
Subject: diffuser Haarausfall seit 2 Jahren- brauche dringend Hilfe!!

Posted by [hoffnungslos84](#) on Thu, 25 Aug 2011 11:34:04 GMT

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

Hallo ihr Lieben,

ich war bisher immer eine heimliche Mitleserin und wollte auch mal meine geschichte reinschreiben.. vielleicht hat ja jemand einen tip für mich oder eine ähnliche situation und kann mich etwas aufbauen... ich bin zur zeit wirklich sehr traurig...

Mein diffuser haarausfall geht jetzt schon seit 2 Jahren... ich bin weiblich und 27 Jahre alt... ich hatte noch vor zwei jahren wirklich schönes volles Haar und jetzt musste ich sie sogar kinnlang schneiden lassen ich habe meine langen haare immer so sehr geliebt... heute nach 2 Jahren diffusen haarausfall habe ich nur noch weniger als die hälfte meiner Haare...

Ich habe wirklich schon alles ausprobiert... war bei diversen Ärztin (endokrinologe, hautarzt, frauenarzt) und es ist alles in ordnung. Ich war sogar in der hautklinik in heidelberg und auch dort haben sie nichts gefunden... sie schieben das alles auf die psychе jetzt bin ich auch seit Mai 2011 bei meiner psychologin... aber es hört einfach nicht auf

Das schlimme an der ganzen sache ist, das mich mein Freund (jetzt Exfreund) wegen der ganzen Sache verlassen hat nach 5 Jahren beziehung... weil er mit der situation nicht mehr klar kam und mich deswegen auch die ganze zeit betrogen hat ihr könnt euch ja vorstellen wie ich mich fühle... der haarausfall hat meine beziehung zerstört und ich fühle mich sooo hässlich.. ich bin jetzt single und kann mich nicht mal schön machen für die männerwelt, weil ich diesen schlimmen haarausfall habe...

Ich halte es einfach nicht mehr aus, kann das wirklich nur die "psyche" sein... Die pille nehme ich auch schon seit Januar nicht mehr, ernähre mich eigentlich gesund...

Kurz zur Vorgeschichte: Ich habe 5 Jahre die beziehung vor meiner familie geheim gehalten, hatte praktisch ein doppelleben... ich hatte ständige angst, das er mich verlässt und mich betrügt (was dann auch so gekommen ist) und wir hatten eine fernbeziehung... dazu war ich noch in der stadt wo ich studiere sehr allein und einsam und hatte weder ihn noch meine familie bei mir kann es sein, das dieses "versteckspiel", dieser spagat zwischen familie und freund mich innerlich dermaßen kaputt gemacht haben? Ich kann mir das kaum vorstellen... ich meine andere menschen haben so viel leid und denen gehen die haare nicht aus

Ach ihr Lieben bitte baut mich mal auf.... ich habe so eine angst, das ich nie wieder einen mann finden werde, der mich liebt, weil ich diesen schlimmen haarausfall habe, der nie mehr aufhören wird ((

Hoffe auf aufbauende worte und auf menschen die vielleicht das selbe haben/ hatten und bei denen der haarausfall aufgehört hat..

LG Alena

Subject: Aw: diffuser Haarausfall seit 2 Jahren- brauche dringend Hilfe!!

Posted by [snickers](#) on Thu, 25 Aug 2011 13:25:23 GMT

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

Hallo Alena,

hier kann jede verstehen, wie sehr der Haarausfall die Psyche belastet. Und eigentlich gibt es kaum oder nur wenig tröstende Worte, da man sich ja nunmal eben so fühlt wie man fühlt. Aber jeder, der Haarausfall hat, weiß, wie schlimm es für einen ist.

Auch ich habe wochenlang jeden Tag geweint, war depressiv. Der erste und der letzte Gedanke eines Tages ist dieser blöde Haarausfall.

Seitdem ich die Pille vor vier Wochen abgesetzt habe, geht es mir psychisch etwas besser und auch wenn es mich jeden Tag beschäftigt, habe ich doch wieder viel mehr Spaß am Leben. Ich trage nur noch Mützen und 'Kopftücher, weil ich mich nicht mehr wohlfühle, wenn man die Kopfhaut durchschimmern sieht.

Ich kann Dir nicht sagen, ob es bei Dir nur an der Psyche liegt. Fakt ist, dass bei ganz vielen hier Stress eine große Rolle gespielt hat, als der HA begann, bei mir ebenfalls.

Was haben Deine Ärzte denn alles untersucht? Welche Werte wurden gemacht (TSH, Sexualhormone, Cortisol, Vitamine, Mineralien, etc.)?

Was und wie lange schon nimmst Du etwas gegen den Haarausfall?

Es gibt Tage, da helfen keine guten Worte mehr aber ich finde, man darf trotzdem nicht vergessen, dass es auch ganz viele tolle Dinge im Leben gibt und Du auch noch immer alles machen kannst, sei es mit oder ohne Haare. Man darf sich selbst nicht nur darauf reduzieren. Oder glaubst Du, dass wenn Du Deine Freunde fragst, was die an Dir schätzen, Dir als erstes sagen "Deine tollen Haare"?

LG

snickers

Subject: Aw: diffuser Haarausfall seit 2 Jahren- brauche dringend Hilfe!!

Posted by [hoffnungslos84](#) on Thu, 25 Aug 2011 16:12:38 GMT

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

Hallo snickers,

danke dir erstmal für dein tollen beitrage...

natürlich sollte man sich nie an den haaren allein reduzieren, aber es ist nun mal der stolz vieler frauen und es war auch mein ganzer stolz... alleine schon die tatsache das mein ex mich deswegen verlässt, hat meine psyche dermaßen kaputt gemacht und ich habe einen enormen hass auf meine haare, weil sie mir alles schöne in meinem leben genommen haben...

