
Subject: bald zum therapeuten.. ?!

Posted by [w_ingrid](#) on Tue, 10 May 2011 11:19:05 GMT

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

hallo zusammen!

bin 24 jahre alt, komme aus österreich und mit 5 tabletten am tag, regaine, eigenes shampoo und lasertherapie bin ich schön langsam bereit für den therapeuten..

verliere seit mehr als 2 monaten am tag ca. 300 haare - ja, laut doktor soll ich sie jetzt auch noch zählen!! als ob es nicht schon schlimm genug wäre, haare büschelweise zu verlieren, darf ich sie jetzt auch noch zählen.. es bringt mich nicht nur zum heulen.. sondern mittlerweile zum verzweifeln!

nach einem arztbesuch beim endokrinologen sollens ja die männlichen hormone bei mir sein. habe früher jahrelang die pille (diane mite) genommen, welche jetzt angeblich an dem haarausfall auch schuld sein soll! eisenmangel kommt auch noch dazu... nach so vielen arztbesuchen hab ich aber das vertrauen in solche "diagnosen" verloren. muss man denn wirklich "richtig" krank sein, damit einem die ärzte helfen bzw. einen nicht monatelang auf einen termin warten lassen?! als ob man bei haarausfall so viel geduld hätte!!

sag, wascht ihr euch alle so ungerne die haare?? ich hole immer einen richtigen "klumpen" haare aus dem sieb..

WIE schafft ihr es, keine mordgedanken zu bekommen, wenn ihr frauen mit langen vollen haaren seht?!

kann doch nicht ewig jeden abend zu hause allein sitzen, die welt verfluchen und den niagarafällen konkurrenz machen.

"freue" mich über jede leidensgenossin, die auch gerne mal einen beschwerdenbrief ans universum schreiben möchte!

lg,
ingrid

Subject: Aw: bald zum therapeuten.. ?!

Posted by [camelia](#) on Tue, 10 May 2011 12:35:23 GMT

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

Hi Ingrid

Mir gehts im Moment nicht anders,bin nur noch am heulen,versuche mich wenn ich unter Menschen bin zu beherrschen und nicht gleich zu heulen,wenn mir wieder einmal meine Situation bewusst wird.

Habe heute nochmal den Rat bekommen, dass ich dringend zum Psychotherapeuten muss, weil ich mich zu sehr in meiner Haarausfallproblematik versteife.....(ist doch verständlich, wenn man über 20 Jahren unter HA leidet, bei gerade 34 Jahren)

Die heutige Ärztin meinte heute, wenn ich so viele Ärzte schon hinter mir habe, und die nichts gefunden haben, musste ich mir doch eigentlich Gedanken darüber machen, dass die vielleicht doch recht haben, da sie ja an sich kompetente Ärzte seien.....

Da hätte ich sie am besten erwürgt.

Ich sollte nicht so viel im Internet recherchieren, und nicht so viel in verschiedenen Foren mitschreiben, lesen, da die Ärzte ja ihr Handwerk können.
Darauf hin habe ich geantwortet, dass ich ohne diesen Forum hier wohl nie erfahren hätte, dass ich Hashi habe, und das über Jahrzehnte!!! darauf hat sie nichts mehr geantwortet.

habe jetzt auf eigene Rechnung einige Micronährstoffe untersuchen lassen, mit ernüchternde Ergebnisse, aber da werde ich ein neues Thread eröffnen.
Was mich so richtig ärgert, ist, dass die Ärzte sich nur auf die männlichen Hormone und AGA versteifen, bei mir jedenfalls existieren große Mangelzustände und da kann mir niemand mit einer AGA-Diagnose daher kommen.

Ig
camelia

Subject: Aw: bald zum therapeuten.. ?!
Posted by [w_ingrid](#) on Tue, 10 May 2011 13:58:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hi!

ja, die "theorie", dass es am stress oder eben generell an der psychе liegt, hab ich mir auch schon von freunden anhören können. aber ich kenn mich selbst gut genug und weiß, dass ich psychisch eigentlich sehr stabil bin.
lass dir ja nicht von anderen einreden, dass du zum therapeuten musst!! geh nur, wenn DU willst und wenn du es nicht mehr anders aushältst!

ich bin auch immer auch außen stark, aber wenn ich dann heimkomme, zerbricht dann diese fassade. wie soll man bei so starkem haarausfall lustig durch die gegend laufen?

ich könnte auch alle erwürgen, die mir erzählen, dass ich

1. noch genügend haare habe
2. geduld haben muss

geduld?? hallooo?! ich mein, so was können echt nur leute sagen, die 2 haare in der woche verlieren.

ich such auch sehr viel im internet herum, weil wenn dich jeder arzt zum nächsten schickt, sieht das für mich nicht so aus, als ob sie zu 100% wissen, was sie tun!
ich konnte mir doch tatsächlich anhören, dass es eventuell am frühling liegt... am f r ü h l i n g.... mhm und meine haare machen jetzt frühjahrsputz oder wie?! darf ich jetzt zu meinem chef gehen und sagen, ich komm erst wieder zu sommerbeginn, weil die diagnose lautet frühlings-allergie!))

wenns nicht zum heulen wär, wärs fast schon wieder lustig..
bin auf jeden fall schon gespannt auf deinen thread!!

