
Subject: mein momentanes Befinden

Posted by [maurizio](#) on Mon, 08 Aug 2011 18:41:33 GMT

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

Hallo ihr Lieben,

tja was soll ich sagen... ich nehme jetzt seit 2 Monaten wieder das Progesteron, hatte es ja abgesetzt, und damit einen erneuten schlimmen Schub ausgelöst.

Kurz vor der Einnahme des Prog. dachte ich hey der Haarausfall wird wieder besser (nach ca. 4 Wochen Horror).

Tja und seit ich das Prog wieder nehme ist der Haarausfall wieder sehr schlimm. Warum? Keine Ahnung.

Meine Haare werden immer weniger, langsam echt beunruhigend, und mir gehts auch während meiner Tage nicht wirklich gut (das hatte ich sonst nie!) irgendwie bin ich da echt schlechter Stimmung und merke dass ich antriebsloser bin und auch nicht so belastbar.

Eigentlich sollte das Prog. ja ausgleichend wirken, nach all der Lobhudellei in den unterschiedlichsten Büchern, bin ich, was mich betrifft, momentan echt enttäuscht. Ich fühle mich damit nicht so wohl.

Ja ich weiss ich muss dem ganzen etwas Zeit geben, habe aber immer das Gefühl, wenn mir etwas guttun würde, würde mein Körper nicht so schlecht darauf reagieren.

Das Prog. nehme ich aufgrund einer Östrogendominanz.

Ich muß aber erwähnen, dass ich ja auch gleichzeitig noch eine Immunstärkung mache, aufgrund meiner Borreliose.

Vom Bauchgefühl her denke ich dass das nicht der Auslöser für meine Stimmungsschwankungen während meiner Tage ist.

Und natürlich nehme ich brav immer noch Vitamin B12, D2, Selen, Kalcium, Magnesium, Kalium....

Ach das ist alles so frustrierend, manchmal denke ich mir, hey lass das alles doch, hilft doch sowieso nicht und macht nur zusätzlich Stress.

Nici

Subject: Aw: mein momentanes Befinden

Posted by [snickers](#) on Mon, 08 Aug 2011 19:27:30 GMT

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

Hallo nici,

lass den Kopf nicht hängen. Ich weiß, manchmal ist man einfach nur noch müde, das alles macht einen richtig müde.

Ich weiß auch nicht, ich bin noch gar nicht so lange dabei, mir ernsthafte "Strategien" gegen den HA zu überlegen und was zu unternehmen aber ich habe jetzt schon keine Lust mehr.

Vielleicht kommt der verstärkte HA durch die Hormonschwankung an sich? Nimmst du die Creme durch oder nach Zyklus?

Ich glaube, egal in welche Richtung die Hormonschwankung geht, die Haare reagieren mittlerweile total empfindlich auf jede Änderung.

Letzte Woche war mein HA auch schlimmer als sonst, ca. 170 Haare an "normalen" und 270-300 an Waschtagen aber seit ein paar Tagen geht es wieder besser, "nur" noch 170 an Waschtagen und 110 an den anderen.

Ich versuche, mir keinen Stress mehr zu machen, fahre alles soweit runter wie es nur geht und denke mir immer, dass, wenn die Haare alle ausfallen, dann ist das eben so. Ich kann immer noch alles tun und machen, was ich will.

Mal schauen, wie lange diese Phase geht bis ich dann wieder jeden Tag heule, wenn ich in den Spiegel schaue.

Seit 5 Tagen nehme ich ein Haarwasser mit 17-beta-Östradiol, vielleicht liegt es daran. Ich weiß, eigentlich dauert ein Haarzyklus viel länger aber dann frage ich mich, warum bei Regaine und nach dem Absetzen der Pille auch so viel schneller eine Verschlechterung/Shedding eintritt.

LG
snickers

Subject: Aw: mein momentanes Befinden
Posted by [flame](#) on Mon, 08 Aug 2011 22:29:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Ihr Lieben,

momentan kämpfen wohl viele von uns wieder mit dem allseits im Sommer noch schlimmeren Haarausfall.

Und natürlich hofft jede von uns, dass sie an der richtigen Methode dran ist und es sich nur um ein Shedding handelt.

Ich habe jedenfalls dieses Hangeln von einer Hoffnung zur anderen und der unweigerlich folgenden Enttäuschung total satt.

Sorry, dass nix Konstruktives in meinem Beitrag drinsteht - zumindest die Solidarität sei Euch gewiss - tut zumindest ein wenig gut, dass wir hier uns so gut verstehen und einander (moralischen) Beistand geben!

Subject: Aw: mein momentanes Befinden
Posted by [michi74](#) on Wed, 10 Aug 2011 07:41:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Nici,

ich kann das sehr gut nachvollziehen. Mir geht es ähnlich. Seit Wochen extrem starker Haarausfall, so wie noch nie.

Keine Ahnung an was es liegt. Mein Verdacht sind die Vitamin B12 Spritzen, wovon ich auch Akne bekomme.

Nimmst Du das Progesteron den kompletten Zyklus oder nur in der 2. ZH?

Ich nehme es auch, aber nur in der 2. ZH. Ansonsten kann ich nur zustimmen, auch ich bin antriebslos und ohne Motivation. Keine Ahnung an was das liegt, ob nur depressive Verstimmungen, weil mich der Haarausfall sehr beschäftigt oder das Progesteron oder, oder, oder...

