) on Thu, 18 Mar 2010 10:11:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Little Tweety,

ja so ist es...

Ich hatte ja auch so ein Trichoscan gemacht und wo dann auch der Arzt gesagt hat, ich habe KEINEN Haarausfall. Keinen erblichen und keinen androgenen.. Aber dann frage ich mich warum war es vor 4 Jahren besser und ich hatte soviel dickere Haare?

Gut ich habe mich auch nie damit befasst, vielleicht macht man das einfach zu viel..

Meine die ausfallen das sind auch meist die Langen, zum Glück wachsen mir welche nach aber die sind halt noch so kurz und meist werden sie auch nicht so lang...

Was ich auch echt komisch finde, ich habe einige so ganz doll geringelte Haare auf dem Kopf. Die lassen sich ganz einfach ausziehen und wenn ich das Haar zwischen den fingern nehme dann ist es ganz rau... echt seltsam.

Was ist denn LT?

Ach ich habe auch schon soviel versucht, Pille abgesetzt und geschaut ob es dann besser wurde, habe aber keinen unterschied gemerkt.

Aber immerhin muss man ja auch sagen habe ich seit 4 Jahren Haarausfall und habe aber immernoch welche auf dem Kopf auch wenn es viel weniger sind ...

Schönen sonnigen Tag

Lg

Subject: Aw: Ist es schon eine "art" Sucht ?!
Posted by [vanilles](#) on Tue, 30 Mar 2010 09:25:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey, ich klinke mich auch mal ein!

Aber dann frage ich mich warum war es vor 4 Jahren besser und ich hatte soviel dickere Haare? Ich weiß jetzt nicht, wie alt Du bist, aber ich glaube, das hängt mit dem Alter zusammen. Meinen ersten Haarausfallschub hatte ich mit 17 und seitdem kam der Schub jedes Jahr wieder und wurde jedes Jahr schlimmer. (Werde im August 21.) Ich habe jetzt auch das Gefühl, dass meine Haare viel dünner sind als vor den HA-Schüben und auch die Struktur hat sich, meines Erachtens nach, verändert. Mag vielleicht auch daran liegen, dass ich nun total "naturbelassene" Haare habe, also weder Tönung, noch Färbung, noch Blondierung drin habe, aber es ist schon nervig. Aber ich schätze, damit muss ich nun lernen zu leben, auch wenn es mich tierisch ärgert, weil ich weiß, was ich für tolle Haare hatte.

Was ich auch echt komisch finde, ich habe einige so ganz doll geringelte Haare auf dem Kopf. Die lassen sich ganz einfach ausziehen und wenn ich das Haar zwischen den fingern nehme dann ist es ganz rau... echt seltsam.

Geringelte Haare? Meinst Du, dass die so ganz extrem "gewellt" sind? Wenn ja: JUHU, JEMAND DER DAS AUCH HAT! Ich habe diese Haare bei mir nämlich auch beobachtet. Seitdem der HA bei mir vorbei ist, habe ich zwar deutlich weniger davon, aber ab und zu finde ich schonmal noch eins. Ich kann es allerdings nicht so einfach herausziehen. Ganz im Gegenteil: Bei mir sind die bombenfest in der Kopfhaut verankert und wenn ich doch mal eines herausreise (was ziemlich weh tut), ziehe ich gleich die schwarze Wurzel (oder was das ist) mit raus. Diese Haare sind bei mir dann auch strukturell ganz anders, als der Rest auf meinem Kopf: Sie sind tiefschwarz, eben so gewellt und richtig derb - fast wie Pferdehaar.

Meine Friseurin meinte, sie hätte diese Haare auch, aber was genau das für Haare sind, konnte sie mir auch nicht sagen.

Ich hoffe jetzt mal, dass dadurch, dass der Frühling endlich da ist, meine Haare sich auch ein

bisschen verbessern. Momentan habe ich nämlich das Problem, dass sie ständig total aufgeladen sind, sie nach dem Haarewaschen am nächsten Tag schon kein Volumen mehr haben (was sehr merkwürdig bei mir ist, weil ich eigentlich viel Volumen und extrem viele Haare habe) und total schnell fetten.

Ach Mensch, alles doof... Ich wünschte, diese doofen HA-Schübe würden mich endlich mal verschonen. (Habe die meistens im Herbst bis Winter.) Mal sehen, wie es dieses Jahr wird...

Subject: Aw: Ist es schon eine "art" Sucht ?!
Posted by [LittleTweety](#) on Tue, 30 Mar 2010 14:35:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Vanilles,

schon mal an Vitamin-D-Mangel gedacht? Gerade weil deine Haare im Winter mehr ausfallen. Und im Winter das Risiko von Vitamin-D-Mangel sehr hoch ist.

LG

Subject: Aw: Ist es schon eine "art" Sucht ?!
Posted by [Ataba](#) on Wed, 31 Mar 2010 14:45:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

der Vitamin D Mangel ist ein Argument. Aber meine Überlegung: Die Haare reagieren doch erst 2-3 Monate verzögert.

Wenn jetzt z.B. der HA im November losgeht..... 3 Monate vorher war doch noch Sommer.

Eigentlich müsstest du doch dann im Winter gut sein mit HA..... so meine Theorie....

Subject: Aw: Ist es schon eine "art" Sucht ?!
Posted by [vanilles](#) on Mon, 05 Apr 2010 09:55:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vitamin D-Mangel habe ich glaube ich nicht. Zumal ich auch nichts darüber finden konnte, dass so ein Mangel HA hervorruft, sondern eher "nur" schlecht für die Knochen und den Calciumgehalt im Körper ist.

Ich glaube ja eher, dass es irgendwas mit dem Hormon Melatonin zu tun hat, dass viele Leute im Herbst/Winter Haarausfall haben. Durch die Sonneneinstrahlung wird die Melatoninproduktion ja angeregt -> die Haare wachsen, etc. Im Herbst/Winter, wo die Sonne weg ist/nicht mehr so oft schein, geht die Melatoninproduktion zurück -> Haare fallen aus. Zumindest hat mir das mein Dermatologe und auch meine Psychotherapeutin so erklärt und auch im Zusammenhang damit, warum viele Leute im Herbst/Winter depressiv werden.

Noch etwas, was ich dazu gefunden habe: <http://www.biokurs.de/melatde.htm>

Melatonin und Haarausfall

Die Ergebnisse einer Pilotstudie der Friedrich-Schiller-Universität in Jena belegen erstmals, dass die äußerliche Melatonin-Anwendung das Haarwachstum auch beim Menschen günstig beeinflussen kann. Worauf diese Hormonwirkung beruht, ist bislang unbekannt. Es wird angenommen, dass Melatonin den Beginn der anagenen Phase innerhalb des Haarwachstumszyklus stimuliert.

Im Vergleich zu wirkstofffreiem Plazebo führte die äußerliche Anwendung von Melatonin zu einem signifikanten Anstieg der nachweisbaren Anagenhaare im Hinterhauptsbereich von Frauen mit androgenetischem Haarausfall. Bei Frauen mit diffusem Haarausfallmuster erhöhte sich hingegen die Anzahl der Anagenhaare im Stirnbereich signifikant unter dem Einfluss von Melatonin.

Außerdem glaube ich ja, dass es generell im Übergang von Sommer -> Herbst/Winter zu einem kleinen Hormonchaos im Körper kommt, weil er sich ja auf ganz andere Gegebenheiten einstellen muss.