Ig,
ingrid

Subject: Aw: bald zum therapeuten.. ?!
Posted by [camelia](#) on Tue, 10 May 2011 15:15:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ja wenn es nicht so traurig waere,waere die Situation so Komisch aussichtslos,da komme ich mir manchmal wie in einem Alptraum vor.

Das problem hier in DE ist einfach,dass die Aerzte wirklich nicht viel ueber HA wissen. Irgendwie denke ich,dass das so ist,weil je mehr kranke,verzweifelte personen es gibt,desto mehr teure nutzlose Medikamente koennen verkauft werden.

Deshalb bin ich jetzt soweit,dass ich mich versuche so gut es geht zu informieren,und die Therapie vom Arzt zu foerdern,der meine Meinung nach fuer mich in Frage kommt,bloss nicht sich auf die Aussagen von Aerzten verlassen.Habe da soviel erlebt,das lasse ich nicht mehr mit mir machen.

Eine psychotherapie werde ich in Erwaehnung ziehen,obwohl ich nicht glaube,dass der Arzt mich davon ueberzeugen kann,mich mit mein HA zu arrangieren,da ich weiss ,dass es eine Ursache hat,und mein Ha ist nur ein zeichen davon,wer weiss was ich sonst was fuer probleme kriege,wenn ich nicht die Ursache finde.
Mein Selbstbewusstsein kann es vielleicht was bringen.

Auf der anderen Seite finde ich eine psychotherapie gar nicht mal so schlecht,denn da kan man/frau sich ja wenigstens aussprechen.Ich kriege bald ein schlechtes Gewissen,dass ich mit Freunden und Familie nur noch ueber Haarausfall und Untersuchungen und und und rede.Da waere ein psychotherapeut gar nicht verkehrt.

Uebrigens die Theorie,dass bis 100 Haare am Tag normal sind,und man solle warten etc..finde ich einfach zu dumm.

Ich habe jahre lang als Behindertenpflegerin gearbeitet,und hatte sehhhhr viele Patienten,maennlich und weiblich gesehen,die nicht einmal 2 Haare beim Haarewaschen verloren,da frage ich mich immer noch wieso bei denen kein Haarausfall vorhanden war,nicht einmal die sogenannten 100 Haare am Tag?????

Lg
camelia

Subject: Aw: bald zum therapeuten.. ?!
Posted by [Cora](#) on Tue, 10 May 2011 15:17:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also erstmal Kompliment, du hast scheints deinen Humor jedenfalls noch nicht verloren. Achte drauf, dass das so bleibt!

Was das heulende Elend angeht ... ich hab den blöden Haarausfall jetzt seit fast 3 Jahren (phasenweise mit bis zu 400 Haaren am Tag), und im ersten Jahr bin ich buchstäblich durchgedreht. Ich hatte solche Panik vor einem Zustand ohne / mit nur noch spärlichen Haaren, dass ich nicht mehr schlafen und nichts mehr essen konnte. War dann auch tatsächlich in Psychotherapie und hab ein Antidepressivum genommen, und das war für mich auch echt gut, um runterzukommen.

Mittlerweile nix dergleichen mehr, der HA ist immer noch da und meine Haare sehen jetzt ERHEBLICH bescheidener aus als damals während der großen Krise. Trotzdem bin ich einigermaßen ruhig und kann sogar mein Leben genießen ... weil ich in den letzten Jahren gelernt habe, dass man mich offensichtlich auch mit weniger Haaren mag

Also ich behaupte, diese irre Panik am Anfang legt sich irgendwann ein bisschen von selbst. Außerdem halte ich es für sinnvoll, sich frühzeitig mit dem Thema Haarerersatz zumindest zu beschäftigen ... bisschen googlen, ruhig auch mal in entsprechende Shops reinmarschieren und gucken ... es beruhigt ungemein zu wissen, dass es im schlimmsten Falle für alles eine Lösung gibt

Das mit der Pille kann schon sein ... ich vermute, dass die viel öfter am weiblichen Haarausfall Schuld ist, als man gemeinhin annimmt. Gibts denn von dir schon ein großes Blutbild mit allen relevanten Nährstoffen und Hormonen?

