

---

Subject: Habe mich noch nie so hilflos und verzweifelt gefühlt

Posted by [nelli](#) on Thu, 09 Jun 2011 20:34:57 GMT

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

---

Hallo!

Ich bin zur Zeit wirklich psychisch ganz weit unten...Meine Haare werden von Woche zu Woche dünner und feiner und weicher, ohne dass sie mir aber ausfallen würden. Ich habe heute Bilder vom 30. März gesehen und das ist gerade mal zwei Monate her und die Struktur hat sich seitdem extrem verschlechtert! Das gibt's doch gar nicht!! Jedes Mal wenn ich mir in die Haare fasse erschrecke ich mich zu Tode, da ich es immer noch nicht fassen kann nur noch diese weichen Fuseln zu spüren.

Dass das alles bei mir so rasant bergab geht, jagt mir gerade eine Höllenangst ein und ich habe mich heute wie eine Wahnsinnige durchs Internet gesucht wegen Zweithaaranbietern. Natürlich habe ich mich schon seit Jahren gedanklich damit beschäftigt und ich war auch schon bei einigen Salons. Jedes Mal schob ich aber das Thema Haarteil noch nach hinten, zumal ich immer den Eindruck bekommen habe, dass es nicht wirklich die optimale Lösung bietet, da man doch immer irgendwie das Netz sieht. Aber jetzt bin ich in einer solchen Panik, da ich mich wirklich frage wie ich in weiteren zwei Monaten aussehen soll wenn das so weiter geht. Vielleicht hätte ich doch viel früher mit einem Haarteil anfangen sollen. Ich habe das Gefühl, dass mir auf einmal die Zeit davon rast. Schließlich braucht so ein Teil ja drei Monate bis es fertig ist. Aber ich hätte mir eben auch nie träumen lassen, dass bei mir dieser EXTREM schnelle Abwärtstrend kommt. Jetzt habe ich wie gesagt nur noch Panik und ich bin richtig richtig verzweifelt...

Leider wohne ich nicht mehr in NRW, wo ich einen guten Salon in Köln hatte, der mir immer Tressen reinmachte. Da würde ich jetzt auch wegen anderen Lösungen hingehen, aber ich wohne jetzt am Bodensee und ich habe wirklich große Probleme einen Salon zu finden, der einigermaßen in meiner Nähe wäre. Länger als eine Stunde darf er echt nicht entfernt sein (wegen dem monatlichen Nachsetzen eines Haarteils). So flexibel und mobil bin ich einfach mit den Kindern nicht mehr. Kennt jemand von euch einen guten Anbieter in dieser Region? Dann habe ich von vielen gehört, dass die Teile von Microbellargo die besten seien. Auf der homepage steht auch ein Salon in meiner Nähe, aber dort war ich schon vor zwei Jahren und habe dort erfahren, dass sie noch NIE mit Microbellargo gearbeitet haben und dass das bei mir Premiere wäre. Außerdem hatten sie gerade mal eine Kundin, die überhaupt von denen ein Haarteil trägt!? Soviel zu deren Erfahrung.

Ein weiterer Salon, der für mich in Frage käme, hat nur die Standardmodelle von Hairdreams. Die haben den Vorteil, dass man sie innerhalb weniger Tage bekommt, aber wahrscheinlich sind sie halt dann auch nicht so perfekt wie die maßgeschneiderten. Aber ich sag's euch, wenn die Panik Überhand bei mir nimmt, dann kann ich mir immer noch so eins besorgen. Ach, allein der Gedanke an Haarersatz in der Form macht mich aber auch ganz fertig. Es ist unglaublich, dass ich ungelogen vor gerade mal zwei Monaten nicht an so was gedacht habe. Aber jetzt durch diese Verschlechterung...