Ja ich weiß, wenn er sowas gemacht hat, dann war er eh nicht der richtige... aber dann frage ich mich, wenn das mit den haaren nie gewesen wäre, würde ich dann noch heute in seinen

armen liegen? Hmm wär weiß....

Ja ich habe wirklich schon alles untersuchen lassen... Hormone, großes blutbild, kopfhaut, trichoscan, habe regaine benutzt (reagierte aber allergisch), habe tausend vitamintabletten geschluckt, pantovigar genommen, ach einfach alles ausprobiert..

Weißt du ich habe so eine enorme angst vor dem kommenden Herbst/winter, weil ich letztes jahr von oktober-november die hälfte meiner haare verloren hatte.. ich habe so eine angst, das es dieses jahr wieder so sein wird und man dann absolut meinen haarausfall sehen kann... im moment kann ich es noch ganz gut verstecken, hab also noch keine kahlen stellen... aber ich habe so eine angst, das es bald schlimmer werden wird ich wache jede nacht auf und habe deswegen panikattaken... es ist wirklich schlimm...

Du hattest anfang 20 auch so ein haarausfall und hattest fast kahle stellen? sind die denn wieder nachgewachsen und wenn ja, was hast du damals gemacht? bei mir sieht man nach 2 jahren nicht wirklich nachwachsende haare ich bin doch erst 27 Jahre alt

LG traurige alena

Subject: Aw: diffuser Haarausfall seit 2 Jahren- brauche dringend Hilfe!!

Posted by [identity01](#) on Thu, 25 Aug 2011 19:17:13 GMT

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

hallo alena,

es tut mir sehr sehr leid, dass du so eine schlechte erfahrung mit deinem freund gemacht hast. als ob der haarausfall nicht schlimm genug wäre.

aber weißt du - ich möchte hier jetzt natürlich nicht anmaßend sein, bitte verzeih mir, wenn ich zu weit gehe - aber wenn du schon schreibst, dass du immer angst hattest, dass er dich verlässt oder dich betrügt war er offenbar sowieso niemand der dir sicherheit gegeben hat, oder?

ich habe die erfahrung gemacht, dass eine beziehung wo man angst hat verlassen oder betrogen zu werden (selbst erlebt) nicht unbedingt das wahre ist. das tut einem psychisch einfach nicht gut.

wenn er dich verlassen hat wegen den haaren.. bist du dir sicher, dass das wirklich der grund war und er ihn nicht einfach als vorwand genommen hat? ich hoffe es.. denn ich muss ehrlich sagen, ich hoffe sehr, dass ein mensch nicht so oberflächlich sein kann, seine liebe wegen haaren wegzuschmeißen .

oder ist er gegangen, weil er mit deiner verzweiflung nicht klar kam? dann war er nicht in der lage, dich in so einer schlimmen zeit aufzufangen. du verdienst aber jemanden der das tut! wir alle tun das!

viele liebe - aufmunternde - grüße

Subject: Aw: diffuser Haarausfall seit 2 Jahren- brauche dringend Hilfe!!

Posted by [snickers](#) on Thu, 25 Aug 2011 19:44:54 GMT

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

Hi,

nein, mein HA hat erst vorca. 1,5Jahren angefangen, da habe ich die 30 schon überquert. Was heißt kahle Stellen...ich sehe halt, dass die Kopfhaut vor allem im Scheitelbereich durchschimmert, ebenso an einer Stelle am Hinterkopf. Und auch ich hatte extrem viele und dicke Haare, die auch mal so richtig lang waren.

Früher habe ich immer gejammert, dass ich 30min zum Fönen gebraucht habe. Heute würde ich vor Freude heulen, wenn es noch so wäre.

Ende letzten Jahres wurde es etwas besser, eine Zeitlang dachte ich, es wäre vorbei oder es liegt an der Pille, die ich in lauter Verzweiflung wieder genommen hatte aber mittlerweile glaube ich, dass es einfach die Winterpause war, die hier viele haben.

Im April diesen Jahres ging es dann wieder richtig heftig los und zwar so doll, dass sich die lichten Stellen innerhalb von 2 Monaten gebildet haben.

Im Moment versuche ich halt, halbwegs systematisch alle Möglichkeiten abzuklappern und habe dadurch schon das ein oder andere gefunden, was bei mir schief läuft. An den Sachen arbeite ich halt und versuche, das zu beheben. Ob es meinen HA stoppt weiß ich nicht, aber es tut mir auf jeden Fall gut.

Diese Panikattacken kenne ich auch aber ich weiß mittlerweile, dass es wirklich schlimmeres gibt als HA. Du darfst nicht vergessen, dass Du immer noch alles machen kannst, was Du willst.

Lg
snickers

Subject: Aw: diffuser Haarausfall seit 2 Jahren- brauche dringend Hilfe!!

Posted by [hoffnungslos84](#) on Fri, 26 Aug 2011 09:39:16 GMT

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

Hallo Identity01,

danke dir für deinen Beitrag...