Subject: Aw: bald zum therapeuten.. ?!
Posted by [nat2307](#) on Tue, 10 May 2011 15:31:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Ingrid,

ich schreibe grad aus dem Büro, deshalb relativ kurz: Bin 36, komme aus Wien, kämpfe seit Oktober 2010 bewusst mit HA. Ich habe bis Anfang 2009 auch die Diane mite genommen. Verwende Regaine seit Ende Dezember.

Deinen Frust und die Verzweiflung kann ich total nachvollziehen, ich habe Anfang des Jahres Antidepressiva genommen, weil mich der HA wirklich extrem belastet hat.

Mordgedanken gegenüber Frauen mit vollem Haar hab ich glücklicherweise überhaupt nicht, mich machen nur Fachärzte (noch dazu welche, die ich privat zahle!) zornig, die sich gegenseitig und manchal sogar selbst widersprechen, teilweise wirklich kaum Ahnung haben (genau - und einen dann von Hinz zu Kunz schicken) und einfach kaum Interesse haben der URSACHE auf den Grund zu gehen. Dass man selbst so extrem hinter allem her sein muss, das kostet irrsinnig viel Kraft.

Falls Du mal reden willst, schick mir eine PN. Vielleicht können wir uns ja bezüglich Ärzten Tipps geben. Ich war kürzlich bei Dr. Stulnig (sehr teuer), aber immerhin lässt der jetzt meine Nebenniere genauer anschauen und er hat auch die Schilddrüsenunterfunktions-Diagnose meiner Gynäkologin verworfen...

Alles Liebe,
Nat

Subject: Aw: bald zum therapeuten.. ?!
Posted by [nat2307](#) on Tue, 10 May 2011 15:37:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Cora,

ich wollt nur DANKE für Deinen Beitrag sagen. Du machst mir Mut, dass diese Phase der extremen psychischen Belastung irgendwann vorbei geht und der Leidensdruck nachlässt.

Liebe Grüße
Nat

Subject: Aw: bald zum therapeuten.. ?!
Posted by [w_ingrid](#) on Tue, 10 May 2011 18:10:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo cora!

werd mich bemühen, meinen humor noch ein weilchen zu behalten! ansonsten kann ich mich glaub ich gleich einweisen lassen.. vielleicht schaff ichs ja mit dem einen oder anderen heiteren thread ein paar schmunzler zu erzeugen!

bewundere dich, dass du es mittlerweile als selbstverständlich hinnehmen kannst! von der psyche her ist das sicher die beste methode, aber ich kann mich noch nicht so ganz damit anfreunden.. an manchen tagen gehts halt leichter, an manchen ists ne katastrophe.

blutbild hab ich schon, ja. aber außer einem leichten eisenmangel bin ich offenbar kerngesund. beim hormonbefund hab ich bei Androstendion 3,29 (normal 0,6-3,1) und bei DHEAS 366,0 (normal 98,8-340,0). jetzt hab ich die yasminelle vom arzt bekommen, die diese werte (und somit haarausfall?) korrigieren soll. das problem ist halt die geduld, bis so was "wirkt".. und geduld zählt leeeeeeider nicht zu meinen stärken!

meine mutter sagt auch immer, dass ich es lockerer nehmen soll. aber mit diesem satz spannen sich bei mir schon sämtliche muskeln im körper an!

gibts bei dir eine ursache für den HA?

lg,
ingrid

Subject: Aw: bald zum therapeuten.. ?!
Posted by [w_ingrid](#) on Tue, 10 May 2011 18:21:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo nat!

ja, angeblich soll - ich zitiere meinen endokrinologen - die diane mit super für die haut sein, aber gift für die haare.. war dann schon ein bischen verwirrt, weil ich dachte, gerade DAFÜR diese pille so gut ist!

witzig, ich hab nen haarspray bekommen, der regaine heißt und angeblich das haarwachstum fördert!

was?? keine mordgedanken gegebenüber frauen mit vollen langen haaren..... ok, mordgedanken hab ich vielleicht auch nicht, aber daran reißen oder raspelkurz schneiden kommt da schon ganz schön nah dran!

irgendwie sind ja alle ärzte, die sich halbwegs damit auskennen teuer. und so ne lasertherapie darf man natürlich auch selber bezahlen... aber wie gesagt, die krankenkasse zahlt ja nur für "wirklich" kranke. schon schade, weil man vergisst, wie sehr sich das negativ auf die psychе auswirkt..

sag, hast dus schon mal in der haarambulanz im akh probiert?? ich komm da telefonisch nicht durch und wahrscheinlich kriegt man da auch erst in einem jahr einen termin, aber interessieren würeds mich schon, ob das was hilft??

und ich wunder mich noch immer... nicht mal den klitzekleinsten gemeinen gedanken, wenn jemand mit ner wallenden mähne vorbeikommt?

hab morgen mehr zeit, dann schick ich dir mal ne nachricht mit meiner nummer und dann können wir ja wirklich mal über die ärzte und möchtegern-ärzte quatschen!