Es ist wie die Suche nach der Nadel im Heuhaufen und leider hab ich diese noch nicht gefunden. Das Zählen meiner Haare hab ich mittlerweile schon aufgegeben, weil das nur mehr frustriert.

Sorry, dass ich nicht viel konstruktives schreibe, aber leider hab ich auch noch keine Lösung gefunden

Viele Grüße
Michi

Subject: Aw: mein momentanes Befinden
Posted by [flame](#) on Wed, 10 Aug 2011 07:56:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen,

sagt mal, korreliert bei Euch der starke Haarausfall noch mit anderen Beschwerden?
Bei mir sind es jedenfalls ganz schlimme Erschöpfungszustände.

Kann aber auch sein, dass mich einfach die Depressionen wegen dem Haarausfall soviel Kraft kosten, mich lähmen, mir die ganze Lebensfreude nehmen.

Es ist so furchtbar enttäuschend, wenn man alles menschenmögliche unternimmt und trotzdem nur Verschlechterungen hat.

Am beschissensten (sorry....) geht es mir sowieso, seit ich letzten Winter eine total verkorkste homöopath. Behandlung gemacht habe. Hat da vielleicht jemand Erfahrung damit?

Liebe Grüße,
flame

Subject: Aw: mein momentanes Befinden
Posted by [pina](#) on Wed, 10 Aug 2011 08:01:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

ehrlich gesagt glaube ich mittlerweile kaum noch, dass es mit der Einnahme der verschiedenen Medikamente zusammenhängt, dass der Haarausfall momentan so stark ist. Auch bei mir fallen die Haare seit ca. Ende Juni/Anfang Juli so stark wie seit zwei Jahren nicht mehr aus.

Das zieht einen soooo runter, weil man doch dachte, auf dem Weg der Besserung zu sein. Und es tut mir richtig weh, wenn ich Frauen sehe, die sich gerade irgendwelches Fast Food in den Mund schieben, rauchen und was auch immer an ungesundem tun und eine Haarpracht haben, dass ich nur neidisch werden kann.

Wenn ich ganz verzweifelt bin, bilde ich mir ein, dass der Radiowecker neben meinem Bett, das Handy, Sonnenstürme usw. schädlich für meinen Haarwuchs sein könnten. Es ist wirklich verrückt und man muss aufpassen, nicht abzudrehen.

Ich dachte, durch das Entsäuerungsprogramm meinem Körper (und den Haaren!!!) etwas gute zu tun, aber da fingen sie an wie verrückt auszugehen.

Was mich wundert ist, dass hier bei so vielen der Haarausfall gerade jetzt so stark ist. Saisonalen Haarausfall hatte ich früher nie. Nicht nach dem früheren Absetzen der Pille, nicht nach den Geburten meiner Kinder.

Ich ernähre mich heute wesentlich gesünder als vor 10 Jahren.

Nahrungsergänzungsmittel scheinen nichts zu bewirken.

Und auch ein saisonaler Haarausfall müsste dann doch nach zwei Monaten mal beendet sein!?!

Ich versuche, mich abzulenken und nicht an das Thema zu denken, was mir aber zu 99% nicht gelingt, da zur Zeit überall meine ausgefallenen Haare präsent sind und ich wieder daran erinnert werde. Naja, aber das kennt Ihr ja selbst zu genüge.

Ich verfolge nun gespannt nicip, wie es bei Dir mit der Progesteronbehandlung weitergeht, denn das ist ja auch mein Verdacht bei mir. Zwar wurde der Wert im April untersucht, aber genau da lief zyklusmäßig alles relativ gut und der Wert war im Mittelmaß. Allerdings wurde auch nur das Prog. bestimmt und kein Östrogen, um eine evtl. Östrogendominanz feststellen zu können. Und nun ist auch der Zyklus wieder konfus. Da kann doch das Progesteron nicht hoch genug sein.

Meine ganze Hoffnung liegt nun bei dem Termin, den ich im Oktober habe.

Liebe Grüße von einer zur Zeit sehr verzweifelten pina

Subject: Aw: mein momentanes Befinden
Posted by [flame](#) on Wed, 10 Aug 2011 08:11:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo pina,

ich erkenne mich total gut wieder in Deinen Zeilen....

Ja, ich finde es auch immer so ungerecht, wenn Frauen mit den größten Mähnen rumlaufen, die extrem ungesund leben.

Und ich achte sowas von penibel auf die Ernährung usw., ohne dass es was bringt.

Ich habe in der Küche weiße Fliesen auf dem Fußboden - und es ist eine Qual, täglich mehrmals massig Haare aufklauben zu müssen, alle so um die 8-10 cm lang.

Wecker, Handy usw. halte ich für "unschuldig", die tun den anderen Leuten ja auch nichts.

Für einen wichtigen Schlüssel halte ich psychischen Stress - aber der kann sich ja nun wirklich nicht verringern, wenn die Haare so abartig schlimm ausfallen und das Spiegelbild das reinste Trauerspiel ist.

Vielleicht ist Dein Haarausfall ja eine Art Entgiftungsreaktion nach der Entsäuerung....?
Aber ich habe solche Argumentationen ehrlich gesagt selber satt. Bessert der Haarausfall sich, hat halt die entsprechende Methode geholfen - verschlechtert er sich, soll es ein Shedding und damit gutes Zeichen sein.