Ja und du hast recht... Ich denke, das das mit meinen haaren auch teilweise ein vorwand war... aber trotzdem kam er mit der situation garnicht mehr klar. Er meinte auch mal zu mir, wenn ich mal richtig krank werden sollte (Krebs etc) würde er nicht bei mir bleiben weil er sein Leben leben will und mich nicht pflegen will (so blöd wie ich eben war (verliebt, alles rosarot) hatte ich immer angst vor krankheiten und vor dem das er mich dann wirklich verlässt... Ja und dann kam noch dazu, das er mir 5 jahre immer das gefühl gegeben hat, das er mich "hinhält" und nur auf eine Bessere wartet... auch das hat mich immer nur fertig gemacht... ich hatte einfach gehofft, das er irgendwann (ich meine er ist schon 31 Jahre alt und sollte echt mal erwachsen sein!) zur Besinnung kommt und endlich sein Party-und Frauenleben aufgibt... Naja so im nachhinhein bin ich unendlich froh, das ich ihn losbin... weil er mich wirklich krank gemacht hat...

Eigentlich sollte ich jetzt eine glückliche singefrau sein.. aber ich Kann es einfach nicht wegen der blöden haare ich habe einfach angst was nächste woche ist, was nächsten monat ist... es wird von Tag zu Tag weniger und ich gehe von Tag zu Tag darin kaputt..

Weißt du, er wusste genau wie dreckig es mir geht und nun ist er weg und lebt genau das Leben wofür er mich verlassen hat... viel party, viel Sex und viele frauen! Wie es mir geht, das interessiert ihn nicht... er hat mich in der schlimmsten Phase einfach verlassen und nun stehe ich da mit dem Haarausfallproblem und hasse mich einfach nur noch

LG Alena

Subject: Aw: diffuser Haarausfall seit 2 Jahren- brauche dringend Hilfe!!
Posted by [hoffnungslos84](#) on Fri, 26 Aug 2011 09:47:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Snickers,

ich kann in deinem Beitrag rauslesen, dass du dich mit der situation schon sehr gut arrangiert hast und dich damit abgefunden hast. Ich kann und will das nicht.. so weit bin ich nicht, das ich es so akzeptiere...ich habe diesen diffusen haarausfall seit 2 jahren und ich kann einfach nicht mehr.. keiner findet irgendwas und keiner kann mir helfen.. es hört einfach nicht mehr auf

Gestern war ich mit meinen leuten in einem club und das einzige was ich gemacht habe war, ich habe die ganze zeit meine haare vom körper sammeln müssen (es war mir echt peinlich... ich kann wirklich nicht mehr... ich will einfach wie jede andere frau meine haare stylen und nicht immer so eine angst haben müssen

Ich weiß, das es nie wieder aufhören wird... wenn man einmal diesen diffusen haarausfall hat, dann hört das nie mehr auf und es können tausende ursachen sein bei so einem haarausfall...

Ach snickers, sag mal weißt du ob man bei so einem diffusen Haarausfall diese haarintegration machen lassen kann? hält das denn dann überhaupt?

LG Alena

Subject: Aw: diffuser Haarausfall seit 2 Jahren- brauche dringend Hilfe!!
Posted by [snickers](#) on Fri, 26 Aug 2011 10:41:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Naja, was heißt arrangiert? In meiner Signatur kannst Du sehen, was ich momentan alles mache, um meine Haare zu behalten. Montag habe ich den nächsten Termin zur Blutabnahme, dann wird endlich der Hormonstatus gemacht. Bin gespannt, ob da was rauskommt,.

Ich habe letzten Monat fast durchgehend täglich geheult, war völlig am Boden. Falls Du also denkst, ich hätte resigniert, kann ich das eindeutig bestreiten. Aber ich versuche eben, mich nicht so runterziehen zu lassen, die kleinen Dinge im Leben trotzdem zu genießen. Das hat mit aufgeben nix zu tun und schon gar nicht mit abfinden.

Aber vielleicht liegt es auch daran, dass mein Mann mich eben unterstützt, wo es nur geht und versucht, mich abzulenken, mir aber trotzdem zuhört, wenn ich darüber sprechen will und mit mir Mützen und Haarbänder, etc. kauft. Moralische Unterstützung ist schon sehr wichtig und sie muss nicht nur vom Partner kommen. Unterstützt Dich Deine Familie, Deine Freunde?

Klar, können es Unmengen von Ursachen sein, deswegen mache ich alle möglichen Untersuchungen und zahle sie z.T. selber. Durch die Mikronährstoffanalyse weiß ich, dass ich da so einige Mängel habe.

Also nehme ich jetzt diese ganzen NEMs und spritze mir B12. Durch die Untersuchung beim NUK kam raus, dass ich eine leichte Schilddrüsenunterfunktion habe und nehme jetzt Tabletten dagegen.

Vom Allergologen habe ich die Bestätigung, dass eine Histaminintoleranz sehr wahrscheinlich bei mir ist. Also habe ich meine Ernährung angepaßt.

Und wenn ich beim Endo meine Hormonwerte habe, werde ich die in 2 Monaten mit einem Speichelttest gegenchecken und weiß dann, ob da auch was im Argen liegt.

Falls nicht, werde ich noch meine Nebennieren testen lassen, notfalls zahle ich das auch selber.

Im Oktober habe ich noch einen Termin in einer Derma-Ambulanz, die im Moment an einem neuen Medikament gegen HA arbeitet und Probanden sucht. Habe da zwar nicht wegen der Studie angerufen aber bin trotzdem zuversichtlich, dass die zumindest etwas mehr Ahnung haben, als die 4 Hautärzte, bei denen ich in den letzten 6 Monaten war.

Das alles muss dann Zeit zum wirken haben und wenn ich dann immer noch HA habe, werde ich mich eben nach einer schönen Zweithaarlösung umsehen.