Ig,
ingrid

Subject: Aw: bald zum therapeuten.. ?!
Posted by [w_ingrid](#) on Tue, 10 May 2011 18:30:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo camelia!

ja, die pharmaindustrie verdient leider ne ganze menge geld mit so verzweifelten leuten wie uns. jeder möchte sich doch an den kleinsten rettenden strohhalm klammern, den es gibt und dafür greift man oft sehr tief in die tasche.
wir könnten ja gleich mal eine demo anzetteln!?

ja, das mit den 100 haaren ist vollkommener schwachsinn! auch 100 haare sind eine strähne. würd gern jedem 100 haare ausreißen, der diesen satz sagt und dann schauen wir mal ob diese 100 härchen noch immer "normal" sind..

meine "beste freundin" wollte mich zur therapie zwingen, weil ich ihr zu anstrengend wurde. also sie ihre 20 allergien hatte, bin ich um mitternacht zu ihr gefahren (30 min autofahrt), weil sie angst hatte allein, zu schlafen. ich bin zu ihr ins krankenhause gefahren - stundenlang und das ganze fast über ein ganzes jahr... jetzt gehts mir schlecht und ihr einziges kommentar war: du bist mir im moment zu anstrengend, ich brauche abstand.. na vielen dank meine "allerbeste EX-beste-freundin"!

aber in solchen situationen sieht man, wer zu einem steht, auch wenn man mal "anstrengend" ist. man darf anstrengend sein, weil man mensch ist. und mensch sein ist anstrengend! punkt.

Ig,
ingrid

Subject: Aw: bald zum therapeuten.. ?!
Posted by [Cora](#) on Tue, 10 May 2011 21:47:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Interessant wärs schon, die Werte mal im Detail anzugucken. Was Ärzte gern verschweigen oder gar nicht wissen: Auch Werte am oberen oder unteren Rand der Norm können massive Beschwerden verursachen, z.B. die Schilddrüse ... aber es heißt immer nur "alles suuuupi"

Die ganzen Sexualhormone unter Pilleneinwirkung anzugucken, macht dagegen nicht wirklich Sinn. Die Pille stellt IMMER ein hormonelles Ungleichgewicht her (z.B. Progesteronmangel, weil das künstliche Gestagen das körpereigene P. blockt) ... wenn dein Doc dieses entdeckt und es dann mit ner anderen Pille korrigieren möchte, ist das - meiner Meinung nach - Schwachsinn. Idealerweise würdest du die Pille ganz absetzen (und erstmal noch verstärkten HA riskieren ...

ja ich dachte mir schon, dass du das nicht willst) und deinem Körper Gelegenheit und Zeit geben, das hormonelle Gleichgewicht wieder herzustellen. Zumal du noch so jung bist, dass er das auch auf die Reihe kriegen sollte.

Ach und ... schön wärs, wenn ich meinen Haarausfall mittlerweile als selbstverständlich sehen könnte Im Gegenteil, an bad hair days bin ich schon auch schön mies drauf und geh meinem Freund ungeheuer auf die Nerven. In den Spiegel schau ich auch nicht mehr gern, also total gelassen ist echt was anderes. Aber ich habe keine Panik mehr, und das is ja schon mal die halbe Miete

Subject: Aw: bald zum therapeuten.. ?!
Posted by [w_ingrid](#) on Wed, 11 May 2011 13:26:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hi!

ich hab die pille schon abgesetzt und gerade deshalb ist der ha ums dreifache schlimmer geworden...

laut meinem heutigen hautarzt-termin hat sich zumindest die kopfhaut schon mal ein bisschen beruhigt. wuhuuu - ein kleiner schritt für die menschheit, aber ein großer schritt.. na du weißt, was ich mein!

leider wirts noch immer monate dauern, bis sich die hormone wieder eingependelt haben... hoff, dass ich bis dahin noch halbwegs haare oben hab, wobei sie ja netterweise alle oben beim scheidel ausgehen. hallo gerechtigkeit, wo bist du?!

hm, wenn ich so darüber nachdenk, mach ich vielleicht nen eigenen thread über meine arzttermine, weil die gleichen schon fast einem kabarett und erheitern sich die eine oder andere!

lg,
ingrid

Subject: Aw: bald zum therapeuten.. ?!
Posted by [Cora](#) on Wed, 11 May 2011 13:35:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

w_ingrid schrieb am Wed, 11 May 2011 15:26
hm, wenn ich so darüber nachdenk, mach ich vielleicht nen eigenen thread über meine arzttermine, weil die gleichen schon fast einem kabarett und erheitern sich die eine oder andere!