Dann haben wir wohl alle Dauer-Shedding seit Jahren, haha!

Die Progesteronbehandlung versuchen inzwischen ja sehr viele aus dem Forum - ich bin gespannt, was darüber nach und nach berichtet wird.

Ganz liebe und solidarische Grüße,
flame

Subject: Aw: mein momentanes Befinden
Posted by [maurizio](#) on Wed, 10 Aug 2011 12:10:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo ihr Lieben,

habt ihr das auch? Ich sitze manchmal alleine im Auto und bete zu Gott.

'Lieber Gott, jetzt sind es 2 Jahre und 2 Monate, ist ja eigentlich schon ne ganz schön lange Zeit. Könntest Du mir nicht langsam mal helfen, den Sch.... mit den Haaren in den Griff zu bekommen? Ich kämpfe ja schon sehr lange, und Du kannst mir nicht vorwerfen, dass ich dadurch meine Kinder, die Arbeit... im Stich lasse. Ich bin seit dieser Zeit wirklich stark...kämpfe...tue alles was ich tun kann!!! Kannst Du mir jetzt nicht endlich mal einen kleinen Wink geben, dass ich auf die richtige Spur gelange??? BITTTEEEEE!!!'

Irgendwie ist momentan der liebe Gott für mich die einzige Adresse,

an die ich mich noch wenden kann, da weder Ärzte, noch sonst jemand meine momentane Situation verstehen können.

wie denn auch...

ich habe ja eine ach so schlimme Krankheit, die mir die Kräfte raubt, die Freude...ach was hast Du denn?... ich habe Haarausfall... lach! da muss ich sogar schmunzeln...als wenn es nichts Schlimmeres gäbe (innerliches Schimpfen mit mir: du verwöhntes Gör, reiss dich zusammen!).

Ach momentan ist das wieder unerträglich...meine Stimmung am Boden...

Nici

Subject: Aw: mein momentanes Befinden
Posted by [flame](#) on Wed, 10 Aug 2011 12:34:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Der liebe Gott kann mich den Buckel runterrutschen.....
Klar ist der Haarausfall läppisch gegenüber dem ganzen anderen Leid, was es auf der Welt gibt - und alles miteinander ist in meinen Augen total sinnlos und überflüssig.
Wenn wir von Gott auf die Welt gestellt werden, um gequält zu werden - etwa wegen hehrer hoher Ziele, dass wir ja was "lernen" sollen - dann sch... ich drauf!!

Sorry für den gefrusteten Ausbruch!

Subject: Aw: mein momentanes Befinden
Posted by [maurizio](#) on Wed, 10 Aug 2011 14:46:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nein Flame lass es nur raus!!!

Nici

Subject: Aw: mein momentanes Befinden
Posted by [flame](#) on Wed, 10 Aug 2011 15:06:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke - nun muss ich glatt selber lachen, und das ist ja gesund!

Subject: Aw: mein momentanes Befinden
Posted by [flame](#) on Wed, 10 Aug 2011 18:02:22 GMT

Leider hält das Lachen nicht an.....

Ich bin nur noch am Weinen und habe schon ein total schlechtes Gewissen meiner Tochter gegenüber, die eine dauerhaft traurige, depressive und kraftlose Mutter hat.

Auch wenn dieser Beitrag niemandem helfen wird: ich denke doch, es ist erlaubt, sich hier seinen Kummer von der Seele zu schreiben.

Ich bin so furchtbar traurig und enttäuscht, weil wieder einmal alle Hoffnungen den Bach runter gehen.

Habe vor ca. 5-6 Wochen eine neue Behandlung (mit Mikronährstoffen) begonnen, nach etwa 3 Wochen hatte ich plötzlich eine 10 Tage dauernde gute Phase (Allgemeinbefinden super, Haarausfall leicht besser) - und dann kam wieder ein richtig mieser Absturz, laut Arzt wegen Überanstrengung mit körperlichen Arbeiten.

Seit einer Woche geht es mir nun dermaßen beschissen, dass ich aus den Depressionen nicht mehr herauskomme, und es fallen pro Tag an die 1000 Haare aus, der Spiegel ist mein größer Feind, noch nie habe ich so liederlich ausgesehen wie jetzt, ein Elend ohne Ende.

Wer von Euch hat evtl. schon längere Erfahrung mit Mikronährstoffen? Wie ergeht es Euch damit?

Der Arzt sagt, dass es eine "Entgiftung" ist - aber wenn die womöglich Monate dauert, stehe ich das nie im Leben durch und könnte in dieser Verfassung auch sicher absolut nicht arbeiten (ganz extreme Erschöpfung, mir sind selbst kleinste Arbeiten zuviel).

Nicht mehr lang, und ich brech' die Behandlung wieder ab; ich steh' das einfach nicht durch....

Sorry für die Heulerei.....

