
Subject: Haarausfall als Psychosomatik?

Posted by [Dharma](#) on Sat, 10 Jul 2010 11:29:06 GMT

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

Hallo zusammen,

habe mal wieder hier gestöbert, obwohl ich das eigentlich reduzieren wollte, aber egal - ich habe einen Satz gefunden, der genau damit zu tun hat:

"Ich glaube auch, je stärker ich mich mit dem Problem "Haarausfall" beschäftige und mich davon runter ziehen lasse, desto stärker fallen die Haare. In Phasen der Ablenkung läuft es etwas besser."

Also: sich ablenken!

Da ist viel Wahres dran. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass der Körper teilweise sehr krass auf die Psyche reagieren kann. Richtig skurril und manchmal auch sehr bildhaft.

Wendet man sich einem Körperteil voller Ängste und Sorgen zu, wird dort die Problematik verschärft. Ich habe auch gemerkt, dass der Haarausfall umso schlimmer war, je mehr ich mich voller Panik mit dem Thema befasst habe. Auch das Problem der Kopfhaut-Schmerzen, die bei mir zusammen mit dem HA auftreten, wird durch übermäßige Selbstbeobachtung massiv verschärft. Wenn ich schlichtweg keine Zeit habe, mir ständig Gedanken zu machen, ist die Kopfhaut weniger gereizt.

Teilweise kann man sich Probleme auch herbeisorgen oder durch ständiges Grübeln das Ausmaß verschlimmern.

Auch ist es bei gesundheitlichen Problemen immer gut, sich zu fragen, was das Symptom einem sagen will. Wofür könnte es stehen, Haare zu verlieren? Worüber kann man sich womöglich "die Haare raufen" oder wer "frisst einem die Haare vom Kopf"? Gibt es etwas, was einem die ganze Zeit schon "die Haare zu Berge stehen lässt"? Oder was kommt vielleicht sinnbildlich zum Vorschein, wenn man Haare verliert?

Der Körper kennt viele Wege, sich zu äußern. Das Unbewusste hat eine sehr große Macht. Die Kopfhaut und die Haarwurzeln sind vielleicht "Schwachstellen", aber Ausbruch und Verlauf von Symptomen oder Krankheiten hängen auch von anderen Dingen ab.

Ich selbst habe das mal mit einer Hautkrankheit so erlebt. Deren Ausmaß ist fast nur psychisch bedingt und sie hatte immer eine "Funktion".

Ich will damit nicht sagen, dass jemand "selbst schuld" ist. Das wird bei diesem Thema oft missverstanden. Aber man kommt bei der Ursachenforschung vielleicht auf andere Ideen.

Wie in einem anderen Beitrag schon geschrieben: Viele schaden sich sehr stark selbst in der Art und Weise, wie sie mit dem Haarausfall umgehen. Nicht nur, was die Lebensfreude betrifft, sondern in manchen Fällen eventuell auch, was das Symptom selbst betrifft. Bitte das nicht als pauschales Urteil verstehen, jeder Fall ist natürlich anders.

Gruß
Dharma

Subject: Aw: Haarausfall als Psychosomatik?
Posted by [Blue_nbg](#) on Sat, 10 Jul 2010 16:20:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

ich gebe dir absolut recht. mir ist auch aufgefallen, dass der Haarausfall wesentlich schlimmer wurde als ich mich total rein gestresst hab. ich weiß selbst wie schwer es ist nicht ständig dran zu denken, aber man sollte es wirklich versuchen. Je weniger man sich mit dem Haarausfall beschäftigt umso weniger Haare fallen aus. braucht sicher seine zeit aber es hilft. bin jetzt auch in behandlung, weil ich glaube dass bei mir mittlerweile mehr die psyche schuld ist als alles andere und ich daran arbeiten muss. falls es jemanden interessiert, ob es mir geholfen hat kann ich ja mal nen eintrag schreiben.

Subject: Aw: Haarausfall als Psychosomatik?
Posted by [maurizio](#) on Sat, 10 Jul 2010 20:50:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich glaube das nicht. ich hatte erst wirklich richtigen stress als die haare anfangen auszugehen. vorher war ich total relaxed. dann nahm ich die pille und hatte davon schon fast depressionen, die haare hätten rieseln müssen ohne ende, aber das Gegenteil war der fall. mir gings psychisch total schlecht aber die haare wuchsen ohne ende.

leider musste ich dann mit der pille aufhören, da es immer schlimmer wurde. mir gings auf einmal wieder richtig gut, so nach 2-3 Wochen, der haarausfall kam aber wieder, und jetzt ist es gerade richtig schlimm und langsam gehts auch wieder mit meiner laune bergab, allerdings fallen mir auch gerade die haare in strähnen ab.

nici

Subject: Aw: Haarausfall als Psychosomatik?
Posted by [Ally77](#) on Sun, 11 Jul 2010 15:12:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Dharma,

auch ich gebe Dir absolut recht. Ich habe mich 1,5 Jahre intensivst mit meinem HA auseinandergesetzt.