Haarintegration kommt, soweit ich weiß, nur bis zu einer bestimmten Ausfallzahl infrage aber das weiß ich wirklich nicht genau. Zumal das die restlichen Haare belasten kann, ist das nichts für mich, muss aber jede selber wissen.

Bis jetzt sind da schon einige Kosten zusammengekommen aber ich investiere lieber in diese Dinge und in die NEMs, die ganz schön teuer sind, als zu diesem Zeitpunkt in "Zweithaar".

Und was noch viel nervtötender war, sind so einige Ärzte, die sich quer stellen und keine "teuren" Untersuchungen machen und dann auch noch die Ergebnisse vom Spezialisten anzweifeln. Aber da muss ich halt durch, wenn ich meine Haare irgendwann wieder haben, bzw. behalten will.

Das hindert mich aber nicht daran, in der restlichen Zeit trotzdem noch etwas Spaß zu haben.

LG
snickers

Subject: Aw: diffuser Haarausfall seit 2 Jahren- brauche dringend Hilfe!!

Posted by [hoffnungslos84](#) on Mon, 29 Aug 2011 21:00:31 GMT

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

Hallo ihr,

seit zwei Tagen geht es mir echt beschissen (sorry für die ausdrucksweise)... ich sehe alles aber wirklich alles nur noch schwarz wegen den blöden Haaren.. Egal was ich mache, es wird einfach nicht mehr besser... heute musste ich wieder um die 400 haare lassen und ich bin echt am ende...

ich hatte sie mir vor 4 wochen kinnlang schneiden lassen und die ersten 1,5 wochen habe ich sie auch echt geliebt..endlich konnte ich nach 2 jahren meine haare wieder auf lassen und ich habe mich wirklich neu in mich verliebt... dann habe ich auch einen netten jungen mann kennengelernt aber nun ist es wieder der reinste horror, von meiner neuen frisur sind es nur noch lächerliche strähnchen, die schrecklich aussehen mein selbstwertgefühl ist total im keller und ich habe einfach nur eine enorme angst vor der zukunfft...

letztes Jahr von sep-nov hatte ich die hälfte meiner haare verloren.. was mache ich wenn es dieses Jahr genau so wird? ich habe echt so eine große angst vor dem kommenden herbst/winter (ich stehe jede nacht auf und weine einfach nur...

ach wieso muss es denn gerade uns passieren.. Alle wirklich alle in meinem umfeld haben volles haar... ich bin südländerin und hatte immer unglaublich dickes schwarzes haar... heute habe ich fast weniger haare als meine oma es tut mir so weh... ich kann mich als frischer single ja noch nicht mal schön machen und muss mich nun zusätzlich mit diesem wirklich großen problem auseinandersetzen...

Ach leute, manchmal habe ich echt dumme gedanken, wie am besten morgens nicht mehr aufwachen... wirklich! momentan ist es besonders schlimm...

Dann denke ich mir einfach, hey es gibt doch tolle haarteile,m irgendwas wird sich da für dich ergeben... und dann muss ich hier im forum lesen, das wirklich sehr viele einfach nur unzufrieden damit sind und es einfach nicht natürlich aussieht.. dazu muss ich sagen, das ich eine sehr kleine hübsche frau bin (1,56m) und mir dann wirklich jeder immer auf dieses haarteil runterschauen kann (ach ich bin echt sooo traurig... das raubt mir einfach meine ganze lebensfreude!

Könnt ihr mich aufbauen LG Alena

Subject: Aw: diffuser Haarausfall seit 2 Jahren- brauche dringend Hilfe!!

Posted by [hoffnungslos84](#) on Mon, 29 Aug 2011 21:26:40 GMT

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

Hallo liebe snickers,

du hast es wirklich gut, das dich dein partner jeden tag aufbaut und dich dabei unterstützt.. meiner hat mich ja teilweise deswegen nach 5 jahren verlassen, in meiner schwierigsten zeit ja ich bekomme zwar unterstützung von freunden und familie aber leider wohnen die alle sehr weit weg, da ich ganz alleine bin ich der stadt in der ich studiere... das ist wohl die schwierigste zeit meines lebens ich weiß manchmal echt nicht weiter und wünsche mir auch das es mich nicht gibt.. blöder gedanke ich weiß...

Ich habe leider auch nach 2 Jahren nicht mehr die Kraft mich auf Recherche zu begeben und wieder so eine ärzteodyssee durchzumachen... vorher ging das noch, da mich mein Partner (EX) immer unterstützte und ich jeden Tag aufs Neue Kraft schöpfen konnte durch seine lieben Worte... ach Snickers, mir geht es wirklich sehr schlecht... ich habe einfach nur noch eine enorme Angst...

LG Alena

Subject: Aw: diffuser Haarausfall seit 2 Jahren- brauche dringend Hilfe!!

Posted by [flame](#) on Mon, 29 Aug 2011 21:28:24 GMT

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

Hallo liebe Alena,

Ich kann alle Deine Gefühle bestens nachvollziehen, habe sie selbst oft.

Es ist so gemein, wenn eigentlich alles perfekt sein könnte im Leben und "nur" dieser verdammte Haarausfall alles total versaut.

Warum eigentlich?

Weil wir in einer sehr auf's Äußere fixierten Gesellschaft leben und uns sehr davon haben anstecken lassen.

Und weil wir ein Problem haben, das nur eine kleine Minderheit betrifft, wodurch wir uns noch einsamer fühlen.

Der Mensch ist ein soziales Wesen - er möchte "dazugehören".