Liebe Grüße,
flame

Subject: Aw: mein momentanes Befinden
Posted by [Kwiat](#) on Sat, 27 Aug 2011 10:41:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey Leute,
ich leide auch seit vielen Jahren an Haarausfall...Verdacht seit Mittwoch nun auf androgenetische Alopezie...Nachdem ich eine Art Geheimratsecke ohne Haar präsentieren konnte, wurde ich auch erstmals ernst genommen. Ich weiß nicht, mir ist zum heulen zumute. Vor 10 Jahren hatte ich die wildeste Lockenpracht und nun schütteres feines Haar, durch das die Kopfhaut durchschimmert, dabei bin ich erst 31. Es tut schon weh. Ich fühl mich überhaupt nicht mehr wie eine vollwertige Frau. Wie sieht es bei euch denn aus? Wie geht ihr damit um? Vor allem seelisch? Wie lenkt ihr euch ab? Viele Grüße, kwiat

Subject: Aw: mein momentanes Befinden
Posted by [flame](#) on Sat, 27 Aug 2011 10:51:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Kwiat,

das mit der androgenetischen Alopezie ist meines Erachtens schon eine richtige Modediagnose geworden in punkto Haarausfall. Meiner Meinung nach sagen das die Ärzte, wenn sie nicht mehr weiterwissen. Ist auch bei anderen Krankheitsbildern oft so.... "Ist ererbt, da kann man nix machen".

Ist bei Dir der Haarausfall auch im Zusammenhang mit psychischer Belastung aufgetreten? Dies ist jedenfalls ein "Parameter", der mir relativ häufig auffällt.

Und dann entsteht der schönste Teufelskreis, weil der Haarausfall selber eine neue furchtbare Belastung für die Psyche ist, teils ein regelrechtes Trauma. Ablenkung funktioniert auch nicht richtig, weil man mit dem Problem ja ständig konfrontiert ist und Hemmungen im Umgang mit anderen Menschen hat.

Dabei wären gerade Sozialkontakte für die Psyche so wichtig und gut!

Auch mich belastet es unsagbar, von einer attraktiven Frau zu einer langweiligen und heruntergekommenen grauen Maus geworden zu sein. Habe mir jetzt mal ein paar Perücken zur Ansicht bestellt - ich sehe einfach keine andere Lösung mehr, weil ich mich mit dem verhunzten Aussehen in Grund und Boden schäme.

Liebe Grüße,
flame

Subject: Aw: mein momentanes Befinden
Posted by [Kwiat](#) on Sat, 27 Aug 2011 11:08:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Flame,

hm, die Diagnose ist noch im Anfangsstadium. Aber ich habe auch schlechte Haut, keinen regelmäßigen Zyklus etc. Mir wurden erstmal haare fürs Trichogramm ausgerupft. Alles deutet wohl auf Hormone hin. Ich hab das offenbar von meinem Vater geerbt, das gleiche Haar, gleiche schlechte Haut etc. Psychisch bin ich eigentlich sehr stabil, nur wegen der aufgetauchten Geheimratsecke ziemlich niedergeschlagen.

Ich kann dich auch gut verstehen. Grübele über Haarverdichtungen etc nach. Wenn mir vor 10 Jahren sowas mal jemand gesagt hätte,...ich hatte einen richtigen afrikanisch anmutenden rastaschopf. Was mich grad einfach auch nervt, ist, dass ich eigentlich meinen hormonspiegel checken lassen müsste, was noch nie in meinem leben geschah. die ärztin meinte aber, aufgrund der schlimmen haarsituation dürft ich die diane35 nicht absetzen:-(...dabei hätte ich gerne mal klarheit...vielleicht mach ich es doch einfach...naja, ich dank dir für deine antwort. Ich bin ja erst heut hier beigetreten, aber es ist gut zu wissen, dass man mit dem problem nicht alleine ist. Dank dir!ich raff mich jetzt auch auf und geh mal unter leute:-)

Subject: Aw: mein momentanes Befinden
Posted by [camelia](#) on Sat, 27 Aug 2011 16:40:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hi
Ach was, was fuer ein Gott?????
Ich erinnere mich wie ich damals als Junges Maedel nachts Im Bett stunden lang gebetet habe, er moege mir bitte die Haare zurueckgeben, oder zu mindest nicht noch mehr Haare nehmen, dafuer wuerde ich immer Brav sein und immer alle anderen helfen ect.
Naja er hat meine Gebete nicht erhoert!!!

Heute bin ich erwachsen und sehe, dass der lieber Gott, wenn es ihm geben sollte, wirklich nichts auf die Reihe kriegt.
Ist ja auch nicht verwunderlich, wenn er nicht einmal im stande ist einem Maedchen seine Haare zu geben, wie soll er gegen krieg, Hunger, Gewalt, Und Und und Vorgehen.
Entweder gibt es kein Gott, oder der ist ein loser!

Das witzige ist aber, dass ich manchmal aber von irgendwelchen wundersamen Zutaten traeume, die gegen Haarausfall helfen koennten, das bedeutet, dass ich sogar im Schlaf das Thema Haarausfall nicht abschalten kann.

Lg
cami

Subject: Aw: mein momentanes Befinden
Posted by [Kwiat](#) on Sat, 27 Aug 2011 18:05:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hm, das ist alles schlimm und ich leide auch unter der glattenbildung...die sich da abzeichnet. Habe heute auch deswegen stundenlang geheult. Aber deswegen sollte man nicht Gott fertigmachen. Ich bin davon ueberzeugt, dass es ihn gibt und dieses sind einfach Herausforderungen, die es zu meistern gilt, so uebel das ist. Ich werde weiterhin beten, das hilft!