Mach das! Und hier als Inspiration MEIN Vorstellungsthread
http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/m/26135/#msg_2_6135

Subject: Aw: bald zum therapeuten.. ?!
Posted by [Dharma](#) on Wed, 11 May 2011 15:10:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Habe heute nochmal den Rat bekommen,dass ich dringend zum Psychotherapeuten muss,weil ich mich zu sehr in meiner Haarausfallproblematik versteife.....(ist doch verstaendlich,wenn man ueber 20 jahren unter HA leidet,bei gerade 34 jahren)

Die heutige Aertzin meinte heute,wenn ich so viele Aerzte schon hinter mir habe,und die nichts gefunden haben,musste ich mir doch eigentlich Gedanken darueber machen,dass die Vielleicht doch recht haben,da sie ja an sich kompetente Aerzte seien.....

Da haette ich ich sie am besten erwuergt. Mad

Ich sollte nicht so viel Im Internet recherchieren,und nicht soviel In verschiedenen Foren mitschreiben,lesen,da die Aerzte ja ihr Handwerk koennen.

Ich hoffe, du willst mich jetzt nicht ebenfalls erwürgen, aber ich würde dieser Aussage der Ärztin in einer ruhigen Minuten auch mal eine Chance lassen. Mir gehts gerade auch nicht gut und ich kenne die verzweifelten Heultage. Aber die Sache hat immer zwei Seiten - es gibt ein Problem, und es gibt den Umgang mit einem Problem. Ich denke, was letzteres betrifft, müssen sich so einige hier (mich eingeschlossen) Gedanken machen. Und da muss man sich sowas auch mal anhören. Haarausfall ist (besonders für Frauen) wahnsinnig traurig. Aber man sollte trotzdem nicht zulassen, dass es ein lebensbestimmendes Leiden wird und sich - wenn sich das abzeichnet - entsprechende Unterstützung suchen.

Die beschwichtigenden Aussagen von anderen mögen auf den ersten Blick nicht sensibel erscheinen. Aber sollten sie einen nicht dennoch etwas zum Nachdenken einladen, ob man dem Problem "Haarausfall" nicht unangemessen viel Raum im (dafür viel zu kurzen) Leben gibt?

Was ist schlimmer? Ein Leben mit lichtem Haar (das man immer noch kaschieren, verdecken etc. kann), oder ein Leben, das man heulend im Licht des Badezimmerspiegels verbringt? Man kann sich dazu entscheiden, letzteres nicht zu wollen, auch wenn man dem Problem Haarausfall nicht beikommt.

Ich denke, das ist letztlich der wichtige Punkt, den solche Aussagen doch eigentlich enthalten, auch wenn man sich im ersten Moment darüber ärgert.

Eine Alternative wäre, das einfach mal für sich selbst zu prüfen: Rege ich mich vielleicht

wirklich (!) zu sehr darüber auf? Steht das noch in einem Verhältnis? Oder bin ich etwas außer Rand und Band geraten und sollte mir wirklich noch anderweitig Hilfe suchen?

Haarausfall ist belastend. Aber deswegen ist trotzdem nicht jede Reaktion darauf noch "normal" und "gesund". Einzelne sind bestimmt gut damit beraten, sich "einreden" zu lassen, eine Therapie zu machen. Besonders, wenn das ganze Umfeld mitleidet. Ich finde es ein bißchen ignorant, andere Menschen da immer gleich als verständnislose Idioten abzustempeln, statt mal eine Sekunde darüber nachzudenken, was vielleicht dran sein könnte.

Möglich ist auch noch, dass bei manchen sowieso eine Depression zugrunde liegt, die es noch fördert, so ein einzelnes Thema derart zu überhöhen. Viele Menschen haben Haarausfall - aber nicht jeder zerfleischt sich deswegen so. Daher, Hilfe suchen - die Situation kann sich nur verbessern.

D.

Subject: Aw: bald zum therapeuten.. ?!
Posted by [Cora](#) on Wed, 11 May 2011 16:27:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dharma, du hast grundsätzlich völlig Recht.

Aber wenns dann DOCH am Hashi oder an der Östrogendominanz oder am Eisenmangel liegt, was jahrelang keiner diagnostiziert hat ... und wenn man das dann rausfindet und erfolgreich behandelt, dann wars das Reinsteigern wert. Find ich

Subject: Aw: bald zum therapeuten.. ?!
Posted by [nat2307](#) on Wed, 11 May 2011 18:07:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dharma, ich wünsch Dir, dass es Dir bald besser geht!
Und Du sprichst mir aus der Seele. Was nicht heißt, dass ich nicht ständig daran scheitere mich nicht wie eine Besessene zu benehmen und mein Wohlbefinden nicht von einem Blick auf meinen Kopf oder meine Bürste abhängig zu machen...