Dennoch ist ja jeder irgendwo individuell - und wer weiß, was die anderen scheinbar perfekten Menschen für Nöte mit sich tragen....

Wie ich schon wo anders geschrieben habe: vielleicht beneidet Dich ja insgeheim so manche Frau um Deine tolle Figur, um Deine zierliche Größe, um Dein wunderschönes Gesicht etc.?

Unser "Ich" besteht nicht "nur" aus Haaren.....

Aber ich gebe zu, dass ich teils nur gescheit daher rede und meine Gefühle oft genauso zappenduster aussehen wie die Deinen und die von vielen anderen Betroffenen hier.

Zitat: Alle wirklich alle in meinem Umfeld haben volles Haar... ich bin Südländerin und hatte immer unglaublich dickes schwarzes Haar... Schau mal ein wenig im Internet, wie massig Online-Anbieter und Friseursalons es gibt mit Perücken, Haarteilen, Extensions usw. Dies alles gäbe es nicht, wenn keine Nachfrage danach bestünde. Mit anderen Worten: von den vielen Leuten in Deinem Umfeld mit "vollem Haar" haben mit Sicherheit mehr der Natur nachgeholfen als Du glaubst.

Zitat: Heute habe ich fast weniger Haare als meine Oma

Ist bei mir schon lange der Fall, leider. Nicht "fast", sondern definitiv. Und meine Oma ist deutlich über 80.

Zitat: Ach Leute, manchmal habe ich echt dumme Gedanken, wie am besten morgens nicht mehr aufwachen... wirklich! Momentan ist es besonders schlimm...

Dann ist eine Perücke noch die bessere Option, finde ich.

Was würdest Du heute und morgen und übermorgen usw. konkret tun, wenn Dir wirklich jemand vorhersagen würde, dass Du nur noch (z.B.) einen Monat lang lebst???

Liebe Grüße,
flame

Subject: Aw: diffuser Haarausfall seit 2 Jahren- brauche dringend Hilfe!!
Posted by [flame](#) on Mon, 29 Aug 2011 21:32:40 GMT

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

Zitat:meiner hat mich ja teilweise deswegen nach 5 jahren verlassen, in meiner schwierigsten zeit
So hart es klingt: sei froh, dass Du jetzt und nicht später sein wahres Gesicht vor Augen
geführt bekommen hast! Stell' Dir vor, Du hättest den Haarausfall nicht und damit erst Jahre
später erkannt, was für ein Charakterschwein er ist. Dann hättest Du noch mehr wertvolle
Zeit mit so jemandem verplempert.

Zitat:ja ich bekomme zwar unterstützung von freunden und familie aber leider wohnen die alle
sehr weit weg,

Trotzdem gibt es diese lieben Menschen alle und stehst Du mit ihnen in Verbindung...

Zitat:da ich ganz alleine bin ich der stadt in der ich studiere... das ist wohl die schwierigste zeit
meines lebens

Das glaube ich Dir gerne - und ich wünsche Dir von Herzen, dass Du daran erstarkst und nicht
zerbrichst.

Dann kann Dir so leicht nichts mehr etwas anhaben.

Zitat:Ich habe leider auch nach 2 jahren nicht mehr die kraft mich auf recherche zu begeben und
wieder so eine ärzteodysee durch zumachen...

Dann lass' es - zumindest vorerst. Höre auf Deine innere Stimme und setze Dich nicht zu sehr
unter Druck.

Subject: Aw: diffuser Haarausfall seit 2 Jahren- brauche dringend Hilfe!!
Posted by [hoffnungslos84](#) on Mon, 29 Aug 2011 21:57:59 GMT

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

Hallo liebe Flame,

ich danke dir aus tiefstem Herzen das du mir so schnell geantwortet hast... wirklich, du hast
gerade ein junges Mädels (naja jung mit 27 hihi) wieder ein lächeln auf die lippen gezaubert..
ich sitze gerade vor meinem laptop und musste wirklich sooo weinen als ich eben deine beitrage
an mich gelesen habe... ich danke dir wirklich sehr...

Ja und du hast auch 100% recht, wäre das mit dem haarausfall nicht, wäre ich vielleicht noch
mit ihm zusammen und er würde mir weiterhin fremdgehen und fröhlich seine mieses spiel
weitermachen... es ist schon gut so, das er weg ist... ich meinte auch nur, das ich gerne einen
partner hätte (nicht ihn um gottes willen!!) bei dem ich einfach abends einschlafen kann und er
mich einfach tröstet und mir kraft gibt... das fehlt mir wirklich sehr...

aber du hast was wirklich sehr schönes eben gesagt... Hoffentlich zerbreche ich nicht an dieser

Sache, sondern werde stärker für die zukunft... Jaaa genau das hoffe ich auch so sehr...

Weißt du liebe Flame, ich sitze sehr oft hier und denke mir, so Alena das war es jetzt mit deinem tollen Leben... so ein mist, du hattest nur 25 (danach ging es ja mit dem haarausfall an) schöne Jahre, ab jetzt brauchst du nichts schönes mehr in deinem leben erwarten.. Du wirst nie wieder geliebt werden (wer soll dich denn bitte so lieben?) und dann werde ich wirklich depressiv...

Aber wie gesagt, tausend dank nochmal für deine aufbauenden worte

LG Alena

Subject: Aw: diffuser Haarausfall seit 2 Jahren- brauche dringend Hilfe!!