Subject: Aw: mein momentanes Befinden
Posted by [flame](#) on Sat, 27 Aug 2011 18:20:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kwiat schrieb am Sat, 27 August 2011 20:05 dieses sind einfach Herausforderungen, die es zu meistern gilt, so uebel das ist.
Platt gefragt: wozu diese "Herausforderungen"? Ich sehe nicht den geringsten Sinn darin und bin nicht bereit, mir den Haarausfall auch nur im Entferntesten "schönzureden". Diese Beterei - ja, ich hab's ehrlichen Herzens und auch mit Hoffnung versucht. Inzwischen kann ich es nicht mehr. Es gibt aber liebe Menschen, die's für mich tun. Bringen tut's NICHTS.
Wenn es einen Gott gibt, warum lässt er dann Kinder sterben, viele Menschen elendig an Krebs,

Hunger usw. verrecken?? Und gerade unter diesen leidgeprüften Menschen sind viele, die beten.

Würde man Statistiken erstellen, so würde sich unter den Betern wohl kein höherer Anteil an Heilungen verzeichnen lassen als unter den Nicht-Betern. Kann man natürlich auch "positiv" interpretieren: der liebe Gott stellt's nicht zur Bedingung, dass man brav betet. Angesichts des vielen Leids auf der Welt ist mir das Wort "positiv" da allerdings zu zynisch, daher die Anführungsstriche....

Liebe Grüße,
flame

Subject: Aw: mein momentanes Befinden
Posted by [Kwiat](#) on Sat, 27 Aug 2011 18:41:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich war auch entzürnt über meinen haarausfall und hab gegen Gott gewettert in meiner Verzweiflung, gerade heute richtig geflucht...letztlich hilft es mir dennoch immer, allen Seelenmüll und diesen Stress bei ihm abzuladen, irgendwie geht es mir dann besser. Ich kann nicht mal genau sagen, warum. Aber ich bin dann entspannter . Bei Dingen, die objektiv gesehen viel schlimmer waren, hat er mich nie hängen lassen. Grüße, kwiat

Subject: Aw: mein momentanes Befinden
Posted by [camelia](#) on Sun, 28 Aug 2011 00:23:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi
Also ich glaube an eine Energie oder was auch immer, die da ist und einiges bewirkt, aber an einem Gott der da sitzt und es nötig hat, die Menschen durch irgendwelche Prüfungen zu schicken, um ihre Loyalität zu prüfen, glaube ich nicht.
Wenn ich sehe, dass es den meisten Bösen Menschen super gut geht, und gerade die die an sich liebe gute Menschen sind, tag ein tag aus Probleme und Pech haben, da frage ich mich wo da der Sinn zu finden ist.
Aber jeder soll natürlich an das glauben, was er für richtig hält.

Vielleicht gibt es den Gott ja wirklich, dann muss er mir aber irgendwann die Frage beantworten, warum er mein Leben durch Haarausfall zerstört hat (nicht nur das!!) was für ein Zweck hat es denn gehabt?
Bin ich dadurch kreativer oder Erfolgreicher geworden oder könnte ich dadurch, mehr Lebensenergie spüren und dadurch positives tun???

Ja Gott, du schuldest mir die Antwort darauf
lg
camelia

Subject: Aw: mein momentanes Befinden
Posted by [flame](#) on Sun, 28 Aug 2011 07:55:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo camelia,

dem kann ich mich nur anschließen!

Liebe Grüße,
flame

Subject: Aw: mein momentanes Befinden
Posted by [Cora](#) on Sun, 28 Aug 2011 09:37:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kwiat schrieb am Sat, 27 August 2011 20:41 Bei Dingen, die objektiv gesehen viel schlimmer waren, hat er mich nie hängen lassen.

Ist bei mir auch so

Subject: Aw: mein momentanes Befinden
Posted by [Kwiat](#) on Sun, 28 Aug 2011 14:29:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich kann euch alle nur zu gut verstehen, dass ihr enttäuscht und frustriert seid. Ich bin es seit dieser Diagnose auch, seit Mittwoch habe ich nur noch gegrübelt und geheult und mich verkrochen. Und ich bin froh, dass ich bald meinen Job und die Stadt wechsele, um mir dann zu überlegen, wie ich die kahlstellen kaschiere...Mit verdichtung oder was auch immer...Ich weiß auch, wie das auf dem Dorf ist, wenn alle tratschen. Naja, ich glaube nicht daran, dass meine Haare wieder kommen an den kahlen stellen. Ach ja...aber folgendes, nochmal zu Gott: da ich auch oft gezürnt habe und das als Christ! Dabei haben mich aber folgende Zeilen oft nachdenklich gemacht...nur mal so am Rande:

Spuren im Sand

Eines Nachts hatte ich einen Traum:
Ich ging am Meer entlang mit meinem Herrn.
Vor dem dunklen Nachthimmel
erstrahlten, Streiflichtern gleich,
Bilder aus meinem Leben.
Und jedes Mal sah ich zwei Fußspuren im Sand,
meine eigene und die meines Herrn.

Als das letzte Bild an meinen Augen
vorübergezogen war, blickte ich zurück.
Ich erschrak, als ich entdeckte,
daß an vielen Stellen meines Lebensweges
nur eine Spur zu sehen war.
Und das waren gerade die schwersten
Zeiten meines Lebens.