Ich habe mir selbst versprochen, dass ich maximal bis 30.09. dieses Jahres aktiv Ursachenforschung betreibe und alles mögliche ausprobiere (die widersprüchlichen Aussagen und Diagnosen der Ärzte haben mich schon extrem verunsichert).

Aber länger nicht, beinahe ein Jahr genügt. Ich kann und will nicht Jahre meines Lebens, soviel Energie dafür verschwenden.

Sollte der Zustand meiner Haare für mich dann noch immer eine Belastung sein, werde ich eine

Therapie machen, um damit leben zu lernen. Ich glaube, dass ich dafür Hilfe brauchen werde.
Nein: würde!

Subject: Aw: bald zum therapeuten.. ?!
Posted by [nat2307](#) on Wed, 11 May 2011 18:18:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hahaaa, man merkt, dass Du GELADEN bist.

Ja, die Geduld is a Hund... Aber solange Du Deinen Humor noch hast, wird Dich nix unterkriegen können.

Subject: Aw: bald zum therapeuten.. ?!
Posted by [Ataba](#) on Wed, 11 May 2011 18:30:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Caro, Du sprichst mir aus der Seele.

Du beschreibst Deine letzten 3 Jahre, als wären es die meinen gewesen. Haargenau so war es bei mir auch. Die anfängliche Panik, das Gerenne von Doc zu Doc, 2 Antidepressiva, ich kann sogar einige Wochen Aufenthalt in der "Klappse" anbieten..... und jetzt die Ruhe..... der Haarstatus ist um einiges schlimmer als vor 3 Jahren. Eigentlich müsst ich noch mehr austicken. Aber mir geht es soweit ganz gut. Und das war bitter nötig. Für mich und vor Allem für meine Familie (die Armen)

An die Threaderöffnerin möchte ich noch folgendes hinzufügen: Die Therapeutin solltest nicht erwürgen. Lass es mal sacken was sie gesagt hat. Vielleicht will sie Dir nur ans Herz legen, dass Du den HA irgendwann mal "annehmen" solltest und Dich wieder auf den Rest des Lebens konzentrieren solltest.

Ich weiß, es hört sich sehr leichtdahergeredet an. Und wenn man grad wieder drin steckt in der Panik, dann hilft alles reden nix.

Aber kümmer Dich um Deinen seelischen Zustand. Sonst gehst Du vor die Hunde. Und das ist es nicht wert !!!!!!!!!!!!!

Subject: Aw: bald zum therapeuten.. ?!
Posted by [camelia](#) on Wed, 11 May 2011 18:59:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi dharmia

ich bin auch der Meinung, dass ich mein Leben zu sehr vom Haarausfall abhängig mache, in jeder Phase und das ist mit Sicherheit trauriger als der Haarausfall an sich.
Das ist mir vollkommen bewusst, und deshalb werde ich mir auch Hilfe suchen.

Mit der Aussage, dass ich von dem Thema runterkommen muss, habe ich definitiv kein Problem, obwohl ich es halt leider alleine nicht schaffe.

Aber die Aussage, dass ich nicht selber so viel lesen und recherchieren soll, weil ich ja bei guten Ärzten bin, und ihnen vertrauen soll, kann ich nicht akzeptieren, und dieses hat mich ja auch aufgeregt.

W vor 6 Jahren wegen massivster Schluck- und Atemprobleme beim Hausarzt, der eine einseitige Vergrößerung der Schilddrüse feststellte, aber anhand der TSH-Werte, die seltsamerweise immer in Ordnung waren gemeint, alles ist in bester Ordnung, nun ist meine Schilddrüse gerade mal 5,3 ml (Gesamtvolumen), frag mich bis heute wie das angehen kann, dass er das nicht gesehen hat, dass ich Hashimoto habe.

Also finde ich es leider momentan so, dass ich selber sehr viel Kraft investieren muss, um mich zu erkundigen, und dann dem Arzt dazu überreden es zu tun.
Wie gesagt, nur über diese Aussage habe ich mich geärgert, vielleicht habe ich die Sache jetzt etwas durcheinander und undeutlich ausgedrückt.

Übrigens was mir auch Anlass gibt, die Ärzte nicht ohne weiteres und ohne selbst zu forschen zu vertrauen, ist, dass der Endo meinte mein Zinkwert wäre total in Ordnung, das war vor etwa 4 Monaten, auf dem Kopie war aber kein Zinkwert zu sehen, alle anderen Werte aber schon, und jetzt auf die eigene Initiative hin habe ich Zink untersuchen lassen, und sehe was für ein großes Zinkmangel doch vorhanden!!!!

Hätte ich mich auf die Aussage des Arztes verlassen, dann.....

Lg
camelia

Subject: Aw: bald zum Therapeuten.. ?!
Posted by [camelia](#) on Wed, 11 May 2011 19:06:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Cora

Du hast es sehr kurz und buendig aber richtig erklärt, genau das meine ich ja...