Posted by [flame](#) on Mon, 29 Aug 2011 22:24:08 GMT

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

Hallo liebe Alena,

nichts zu danken... Wir stützen uns hier doch alle gegenseitig, es ist ein Geben und Nehmen. Ich habe selbst schon viel Kraft aus diesem schönen Forum ziehen können.

Zitat:ich meinte auch nur, das ich gerne einen partner hätte (nicht ihn um gottes willen!!) bei dem ich einfach abends einschlafen kann und er mich einfach tröstet und mir kraft gibt... das fehlt mir wirklich sehr...

So verständlich das ist: mit dieser Haltung erzeugt man eine Art Abhängigkeit vom (potenziellen) Partner und gibt ihm eine Form von Macht.

Zitat:Weißt du liebe Flame, ich sitze sehr oft hier und denke mir, so Alena das war es jetzt mit deinem tollen Leben... so ein mist, du hattest nur 25 (danach ging es ja mit dem haarausfall an) schöne Jahre, ab jetzt brauchst du nichts schönes mehr in deinem leben erwarten.. Du wirst nie wieder geliebt werden (wer soll dich denn bitte so lieben?) und dann werde ich wirklich depressiv...

Diese ganzen Gedanken sind mir nur zu vertraut.

Ich wünsche mir nichts mehr als diese Muster auflösen zu können, wirklich frei von ihnen zu werden, nicht von meinen Haaren so dermaßen abhängig zu sein. Auch diesen ganzen Ärzten, Mittelchen, Therapien will ich mich nicht mehr zum Fraß vorwerfen.... ICH will für mich die Verantwortung übernehmen, mein Leben gestalten, mit oder ohne Haare.....

Wer mich wirklich liebt, liebt mich als ganzen Menschen, so oder so.... Vielleicht ist unsere "Krankheit" auch eine Chance, die Spreu vom Weizen zu trennen....

Hier im Forum gibt es ein paar Frauen, die wunderbare Partner haben, mit diesen erst recht näher zusammenwachsen. Zeigt dies nicht, dass das "Echte" immer siegt?

Schönheit (bzw. das, was die Gesellschaft darunter versteht) ist so oder so vergänglich, wahre Liebe vielleicht nicht....

Subject: Aw: diffuser Haarausfall seit 2 Jahren- brauche dringend Hilfe!!

Posted by [snickers](#) on Tue, 30 Aug 2011 04:38:15 GMT

Guten Morgen zusammen,

es tut mir wirklich leid, das zu lesen. Ich hoffe, Ihr übersteht die blöde Phase ganz schnell. Damit meine ich nicht nur den HA, sondern vor allem diese düsteren Gedanken.

Ich habe auch jeden Tag diese Momente, in denen man sauer, traurig, verzweifelt, etc. ist aber sie halten sich in Grenzen. Bitte bitte vergesst nicht, dass es auch schöne Dinge im Leben gibt. flame, ich finde es super von Dir, dass Du Alena so viel Mut machst, ich weiß, dass es Dir auch nicht besonders gut geht. Und trotzdem sprichst Du ihr Mut zu!

Bevor das mit dem HA angefangen hat, war meine größte (physische) Sorge mein Gewicht. Wollte unbedingt noch so 10kg abnehmen und das um jeden Preis, obwohl ich eigentlich normalgewichtig bin. Durch diesen Mist weiß ich, dass es viiiiel wichtiger ist, seinen Körper gut zu pflegen, sich auch mal ab und an was gutes zu können, vor allem für die Seele.

Und ja, ich bin davon überzeugt, dass eine gute Partnerschaft das aushält und damit wächst. Denkt an Eure Familien. Sie lieben Euch, ob mit oder ohne Haare. Und man verändert seine Sichtweise, wird offener, toleranter und vor allem verständnisvoller.

Ich habe früher auch viel zu sehr auf Äußerlichkeiten und Macken von anderen geachtet und sehr schnell mein Urteil gesprochen, obwohl ich mich selber immer für einen toleranten Menschen gehalten habe.

Ich glaube, das ist die "gute" Seite an der Sache. Man darf sich nur nicht in die Verbitterung stürzen, in dieses "WARUM ICH?"-Gefühl. Das wäre das Grundverkehrte und vor allem bringt es mal so rein gar nichts. Wenn es nunmal so ist, dann ziehe ich doch wenigstens meinen persönlichen Vorteil daraus und lerne etwas.

Ich hoffe, Ihr habt ein paar schöne Momente jeden Tag.

Lg
snickers

Subject: Aw: diffuser Haarausfall seit 2 Jahren- brauche dringend Hilfe!!

Posted by [flame](#) on Tue, 30 Aug 2011 08:43:53 GMT

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

Hallo snickers,

danke Dir für Deine lieben Worte.

Bei mir scheint es in der Tat so zu sein, dass der Arzt "recht" hat und mir alle Haare ausfallen. Der Haarausfall ist schlimm wie nie, und die "Frisur" rapide total licht geworden. Daher dann die düsteren Gedanken.

Ach, die Frauen und das Gewicht

Ich glaube, da bist/warst Du kein Einzelfall. Allerdings ist eine nicht "perfekte" (was ist schon perfekt?) Figur wesentlich mehr gesellschaftskonform als Haarausfall - heute in Zeiten, wo es

sehr viele Übergewichtige gibt.

Frauen mit Haarausfall hingegen sind Exoten, leider.

Zitat:Und ja, ich bin davon überzeugt, dass eine gute Partnerschaft das aushält und damit wächst. Denkt an Eure Familien. Sie lieben Euch, ob mit oder ohne Haare. Und man verändert seine Sichtweise, wird offener, toleranter und vor allem verständnisvoller.....Das alles hast Du sehr schön geschrieben!