Besorgt fragte ich den Herrn:
"Herr, als ich anfang, dir nachzufolgen,
da hast du mir versprochen,
auf allen Wegen bei mir zu sein.
Aber jetzt entdecke ich,
daß in den schwersten Zeiten meines Lebens
nur eine Spur im Sand zu sehen ist.
Warum hast du mich allein gelassen,
als ich dich am meisten brauchte?"

Da antwortete er: "Mein liebes Kind,
ich liebe dich und werde dich nie allein lassen,
erst recht nicht in Nöten und Schwierigkeiten.
Dort, wo du nur eine Spur gesehen hast,
da habe ich dich getragen."

Subject: Aw: mein momentanes Befinden
Posted by [flame](#) on Sun, 28 Aug 2011 16:05:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Kwiat,

ich kenne diese Zeilen.... und sie kommen mir mittlerweile vor wie der reinste Hohn.

Wenn Gott uns angeblich tragen würde, warum spüren wir davon nichts? Oder besteht dieses "Tragen" darin, dass wir nicht noch Schlimmeres, z.B. Krebs, durchmachen müssen und sollen dafür noch groß dankbar sein?

Warum überhaupt bringt uns dieser Gott in solche schweren Situationen????

Zitat:ich liebe dich und werde dich nie allein lassen,
erst recht nicht in Nöten und Schwierigkeiten.Wenn es ihn gibt und er uns lieben würde,
würde er uns niemals in solche Nöte bringen bzw. uns den Weg weisen, um sie zu vermeiden.

Ich finde, diese ganzen Glaubensgeschichten dienen nur zur Besänftigung und Schönrederei -
um im Leid nicht komplett durchzudrehen.

Auf so eine "Autorität", die willkürlich unschuldigen Menschen die Hölle auf Erden verpasst,
pfeife ich.

Liebe Grüße,
flame

Subject: Aw: mein momentanes Befinden
Posted by [Kwiat](#) on Sun, 28 Aug 2011 16:14:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hm, wenn du meinst...das ist ja auch ein Haarausfallforum und die Theodizeefrage hier erörtern kann ich nicht, bin kein Theologe. Ich habe halt schon schlimmeres erlebt, Mobbing etc., das war für mich noch schlimmer als der aktuelle Haarausfall. Aber freu dich doch, dass du eine Tochter hast, das ist etwas wunderbares, was dir vielleicht selbstverständlich vorkommt. Mir hat angesichts meiner wohl katastrophalen Hormonlage die Frauenärztin -und die Hautärztin hat es latent bekräftigt- schon mal bescheinigt, dass ich vielleicht nie welche haben werde. Manchmal schätzt oder übersieht man vor lauter Fokussierung auf das eine Problem das nicht mehr, was einem im Leben alles geschenkt wurde...naja, klingt ein bisschen pathetisch vielleicht, ist aber vielleicht so. lass dich nicht unterkriegen, kwiat

Subject: Aw: mein momentanes Befinden
Posted by [identity01](#) on Sun, 28 Aug 2011 16:26:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also ich sehe das so:

wir haben haarausfall. niemand ist schuld dran, es ist einfach so. that's it.. und vielleicht hat ja die ein oder andere glück und es schlägt ein mittel dagegen an .

Subject: Aw: mein momentanes Befinden
Posted by [Kwiat](#) on Sun, 28 Aug 2011 17:07:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

dank dir für dieses ausgezeichnete "wort zum sonntag", grüße kwiat

Subject: Aw: mein momentanes Befinden
Posted by [unwichtig](#) on Sun, 28 Aug 2011 17:14:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich fühle mich elend und schwach. Ich habe nicht einmal die Kraft, etwas zu lesen. Eigentlich wollte ich zum Infothread, um mich für morgen (Arztbesuch) zu wappnen, aber Pustekuchen. Ich heule innerlich, Tränen können nicht raus, weil selbst dazu keine Kraft mehr vorhanden ist.

ich kann nicht mehr...

Subject: Aw: mein momentanes Befinden
Posted by [flame](#) on Sun, 28 Aug 2011 17:20:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo liebe malance,

ich kann Dir so nachfühlen, ehrlich.

Wenn Du es gerade nicht packst, ganze Infothreads durchzuackern, so stelle Deine dringendsten Fragen, die Du morgen abgehandelt haben möchtest, einfach hier.

Was für ein Arzt ist es genau, und bist Du dort schon mal gewesen?

Vielleicht bekommst Du ja noch rechtzeitig Antworten, bevor Du morgen hingehst.

Solidarität ist Dir hier auf alle Fälle gewiss; wir sitzen doch alle im selben Boot.

Liebe Grüße,
flame

Subject: Aw: mein momentanes Befinden
Posted by [unwichtig](#) on Sun, 28 Aug 2011 19:22:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke dir liebe Flamme.

Ich gehe morgen zum Hausarzt, ohne Termin. Ich will ihm einfach sagen, dass er mich entweder richtig behandelt und mich ernstnimmt oder mir meine Akte geben und ich suche mir einen neuen. Er hat mir jetzt immer gesagt "Sie haben doch Haare" auf den Kopf. Ich verstehe das nicht. Ich hab gestern mit Camelia geschrieben und sie sagte mir, dass mein Ferritin wert auch gemessen werden muss.