Ach, kann jemand von euch mir Mut machen wegen Haarteilen? Im Grunde glaube ich ja, dass man mit guten Perücken wahrscheinlich besser fährt, aber ich habe noch zuviele Haare auf

dem Kopf als dass ich mich zu diesem Schritt durchringen könnte (ich nehme mal an, dass man die eigenen dafür wohl abrasieren müsste?) Obwohl ich meine Fuseln hasse, kann ich mich momentan mit diesem Gedanken noch nicht anfreunden.

Es wurde jetzt erst letzte Woche ein Vitamin D Mangel festgestellt. Kann ja auch etwas mit dünnen Haaren zu tun haben, aber SOOOOO extrem wie es bei mir ist? Dann habe ich kurz vor der erneuten Verschlechterung meine Thyroxin Dosis halbiert auf Anraten der Endos. Das war ungefähr 5 Wochen vor der bemerkbaren Verschlechterung. Könnte sich das so schnell auf die Haare ausgewirkt haben? Ich wäre ja froh drüber, dann wüsste ich wenigstens was es war, aber ich habe so meine Zweifel ob es daran liegt. Schließlich bin ich seit Jahren im Abwärtstrend auch während konstanter Thyroxindosis. Allerdings war die Verschlechterung jetzt schon sehr auffallend schnell und irgendwie anders als bisher.

Ach, ich werde jetzt ins Bett gehen und wie immer nachts mit vielen Angstgefühlen aufwachen und wach liegen. Mann, ich war immer so ein lebensfroher und optimistischer Mensch. Ich war immer der Meinung, man muss Probleme angehen und irgendwie das Beste draus machen, bevor man ewig rumjammert und sich davon fertig machen lässt. Aber DIESES Problem macht mich einfach fertig und mein sonstiges Lebensmotto verflüchtigt sich völlig. Die möglichen Lösungen wie eben Haarteil jagen mir einfach wirklich Angst ein...

Ach, ich musste einfach nochmal meinen Kummer heute Abend loswerden. Macht's gut und liebe Grüße

Nelli

---

Subject: Aw: Habe mich noch nie so hilflos und verzweifelt gefühlt

Posted by [Mimi17](#) on Thu, 09 Jun 2011 21:01:43 GMT

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

Liebe Nelli,  
ich glaube, dass Dein Auf- und Ab mit den SD-Werten ganz sicher mindestens seinen Teil dazu beigetragen hat, den Haarstatus zu verschlechtern. Es bleibt Dir jetzt nichts anderes übrig als da wieder Ruhe hineinzubringen und dann auch die anderen Baustellen, wie Vitamin D, zu bearbeiten.

Aber: das ist momentan Zukunftsmusik. Wichtig ist, dass Du jetzt für Dich eine Lösung findest, mit der Du ein bisschen zur Ruhe kommst. Angst hat man immer vor dem Unbekannten. Ich denke nicht, dass Du die Haare für das Tragen einer Perücke "abrasieren" müßtest, das tun doch andere Menschen, wie Schauspieler z.B. auch nicht. Also geh in einen Salon (ich hoffe, da hat noch jemand einen Tipp) und lass Dich beraten. Und wenn Du Dich nicht gut aufgehoben fühlst, gehst Du in einen anderen. Es wird Hilfe geben, bestimmt. Du mußt sie suchen. Und wenn Du sie erst gefunden hast, wirst Du Dich lächelnd fragen, warum Du Dich so lange gequält hast. Hab ein bisschen Mut, alles ist besser als einfach zu abzuwarten und immer trauriger zu werden. Unterdessen probier mal ein paar schöne Haarbänder, es gibt diese hübschen, breiten in vielen Farben und Mustern sehr preiswert und da kaufst Du Dir eins zu jedem Outfit

Fühl Dich mal gedrückt.