Außerdem bin ich generell der Meinung, dass das "negative" Auseinandersetzen mit einer Krankheit bzw. einem Symptom, diese bzw. dieses verstärkt, und wenn es nur gefühlt ist und dadurch zu einer negativen Rückkopplung kommt.

Ich will damit keinesfalls sagen, dass man, wenn man etwas hat, es links liegen lassen sollte. Nein, man sollte nach Ursachen forschen und versuchen, es weg zu bekommen. Aber man darf dem Ganzen nicht eine übermäßige Bedeutung geben. Vor allem nicht, wenn es etwas - ehrlich gesagt - so wenig körperlich einschränkendes ist, wie HA. Der psychische Druck ist bei HA enorm hoch, das habe ich am eigenen Leib erfahren, aber wieviel schlimmer wäre eine ernsthafte Erkrankung? Etwas, an dem man wirklich sterben kann oder das einen körperlich so schwächt, dass man rein physisch nicht mehr sein Leben leben kann, wie man es will (wegen Chemo etc.).

Man merkt es ja auch bei anderen Dingen. Hat man irgendwo Schmerzen und fixiert sich darauf, werden sie schlimmer wahrgenommen. Auch hört man immer, dass bei allen möglichen und sogar schweren Krankheiten, die Akzeptanz dieser der erste Schritt ist, eine Heilung oder eine Verbesserung möglich zu machen.

Ich wünsche allen hier, dass sie einen Weg finden, mit dem HA besser leben zu können, damit das Leben nicht aufgrund der HA-Ängste an einem vorbeizieht und man irgendwann zurückblickt und denkt, hätte ich doch die schönen Sommer einfach genossen und mich nicht selbst (noch mehr) gequält.

Das wünsche ich mir selbst übrigens auch, denn ich weiß natürlich nicht, ob ich meinen entspannten Umgang mit dem HA, den ich anscheinend vor allem der Pille verdanke, weil seit Pilleneinnahme mein HA deutlich reduziert ist, wobei es theoretisch auch mein entspannteres Verhältnis zum HA sein könnte, das ich schon vor der Pilleneinnahme hatte, für immer und ewig beibehalten kann... Ich hoffe, dass ich, wenn ich demnächst die Pille aus Familienplanungsgründen absetze, und der HA dann schlimmer werden sollte, es schaffe, ihm keinen Platz in meinem Leben einzuräumen, sondern mein Leben weiterhin frei und sorglos zu leben.

Liebe Grüße

Ally

Subject: Aw: Haarausfall als Psychosomatik?
Posted by [Minu](#) on Sun, 11 Jul 2010 17:30:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo ihr alle!

Das Thema ist auf jeden Fall sehr interessant...

Bisher konnte ich für mich aber keinen Zusammenhang zwischen Gedanken über den Haarausfall machen und zunehmenden Verlust bemerken sehen. Das wäre natürlich ein wenig einfacher, denn so hätte man es tatsächlich selber in der Hand etwas zu beeinflussen.

Lange Zeit habe ich die Tatsache, dass ich Haare verliere, verdrängt, bzw. gar nicht realisiert, weil ich in dem guten Glauben war, was ausfällt, wächst auch schon wieder nach. Ist es aber nicht.

Auch hatte ich so viele Haare, dass es mir erst mal ziemlich egal war, schließlich hatte ich noch mehr als genug.

Mittlerweile sieht man überall die Kopfhaut durch, und ich bin nur noch verzweifelt, weshalb ich leider die ausgefallenen Haare nicht einfach ungeachtet wegwerfen kann, weil es mir in der Panik als nicht zu bestimmende "Masse" noch mehr Schrecken bereitet, als wenn ich es in Zahlen betrachten kann. Was natürlich auf der anderen Seite sowieso unmöglich ist. Zumindest ich schaffe es nicht, den tatsächlichen Haarverlust zu erfassen, weil viel zu viele einfach so unterwegs, und wo ich mich gerade aufhalte, verloren gehen.

@maurizio: Mir ging es genau so. Mit meiner letzten Pille ging es mir psychisch so mies, aber an manchen Tagen habe ich, wenn ich nicht gerade waschen musste, nur 3-7 gefunden. Auch an Waschtagen waren es viel weniger als aktuell.

Nur geht es mir jetzt viel besser, was meinen nicht endenden Haarausfall in keiner Weise beeinflusst. Aber ich kann ja nun schlecht wieder die Pille wechseln.

Auch habe ich gelegentlich diese Trichodynie, die sich bei mir auch nicht wirklich mit Stress erklären lässt. Aktuell bin ich bspw. schon eine Weile total gestresst, merke aber nichts, obwohl ich mich übler Weise sogar total auf meine Kopfhaut konzentriert habe und beinahe schon darauf gewartet habe, dass ich etwas spüre. Nichts.
Wenn ich die Ursache finden würde, käme ich sicher zur Ruhe.

Allerdings stimme ich in dem Punkt häufiger abschalten und dadurch mehr Lebensqualität erhalten absolut zu.

Ich versuche mir häufiger bewusst eine Freude zu machen oder Dinge mehr zu genießen, die ich vielleicht vorher als selbstverständlich angesehen habe.

Liebe Grüße
Minu