Bisher hat der Idiot nur die Schilddrüsen werte bestimmt und Eisen, und komischerweise sind bei mir alle Werte im unteren Grenzbereich. Es ist alles nur halb so schlimm, für mich der Weltuntergang, mit einer Glatze leben zu müssen. Mein ganzes Leben ist im Eimer deswegen, ich gehe nirgendwo mehr hin, Ich mag nicht einmal ans Handy gehen, wenn Freunde anrufen. Das einzige woran ich denke ist, wie kriege ich meine Haare zurück?!

Ich hab mir beim Endokrinologen einen Termin geben lassen, aber das ist erst in 3 Monaten. Ist das überhaupt normal?

Was wurde bei euch denn alles gemessen oder was genau sollte bestimmt werden?

Subject: Aw: mein momentanes Befinden
Posted by [flame](#) on Sun, 28 Aug 2011 19:43:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo malance,

naja, die meisten Hausärzte kennen sich nicht wirklich mit Haarausfall aus; ähnliches gilt in der Regel auch für die Fachärzte.

Leider!

Was verstehst Du persönlich unter "richtiger Behandlung"?

Um so eine starten zu können, müsste erst mal zweifelsfrei die Ursache für den Haarausfall feststehen. Genau das ist bei so gut wie allen hier der Knackpunkt.

Es werden alle möglichen Untersuchungen gemacht - oder auch nicht - und dann legt man auf Verdacht mit Behandlungen los, die in (wie es mir scheint) mindestens 90% der Fälle scheitern. Soooo einfach ist das Ganze also nicht, selbst bei gutem Willen des Arztes nicht.

Was ich den Ärzten aber sehr wohl ankreide: dass sie oft eine Kompetenz und Sicherheit vorgeben, die sie nicht haben, die Patienten zu Unrecht in guter Hoffnung wiegen, und es dann unweigerlich zu Enttäuschungen kommt. Ehrlichkeit wäre da der bessere Weg, finde ich. Notfalls, indem man als Arzt offen sagt, dass es eben ein Versuch ohne Erfolgsgarantie ist und man keine sichere Aussage über die wahren Ursachen machen kann.

Zitat:für mich der Weltuntergang, mit einer Glatze leben zu müssen. Mein ganzes Leben ist im Eimer deswegen, ich gehe nirgendwo mehr hin, Ich mag nicht einmal ans Handy gehen, wenn Freunde anrufen. Das einzige woran ich denke ist, wie kriege ich meine Haare zurück?!

Mir geht es ganz exakt genauso! Und zunehmend denke ich mir, das kanns nicht sein.... Bloß wegen der doofen Haare ist das Leben komplett versaut, leidet man unter Dauerdepressionen, traut sich nicht mehr unter die Leute, fühlt sich als Frau total unattraktiv, ist man ausgebremst auf jeder Linie.....

Ich habe mir daher nun eben Perücken zur Ansicht bestellt - weiß noch nicht, ob ich mich definitiv dafür entscheiden kann... Würde mir wünschen, dass mir eine davon gut passt/steht und ich mich soweit damit arrangieren kann, dass ich mich in der Gesellschaft wieder halbwegs "normal" fühle. Wobei am Anfang wieder riesige Hemmungen im Spiel wären, weil es ja auffällt, wenn ich plötzlich wieder (scheinbar) viele Haare habe..... In so einem Fall würde ich dann wohl Farbe bekennen und nicht rumlügen. Offen sagen, dass ich aus unbekanntem Gründen Haarausfall habe und daher Perücke tragen muss. Wieso sollen wir uns ständig schämen und verstecken??? Wir können schließlich nichts dafür, dass wir eine Krankheit haben - welche auch immer - deren Symptom so stark sichtbar ist. Jemand mit Diabetes z.B. schämt sich ja auch nicht dafür.....

Und ich habe diese Minderwertigkeitskomplexe und dieses Versteckspiel so satt!!!

Keine Ahnung, ob es normal ist, beim Endokrinologen so lange auf einen Termin warten zu müssen; bei mir ging das letztes Jahr relativ fix.

Es wurden diverse Hormone, Schilddrüsenwerte, Vitamin D und noch alles mögliche andere untersucht. Richtig rausgekommen ist dabei nix.

Liebe Grüße,
flame

Subject: Aw: mein momentanes Befinden
Posted by [Kwiat](#) on Sun, 28 Aug 2011 19:53:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey flame,
du sprichst mir total aus der seele. es gibt was wichtigeres als haare im leben. Und ich habe heute auch mal rumrecherchiert: wenn es gar nicht anders gehen sollte, dann probier ich es mit einer haarverdichtung erstmal...und ich würde dann auch offen dazu stehen. Ich habe es eh schon meiner Familie ausposaunt...es ist eine krankheit, dafür kann man nichts. Und wenn man dazu steht, dann finde ich das mutig und es zeugt auch von selbstbewusstsein. Ich finde deine einstellung dazu jedenfalls gut und sie gibt mir auch einen leichten stups:-) aus den trüben gedanken...

Subject: Aw: mein momentanes Befinden
Posted by [flame](#) on Sun, 28 Aug 2011 20:16:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Kwiat,

ich wollte bereits vor über einem Jahr eine Haarverdichtung machen lassen - bereits da war der Status so schlecht, dass es unmöglich war. Man hätte die Befestigungsstellen alle gesehen - und durch den Haarausfall wären die Strähnen binnen kurzer Zeit nur noch an wenigen Haaren festgehangen, was diese dann auch noch ausgerissen hätte. Meine Friseurin hat mir somit absolut abgeraten.