Liebe Grüße  
Mimi

---

---

Subject: Aw: Habe mich noch nie so hilflos und verzweifelt gefühlt  
Posted by [Cora](#) on Thu, 09 Jun 2011 21:17:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Liebe Nelli, es tut mir total leid, dass es dir so schlecht geht! Und ich kenn den Zustand selber ganz gut, immer wenn es sich spürbar verschlechtert, bricht die Panik aus. GANZ EGAL, ob man eigentlich ein positiver, starker und glücklicher Mensch ist.

Mein Tipp, auch wens vielleicht fürs Hochsetzen zu weit für dich ist: Das Haarcenter in München. Das ist der Stammsalon für Microbellargo, und ich hab mich da vor ein paar Tagen mal unverbindlich beraten lassen ... die sind sehr sehr nett, nehmen sich viel Zeit und versuchen wirklich, für jeden eine Lösung zu finden. Und die haben als Stammsalon natürlich ECHT Ahnung, was sie da tun.

Was mir vorgeschlagen wurde, war weit günstiger als ich bisher recherchiert hatte, ist aber wohl auch salonabhängig. Schreib ich dir gern per PN. Hochgesetzt werden müsste so eine Tresse auch nur alle 8 Wochen.

Alles in allem war es ein sehr positives Erlebnis. Ich bin froh, dass ichs mir "gegönnt" habe.

---

---

Subject: Nachtrag  
Posted by [Cora](#) on Thu, 09 Jun 2011 23:50:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hab ich vorhin vergessen: Da gibts selbstverständlich alles von der klitzekleinen Tresse zur Verdichtung bis hin zu "Voll"-Haarteilen. Haben mir viele überzeugende Vorher-Nachher-Bilder gezeigt, die mich schier umgehauen haben ... echt Wahnsinn, was da alles möglich ist!

Vielleicht wär das Haarcenter ja auch für dich ne Option, zumindest für die Anfertigung und erste Befestigung? Hochsetzen lassen kannst du es unter Garantie easy in deiner Nähe. Dass der eine Salon VOR 2 JAHREN noch keine Erfahrung mit Microbellargo hatte, kann sich ja mittlerweile stark verändert haben

Übrigens: Wenn ich da eine Tresse bestellen würde, dauert das 3 Wochen, bis sie da ist (nicht 3 Monate). Und ich hab ECHT komplizierte Haare - afrokraus in rotblond.

---

---

Subject: Aw: Nachtrag

Posted by [nelli](#) on Fri, 10 Jun 2011 18:42:54 GMT

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

---

Liebe Mimi, liebe Cora,

vielen Dank für eure aufbauenden Worte. Ja, ihr habt absolut Recht: man muss aktiv werden und nicht verzweifelnd vor sich hin warten. Der Tipp mit München war auch gut. Ich würde auch eine weite Strecke auf mich nehmen um zumindest mal die Anfertigung dort perfekt zu bekommen.

Vielen Dank und liebe Grüße  
Nelli

---

---

Subject: Aw: Habe mich noch nie so hilflos und verzweifelt gefühlt

Posted by [D695](#) on Sun, 12 Jun 2011 09:48:09 GMT

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

---

Sehr gute Erfahrung mit TCM!

Hallo, habe seit 3 Jahren Haarausfall bzw. keinen Haarwuchs mehr, vermutlich verursacht durch ständiges Kopfjucken. Irgendwann waren die Haare so dünn, dass man die Kopfhaut großflächig durchschimmern sah und große Stellen kahl waren. Die Hautärzte (mind. 4) diagnostizierten vernarbenden Haarausfall, genetisch bedingt und/oder diffusen Haarausfall. Ich fand alles gleich schlimm und fiel in ein tiefes Loch, wollte mich aber mit der Situation nicht abfinden. Ich suchte im Internet und fand eine prakt. Ärztin (Schulmedizin), die sich auf Traditionelle chin. Medizin spezialisiert hat. Ich gehe nun wöchentlich 1 x zur Akupunktur und trinke seit Jan. 2011 einen Kräutersud, der schon sehr eigenartig schmeckt, aber die ersten Erfolge sind da. Die Haare wachsen wieder !!! Entgegen der Meinung der Hautärzte, es würden niemals mehr Haare wachsen können, sprießen sie fein und über den Kopf verteilt (auch da wo nicht akupunktiert wird). Ich werde die Therapie weiterführen und kann Dir weiter berichten. Auch wenn Dein Problem etwas anders liegt, wäre es vielleicht trotzdem eine Möglichkeit einer Therapie, die speziell auf Dich zugeschnitten ist.