Ja, die nächsten Angehörigen und Freunde lieben uns.

Die Armen müssen ohnehin genug aushalten durch unsere Depressionen usw.

Letztlich lieben wir uns evtl. selbst zu wenig und/oder halten uns nicht für liebenswert.

Einen "Vorteil" aus dem Haarausfall ziehen kann ich nicht - das geht dann doch etwas zu weit.

Liebe Grüße,

flame

Subject: Aw: diffuser Haarausfall seit 2 Jahren- brauche dringend Hilfe!!

Posted by [hoffnungslos84](#) on Tue, 30 Aug 2011 20:18:42 GMT

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

Hallo ihr zwei,

wow so positiv kann ich leider (vielleicht momentan) nicht sein... ich gehe wirklich unter mit dieser so großen sorge... ich habe eine so große angst vor dem kommenden Herbst/Winter, weil ich letztes jahr um die jahreszeit die hälfte meiner haare verloren hatten.. damals hat mich mein jetzt EXpartner unterstützt und nur so konnte ich die zeit überleben...

Flame, mensch das ist ja wirklich super, dass du trotz der diagnose mir und noch vielen anderen so viel kraft geben kannst... so weit bin ich noch überhaupt nicht... ich schiebe schiebe einfach alles auf meinen blöden haarausfall.. meine so schöne heile welt ist wegen der blöden haare kaputt gegangen... aus der schönen positiven jungen frau ist eine verzweifelte und düstere kreatur geworden:(ja das bin ich... meine mutter meinte letztens zu mir, mensch tochter wo ist denn dein schönes strahlen in deinen augen hin? ich will das meine tochter wieder glücklich ist... boa da musste ich sooo weinen und jetzt auch gerade (

Ich bin wirklich am ende mit der welt... ich habe meinen partner verloren, mein schönes immer aufregendes leben, meine schönheit... einfach vieles

und ich habe einfach große angst, das nie mehr was nachwächst..

Subject: Aw: diffuser Haarausfall seit 2 Jahren- brauche dringend Hilfe!!

Posted by [hoffnungslos84](#) on Tue, 30 Aug 2011 20:23:16 GMT

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

Nachtrag:

Ach ja eine kurze Frage: Ich habe die letzten Monate immer gemerkt, dass der Haarausfall zyklusbedingt ist.. sprich: immer ein paar Tage vor der Menstruation und währenddessen verliere ich unmenge an Haaren, bestimmt so um die 500-600 Haare... und dann danach wird es besser bis kurz vor der nächsten Menstruation? woran kann das denn liegen?

Ich nehme die Pille seit Januar 2011 nicht mehr... ich habe zwar bei zwei Endos meine Hormone durchchecken lassen... aber meint ihr, dass es mit den Hormonen zusammenhängt?

LG Alena

Subject: Aw: diffuser Haarausfall seit 2 Jahren- brauche dringend Hilfe!!

Posted by [flame](#) on Tue, 30 Aug 2011 20:34:23 GMT

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

Hallo Alena,

naja, von groß positivem Denken kann letztlich auch bei mir nicht die Rede sein. Ich halte mich halt irgendwie über Wasser, unter anderem auch mit diesem tollen Forum hier!

Mit Deiner Gefühlslage sprichst Du mir so richtig aus der Seele, um ehrlich zu sein....

Zitat:meine so schöne heile Welt ist wegen der blöden Haare kaputt gegangen... aus der schönen positiven jungen Frau ist eine verzweifelte und düstere Kreatur geworden:(

Hmm, zyklusbedingt ändert sich bei mir eigentlich nix. Bin grad' mitten im Zyklus und verliere genauso büschelweise die Haare wie vor/während/nach der Blutung.

Offenbar reagierst Du besonders sensibel auf die hormonellen Schwankungen im Körper - der Grund dafür ist natürlich wie diese ganze Sch... Haarausfallgeschichte total mysteriös. Früher hatten wir ja auch mal normale Haare, Zyklus hin oder her....

Ach ist das ein Elend.....

Ich habe solche Schiß, dass die (billige) Perücke total mies aussehen wird, und eine teure Sonderanfertigung kann und will ich mir nicht leisten, wenn ich noch dazu vorher nicht sicher sagen kann, ob ich mich mit Perücken wohl fühle.

Vermutlich kann ich wählen zwischen Pest und Cholera: ohne Perücke im Asozialenstil rumlaufen oder mit Perücke von Weitem gesehen perfekt gestylt und von der Nähe sofort als Perückenträgerin erkannt.

Liebe Grüße,
flame

Subject: Aw: diffuser Haarausfall seit 2 Jahren- brauche dringend Hilfe!!

Posted by [hoffnungslos84](#) on Tue, 30 Aug 2011 20:57:09 GMT

Hey flame,

du musst mir unbedingt berichten wie es ist, wenn du deine perücke bekommen hast wer weiß, vielleicht gefällt es dir ganz gut und du fühlst dich wohl... hey ich hab mal letztens auf youtube eine frau gesehen (ich hoffe du nimmst mir das nicht übel, wenn ich sage sie hatte eine glatze) und die hat sich eine perücke machen lassen, die man permanent befestigt und sogar zöpfe machen kann.. das sah wirklich super natürlich aus..

Hier mal der Link: <http://www.youtube.com/watch?v=I5yZiZNEq2o>

sieht wirklich super aus.. aber wahrscheinlich kennst du das video schon oder? Wenn nicht, wäre das doch irgendwann auch eine tolle lösung für dich...