All die Mängel und Krankheiten, die ich jetzt rausbekommen habe, danke ich einzig und allein meine Hartnäckigkeit, das Problem Haarausfall endlich teilweise zumindest zu besiegen.

will nicht wissen was passiert ware,wenn die SD noch kleiner geworden waere....

Lg
camelia

Subject: Aw: bald zum therapeuten.. ?!
Posted by [gretchen](#) on Thu, 12 May 2011 19:49:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo...

es ist erschreckend, wie sehr wir alle den gleichen leidensweg haben.....auch mit antidepressiva und so....

@ camelia: meine hasimoto wurde auch erst vor 3 jahren entdeckt. nach jaaaahrelanger jodgabe....habe noch 1-2ml vorlumen....das passiert wohl öfter

Subject: Aw: bald zum therapeuten.. ?!
Posted by [Cora](#) on Fri, 13 May 2011 08:26:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

gretchen schrieb am Thu, 12 May 2011 21:49hallo...

es ist erschreckend, wie sehr wir alle den gleichen leidensweg haben.....auch mit antidepressiva und so....

Auf der einen Seite geb ich dir Recht, es IST erschreckend.
Auf der anderen Seite ist es meiner Meinung nach ein Beweis dafür, dass sich hier bei weitem nicht nur psychisch labile und hysterisch überreagierende Frauen tummeln ... wie Ärzte und andere Leute ja gerne mal andeuten

Haarausfall IST eine Katastrophe für eine Frau, und es dauert einfach eine Weile, bis man wieder zur Ruhe kommt. Sich auf andere Dinge besinnen kann. UND: Wenn der Haarausfall wieder nachlegt und die Ausfallzahl sich erhöht, fällt Frau wieder in ein Loch. Auch nach Jahren noch, trotz Psychotherapie, Antidepressiva und positiver Lebenseinstellung!

Subject: Aw: bald zum therapeuten.. ?!
Posted by [camelia](#) on Fri, 13 May 2011 08:34:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi gretchen

ja genau so ist es,und wenn mir jemand daher kommt,ich solle doch die suche aufgeben,und den

Aerzten vertrauen,dann komme ich mir wirklich als patient vera...vor!!

nicht nur ,dass sie einem nicht helfen,mit ihren falschen Diagnose machen sie alles noch schlimmer.

Die ganzen Jahre Fin 5mg und Minox+pille war doch umsonst,und nicht ganz ungebrauchlich.

Ich bin froh,dass es diesem Forum geht,da erfahre ich auf jeden fall 1000 Infos mehr ,als mir ein Arzt,egal wie kompetent er nach aussen hin erschein, mir je geben koennte.

Ig
camelia

Subject: Aw: bald zum therapeuten.. ?!
Posted by [gretchen](#) on Fri, 13 May 2011 08:55:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ja, so ist es. wir hier müssen einander jedenfalls nicht beweisen/ erklären/rechtfertigen warum es uns damit schelcht geht. dafür bin ich auch sehr dankbar!
und ich denke, wir können inzwischen auch stolz sein, auf die erkenntnisse, die wir hier (mühsam) gemacht haben!

Subject: Aw: bald zum therapeuten.. ?!
Posted by [Minu](#) on Fri, 13 May 2011 10:42:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sehe ich auch so... zur Ruhe kommen, aber wachsam bleiben, wir wissen ja nun mittlerweile einiges und wie wir es angehen können.

Vor 2 1/2 Jahren hätte ich nicht gedacht, dass ich heute überhaupt noch Haare haben werde. Nachdem ich die meisten wirklich auf einen Schlag verloren habe, hat sich der Status seit dem zwar ein wenig verschlechtert, aber doch so gehalten, dass die Haare tatsächlich noch gut lang gewachsen sind.

Bei mir ist alles komplett gleichmäßig ausgedünnt, dafür fällt es den meisten Leuten gar nicht auf.

Die Zeiten, in denen ich nach der Haarwäsche weinend im Bad auf dem Boden saß, sind zum Glück vorbei.

Diese Stabilität habe ich mir selber wiedergeholt, ganz alleine ohne Therapeut oder Pillen, und damit habe ich ein ganz gutes Stück meiner Kraft zurück, wenn auch nicht meine Haare.

Ich bin noch hier im Forum, weil die Problematik ein Teil meines Lebens geworden ist, aber der Haarausfall beherrscht mein Leben nicht mehr. Bis heute weiß ich nicht, ob die Menge, die ich zähle "normal" ist oder nicht, denn früher habe ich nie gezählt, sondern die Haare gewaschen, und die die ausgefallen sind, flogen einfach frei durch die Gegend. Frei möchte ich auch wieder sein. Noch zähle ich zwar die verlorenen Haare, aber nicht mehr in Panik und unter Tränen, sondern mit einer gewissen Gleichgültigkeit.