---

---

Subject: Aw: Nachtrag

Posted by [gretchen](#) on Sun, 12 Jun 2011 10:14:55 GMT

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

---

hallo liebe nelli,

ich möchte dir auch gerne mut machen, weil wir natürlich wissen, wie schnell es einen wieder so in ein Loch ziehen kann .

zunächst mal hier eine Seite aus den Niederlanden. Dort kannst du ohne Rezept ein sehr (!) hoch dosiertes Vitamin D Präparat bestellen. Davon nimmst du (laut meiner HP) zunächst für eine Woche alle 2d eine Kapsel und dann alle zwei Wochen EINE. Schneller bekommst du deinen Vit D Spiegel mit dem handelsüblichen Zeug nicht aufgesättigt.

<http://www.wlsproducts.nl/vitamines.php>

außerdem:

ich hab selbst ein microbellargo oberkopfteil UND eine tresse im schrank liegen für den fall, dass es mal soweit sein sollte.

ich habs mir auch über den stammsalon microbellargo anfertigen lassen (mein friseur hats geordert, allerdings viel zu weit nördlich für dich). ich hab ebenfalls vorher nacher bilder gesehen und war begeistert.

das haar fühlt sich auch super an und sieht aus wie mein eigenes (nur nicht so fusselig . darum werde aktiv und tröste dich mit den guten lösungen, die es definitiv gibt!

ja, da oberkopfteil sollte man schon alle 4 wochen nachsetzen lassen...eine tresse hält schätze ich doppelt so lange.

was ich tatsächlcih für die rapide haarverdünnung (ohne enormen ausfall) im veradacht habe ist tatsächlcih das DHT.

ggf kann auch durch SD schwankungen dein DHT irgendwie erhöht worden sein?

wieso ich glaube, dass es doch DHT ist? - das wollte ich eh noch offiziell posten - bitte schau mal in den thread: "mein versuch fin abzusetzen". habe nämlich selbst gerade ENORM dünnes, weiches haar bekommen.

liebe nelli...

ich hoffe so sehr, du findest ne gute, alltagstaugliche lösung für dich!

achte nicht zu sehr, auf die entfernung zum salon. zumindest nicht, was die herstellung des teils angeht. ggf kannst du acuh ne feundin bitte, mit dir zu kommen oder auf deine kinder derweil aufzupassen....

alles liebe!

---

Subject: Aw: Habe mich noch nie so hilflos und verzweifelt gefühlt

Posted by [nelli](#) on Sun, 12 Jun 2011 20:00:43 GMT

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

---

Danke euch allen,

ja, das mit TCM habe ich auch schon überlegt und ich möchte das gerne versuchen. Hoffe nur, dass ich einen guten HP finde, der das wirklich beherrscht, aber einen Versuch ist es wert.

Vielen Dank!

Nelli

---

---

Subject: Aw: Habe mich noch nie so hilflos und verzweifelt gefühlt

Posted by [D695](#) on Sun, 12 Jun 2011 20:30:38 GMT

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

---

Hallo, habe eine Dr. med. gefunden, die mit TCM arbeitet. Es war mir wichtig, dass ich eine "Fachkraft" finde, was ja bei HP nicht immer gegeben ist.

Hoffe du findest den richtigen. Viel Glück!