LG Alena

Subject: Aw: diffuser Haarausfall seit 2 Jahren- brauche dringend Hilfe!!

Posted by [identity01](#) on Tue, 30 Aug 2011 21:04:14 GMT

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

also ich denke auch, dass man eine perücke nicht sofort als solche erkennen muss. ich denke, dass kommt auf qualität, passform, schnitt und struktur an.

ich weiß, dass ist kein wirklich passendes beispiel (weil top-stylisten da dahinter standen), aber kennt ihr das video von shakiras "rabiosa"?

da hat sie ne perücke auf.. erkennt man nicht (also, nur deswegen weil man auch szenen sieht wo sie mit ihrer echten blonden mähne tanzt).

wie gesagt, nur bedingt guter vergleich, aber trotzdem .

lg

Subject: Aw: diffuser Haarausfall seit 2 Jahren- brauche dringend Hilfe!!

Posted by [flame](#) on Tue, 30 Aug 2011 21:13:14 GMT

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

Habe mir das Video mal angesehen.

Klar ist da nur von den Vorteilen die Rede, weil's ja Werbung ist.
Ob auf Dauer die Kopfhaut so super reagiert, ist fraglich.

Ebenso was mit den nachwachsenen eigenen Haaren passiert.

Ich habe ja keine Alopecia totalis (diese dämliche Diagnose, dass mir alle Haare ausfallen, "nehme ich einfach nicht an", ich weigere mich!!) und möchte mich noch dazu nicht kahl scheren lassen.

Liebe Grüße,
flame

Subject: Aw: diffuser Haarausfall seit 2 Jahren- brauche dringend Hilfe!!
Posted by [hoffnungslos84](#) on Tue, 30 Aug 2011 21:29:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Tut mir leid liebe flame,

ich dachte eben nur, das es vielleicht eine möglichkeit für dich wäre. Ich hoffe ich habe dich eben damit nicht verletzt..

Subject: Aw: diffuser Haarausfall seit 2 Jahren- brauche dringend Hilfe!!
Posted by [flame](#) on Tue, 30 Aug 2011 21:32:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Aber nein, weshalb solltest Du mich verletzt haben?

Du hast mir einen lieben Hinweis gegeben - und ich habe erklärt, warum diese Lösung zu meiner Situation (momentan) nicht passt bzw. welche Bedenken ich habe.

Liebe Grüße,
flame

Subject: Aw: diffuser Haarausfall seit 2 Jahren- brauche dringend Hilfe!!
Posted by [hoffnungslos84](#) on Tue, 30 Aug 2011 21:52:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dann ist ja alles gut

ich wünsch dir eine gute nacht

Bis bald
Alena

Subject: Aw: diffuser Haarausfall seit 2 Jahren- brauche dringend Hilfe!!
Posted by [flame](#) on Tue, 30 Aug 2011 21:58:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke, Dir auch!

Schlaf schön und habe entspannte Träume!

Liebe Grüße,
flame

Subject: Aw: diffuser Haarausfall seit 2 Jahren- brauche dringend Hilfe!!
Posted by [Sophia_xoxo](#) on Wed, 31 Jul 2013 08:22:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo:) die Themen sind bei euch ja jetzt schon wieder 2 Jahr her. Ich hab das selbe Problem & wollte fragen wie es jetzt euch geht mit euren Haaren? Hat sich was gebessert & Vorallem wie?

Hoffe auf eure Antwort:/
Liebe Grüße
Sophia

Subject: Aw: diffuser Haarausfall seit 2 Jahren- brauche dringend Hilfe!!
Posted by [hoffnungslos84](#) on Thu, 01 Aug 2013 17:58:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo liebe Sophia,

wie du schwer erkennen kannst, jaaaa ich bin immer noch in diesem Forum...

Ich habe immer noch schweren Haarausfall und jetzt im Moment ist es sehr sehr viel deswegen "hänge" ich auch wieder hier ab und versuch mich aufzumuntern, weil ich hier einfach das Gefühl habe ich bin nicht allein mit meinem Problem.

Tja leider habe ich den Haarausfall nicht besiegt und ich weiß auch das es nie wieder besser werden wird. Nach fast 3,5 Jahren weiss man es und man akzeptiert es auch.. Und das ist das große Wort AKZEPTIEREN!!

Ich habe in den Jahren gelernt die Situation so anzunehmen wie sie ist.. Fallen mir heute 300 Haare aus beim Waschen? Ja dann ist das eben so... ich weiß aber dann auch das es Waschtage geben wird an denen ich "nur" 150 Haare verlieren werde.. Du merkst also der Körper hat schon einiges in den 3,5 Jahren mitgemacht...

Klar bin ich jedesmal mega traurig deswegen aber ich habe gelernt es anzunehmen.. nicht mehr stundenlang zu weinen oder sich im Zimmer zu verstecken.. denn das bringt garnichts...

Heute habe ich wieder meinen Waschtage und ich weiß es werden bestimmt bis zu 300-400 Haare sein die ausfallen. Und ich weiß das damit der heutige Donnerstag abend für mich gegessen ist... Aber ich weiß auch das morgen wieder die Sonne aufgeht und ich zur Arbeit muss... Also "the show must go on"...

Nun zu dir: Mach dir bitte keine Sorgen um deinen Haarausfall. Wie lange hast du ihn den schon? Und wieviele fallen dir denn aus? Hast du die Pille abgesetzt in letzter Zeit, wenn ja, dann habe nur etwas Geduld noch mit dir... Es wird bestimmt besser.

LG Alena