Wie dankbar wäre ich, wenn ich "nur" mit Haarverdichtung meine "Frisur" wieder aufmöbeln könnte.....

Die engsten Angehörigen und Freunde wissen bei mir alle Bescheid; vor Aussenstehenden (bzgl. Arbeit etc. oder auch einfach "so" beim Einkaufen z.B.) schäme ich mich in Grund und Boden - so gut wie alle laufen heutzutage makellos wie aus dem Ei gepellt herum, und ich schau' aus wie die allerletzte asoziale Pennerin.

Ob man will oder nicht, wirkt man einfach krank, angeschlagen, unattraktiv. Zwangsläufig durch Aussehen UND Ausstrahlung. Ist halt alles ein Teufelskreis.... den ich mit einer Perücke gern durchbrechen würde - aber wie ich mich kenne, ist das wieder mit sehr viel Ringen und Tränen verbunden.

Liebe Grüße,
flame

Subject: Aw: mein momentanes Befinden
Posted by [Kwiat](#) on Sun, 28 Aug 2011 20:38:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hey flame, du schreibst mir aus der seele, eigentlich wollte ich längst im bett sein(meine heulerei

udn grübelelei ist doch auch ermüdend)...aber ganz ehrlich: ich kann dich so gut verstehen. ich arbeite auch in einer absoluten scheinwelt, in der jeder so perfekt aussieht. ich dagegen bin klein, brille, zwar schlank, aber obenrum ziemlich schütter und nun ja die kahlen stellen, die ich überfrisieren muss. ich fühle mich dann auch genauso wie du schreibst: wie eine pennerin. mich hat vor allem frustriert, dass einen die oberen oft nicht nach leistung bewerten, sondern nach aussehen...ach, das ist wirklich schlimm. hast du es mal mit ein0er haarintegration probiert? so ein netz? ich denke über so etwas nach. habe da so ein video bei youtube gesehen. hm, aber auf der anderen seite: mit einer kopfbedeckung, wie perücke, fühlt man sich doch dann einfach besser, oder? es ist ein wahnsinniger schritt und gehört viel mut dazu- und ich bewundere auch, wenn du das schaffst. vielleicht ist es einfach nur gewohnheit irgendwann, sie zu tragen. jedenfalls begreife ich, dass das ein großer schritt ist: denn in dem moment, wenn man sich für eine perücke entscheidet, hat man den haarausfall akzeptiert, definitiv. aber vielleicht ist das gute dann, dass man mit dem zustand der akzeptanz eine gewisse innere ruhe wiederfindet und sich dann wieder auf anderes im leben konzentriert. der ganze frisierstress fällt ja dann auch von einem ab...deshalb denke ich auch darüber nach.ich habe keine lust mehr darauf...also nun muss ich ins bett, schlaf gut! kwiat

Subject: Aw: mein momentanes Befinden
Posted by [flame](#) on Sun, 28 Aug 2011 20:50:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Kwiat,

danke Dir für Deine lieben Worte!

Ich habe es letztes Jahr mit einem Oberkopf-Haarteil versucht (Echthaar) - und das war vom Frisieren her ein riesen Aufwand.

Nachdem meine eigenen Haare (die wenigen, welche ich noch habe) total krank aussehen (struppig usw.) ist es praktisch unmöglich, sie mit den Haaren des Haarteils unauffällig zu "vermischen".

Zudem leide ich unsäglich, wenn ich mich täglich relativ lange mit dem ganzen Zeug befassen muss (Styling, aufwändige Pflege des Haarteils aus Echthaar) und dabei ständig diese demütigende Situation vor Augen habe.

Ich hoffe, dass es für meine Psyche besser ist, wenn ich das ganze Elend einfach unter einer Perücke verstecken kann und zumindest optisch wieder normal aussehe.

Jetzt habe ich die ganzen gut zwei Jahre permanent innerlich aufbegehrt, gekämpft ohne Ende, mich durch teure und nur verschlimmernde Behandlungen gequält, und jeden Kampf verloren.

Ich bin des Kämpfens müde, müde, müde.

Es bleibt nur die Resignation, nachdem mir offenbar keine schönen (natürlichen) Haare mehr vergönnt sind - während andere mit den tollsten Mähnen rumlaufen, trotz teilweise krassem Raubbau an der Gesundheit.

Aber es gibt bekanntlich keine "Gerechtigkeit" auf dieser Welt, nicht nur in diesem Bereich.

Das ist ja echt besch....., dass Du mehr nach Aussehen als nach Leistung beurteilt wirst - eben genau das ist die Mentalität unserer heutigen Gesellschaft, darum ist der Haarausfall ja so belastend. Unterschwellig wird man automatisch als "minderwertig" eingeschätzt, sei es als Arbeitskraft oder als Frau....

Ich arbeite immerhin freiberuflich, habe dabei aber viel mit Menschen zu tun, fange bald nach der Sommerpause wieder an und will bis dahin meine Haar-Situation geregelt haben. SO kann ich einfach nicht mehr unter die Leute, absolut nicht.

Akzeptieren werde ich den Haarausfall vermutlich nie.

Dir auch gute Nacht!

Liebe Grüße,
flame