---

Subject: Aw: Habe mich noch nie so hilflos und verzweifelt gefühlt

Posted by [Iras](#) on Mon, 13 Jun 2011 14:01:22 GMT

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

---

Liebe D695, o Gott ich komme mir gerade wie in Star Wars vor.... Sorry, ist nicht böse gemeint Schreibe doch bitte mal, zu welchem Arzt Du gehst, respektive, wo er praktiziert. Vielleicht ist es ja in der Nähe von mir oder es kann jemand anderes hier aus dem Forum davon profitieren.

Ich würde für Haare so ziemlich alles tun, aber finanziell sieht es inzwischen zappenduster aus. Da sucht man doch eine heimatnahe Hilfe....

Danke und viele Grüße von Iras

---

Subject: Aw: Habe mich noch nie so hilflos und verzweifelt gefühlt

Posted by [D695](#) on Mon, 13 Jun 2011 15:14:08 GMT

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

---

Hallo, die Ärztin ist in Mannheim. Ob sie eine Kassenzulassung hat weiss ich nicht (bin privat versichert). Hier hab ich ein Verzeichnis gefunden. Sie ist auch auf der Liste.

[www.tcm-aerzte.net/institute.htm](http://www.tcm-aerzte.net/institute.htm)

Vielleicht hilft dir das weiter. Falls Du noch Fragen hierzu hast, einfach wieder melden.

---

Subject: Aw: Habe mich noch nie so hilflos und verzweifelt gefühlt

Posted by [Iras](#) on Mon, 13 Jun 2011 17:03:54 GMT

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

---

Hallo D695, ganz lieben Dank für Deine schnelle Antwort, Mannheim ist leider sehr weit von meinem Wohnort entfernt. Ich hoffe halt immer, mal einen kompetenten Arzt zu finden, der nicht mehrere Stunden Fahrzeit erfordert...Zumal ich immer super enttäuscht bin, wenn ich dann nach monatelangem Warten auf einen Termin wieder nur höre, dass man außer Regaine und Pille nichts machen kann....

Eine schöne Woche wünscht Iras

---

Subject: Aw: Habe mich noch nie so hilflos und verzweifelt gefühlt

Posted by [D695](#) on Mon, 13 Jun 2011 18:07:05 GMT

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

---

Hast Du auf der Liste geschaut, ob was in der Nähe ist? Hast Du meine ganze Geschichte gelesen? Nichts mit Regaine oder wie das heißt. Nur natürliche Kräuter und Akupunktur - so einfach kann es sein. Wäre doch ein Versuch wert oder?

---

Subject: Aw: Habe mich noch nie so hilflos und verzweifelt gefühlt

Posted by [Iras](#) on Mon, 13 Jun 2011 19:06:51 GMT

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

---

Hallo, ja ich habe Deine Erfahrungen gelesen, hört sich fast zu schön an....Ich habe einen Termin bei einer Frankfurter TCM-Ärztin, aber selbst da bin ich fast drei Stunden pro Fahrt unterwegs und mit ein-zweimal ist es ja auch nicht getan.... Aber ich habe mir geschworen, dass das definitiv mein letzter Versuch ist.... Ganz ehrlich, was ich schon wegen des Haarausfalls investiert habe, hätte locker für einen Kleinwagen gereicht...

Alles Gute wünscht Iras

---

Subject: Aw: Nachtrag

Posted by [Ataba](#) on Mon, 13 Jun 2011 19:11:28 GMT

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

---

ich selbst habe jetzt auch vitamin d aufgesättigt.

aber so hohe dosen würd ich jetzt nicht "einfach so" einwerfen.

lies dich mal quer im hashi-forum [www.ht-mb.de](http://www.ht-mb.de)

die hoch dosierten tabletten passen schon, aber ich würd auch noch magnesium dazu nehmen.

---

Subject: Aw: Nachtrag

Posted by [gretchen](#) on Tue, 14 Jun 2011 06:17:50 GMT

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

---

...die seite mit dem vit. D hab ich übrigens ausm hashi-forum...da findest du ggf noch mehr punkte zum thema.

---