Wer weiß, was in ein paar Jahren ist...

Jetzt lebe ich, und mir geht es immerhin so gut, dass ich arbeiten, mich mit Freunden treffen und feiern gehen kann.

Außerdem wird es Sommer, und etwa die Hälfte der Bevölkerung schaut dann sicher nicht mehr auf den Scheitel.

Sehr viel habe ich hier an Fachwissen erfahren und sehr viel an Menschlichkeit. Vielen Dank an alle, die dieses Forum bereichern.

Das Wissen und das Gefühl nicht alleine zu sein haben mir die nötige Kraft gegeben.

Gerade weil ich mir so viel angelesen habe, hat mich das bestärkt weiter zu suchen, die ganzen unwissenden Ärzte zu meiden und mich auf die Suche nach wirklicher Unterstützung zu machen. Diese habe ich endlich nach sehr viel Wut, Ärger und Verzweiflung bei einer Frauenärztin gefunden. Die wird mich bei der Einnahme bioidentischer Hormone unterstützen, sobald ich diesen Schritt wage.

Doch momentan bin ich mit meinem derzeitigen Status, der sich im letzten halben Jahr, nach Pillenwechsel und Finasteridabsetzen nicht verschlechtert hat, zufrieden und weiß nicht, was mich erwarten würde.

Wenn es aber soweit ist, weiß ich, dass ich mich auch auf euch hier verlassen kann! Danke!

Nachdem ich einmal ein Haarteil aufgesetzt hatte, wusste ich, hey, so schlimm ist es noch gar nicht, doch weiß ich, sollte dies irgendwann einmal der Fall sein, gibt es Möglichkeiten, Als ich das "Ding" wieder abgesetzt habe, war ich unheimlich erleichtert, weil darunter "ich" wieder zum Vorschein kam, mit den dünnen Haaren.

Liebe Grüße und viel Kraft euch allen! Minu

Subject: Aw: bald zum therapeuten.. ?!

Posted by [Cora](#) on Fri, 13 May 2011 10:49:38 GMT

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

Minu schrieb am Fri, 13 May 2011 12:42 Diese Stabilität habe ich mir selber wiedergeholt, ganz alleine ohne Therapeut oder Pillen, und damit habe ich ein ganz gutes Stück meiner Kraft zurück, wenn auch nicht meine Haare.

Du bist zu Recht stolz drauf, dass du dir deine Kraft wieder erobert hast

Trotzdem möchte ich hier noch erwähnen, dass auch ich mir meine Stabilität und Kraft

SELBST wiedergeholt habe, auch wenn eine Zeit lang ein Therapeut und ein Antidepressivum beteiligt waren. Schon der Entschluss zu beidem war ein Kraftakt, auf den ich persönlich auch stolz bin

Subject: Aw: bald zum therapeuten.. ?!
Posted by [Minu](#) on Fri, 13 May 2011 11:03:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Letztendlich schafft man es immer nur SELBER, die Frage ist ob alleine, oder mit Hilfe anderer. Aber diese Frage ist nicht wichtig, denn das Ergebnis zählt, und das man es schafft.

Wollte damit zum Ausdruck bringen, dass es sogar auch ohne Hilfsmittel möglich ist. Die Bereitschaft etwas zu ändern, sollte in jedem Falle vorhanden sein, und ist somit der wichtigste Schritt.
Sich anderen anvertrauen zu können ist eine ganz große Stärke.

Stolz sein dürfen wir alle, die etwas in Bewegung gebracht haben!

Subject: Aw: bald zum therapeuten.. ?!
Posted by [nat2307](#) on Fri, 13 May 2011 11:35:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

zitat von Cora: "Trotzdem möchte ich hier noch erwähnen, dass auch ich mir meine Stabilität und Kraft SELBST wiedergeholt habe, auch wenn eine Zeit lang ein Therapeut und ein Antidepressivum beteiligt waren. Schon der Entschluss zu beidem war ein Kraftakt, auf den ich persönlich auch stolz bin"

Zu Recht! BRAVO

Subject: Aw: bald zum therapeuten.. ?!
Posted by [Cora](#) on Fri, 13 May 2011 12:35:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

nat2307 schrieb am Fri, 13 May 2011 13:35zitat von Cora: "Trotzdem möchte ich hier noch erwähnen, dass auch ich mir meine Stabilität und Kraft SELBST wiedergeholt habe, auch wenn eine Zeit lang ein Therapeut und ein Antidepressivum beteiligt waren. Schon der Entschluss zu beidem war ein Kraftakt, auf den ich persönlich auch stolz bin"

Zu Recht! BRAVO

danke sehr
