
Subject: ich bin psychisch am ende- ich kann nicht mehr!!
Posted by [hoffnungslos84](#) on Sat, 03 Sep 2011 10:00:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo leute,

ich hatte hier schon mal ein Thread aufgemacht, dass ich über 2 jahre diffusen haarausfall habe...es hört einfach nicht auf und die ärzte finden auch nichts...

ich bin einfach psychisch am ende, wirklich!! ich mag nicht mehr weiterleben... jetzt bin ich seit gestern auch noch in meiner eigenen wohnung, weit weg von freunden und familie. Ich studiere hier und muss noch 4 monate hier aushalten bis ich mit meinem studium fertig bin..

ach leute ihr müsst mich aufbauen.. ich verbringe das ganze wochenende hier alleine in der wohnung, ich fühle mich überhaupt nicht wohl hier, habe starke depressionen wegen des starken haarausfalls und mein freund hat sich vor 2,5 monaten nach 5 jähriger beziehung teilweise wegen der haare von mir getrennt... ich bin am tiefsten punkt meines bisherigen lebens.. Allein gelassen, fertig mit den nerven, hässliche erscheinung und null kraft mehr die letzten monate für das studium (

Ich habe wirklich oft selbstmordgedanken könnt ihr mir helfen bitte!!

LG hoffnungslos84

Subject: Aw: ich bin psychisch am ende- ich kann nicht mehr!!
Posted by [flame](#) on Sat, 03 Sep 2011 10:13:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo hoffnungslos,

ich mache selber auch wieder schlimme Depressionen durch und kann Dich sehr gut verstehen.

Selbstmordgedanken finde ich aber schon echt krass.... soweit wird es bei mir hoffentlich nie kommen, da ich allein schon für mein Kind weiterleben möchte.

Ich kämpfe momentan sehr mit mir innerlich, weil ich sehe, dass ich um eine Perücke nicht mehr herumkomme. Und ich hadere mit mir, weil ich so naiv war, eine völlige Fehlbehandlung zu machen, die mich vergiftet und den Haarausfall massiv verschlimmert hat.

Ich fühle mich immer mehr in die Ecke gedrängt.... sowohl ohne als auch mit Perücke ist die Situation absolut beschissen und peinlich auf der ganzen Linie.

Sei evtl. auch froh, dass Du für die nächsten Monate Deinen Rückzugspunkt hast und nicht von Familie usw. gemustert werden kannst. Vielleicht nimmt Dir das ein wenig den Druck. Pflege aber unbedingt die Kontakte zumindest per Telefon....

Und, wenn es Dich nicht zu arg viel Überwindung kostet, geh mal einen Kaffee trinken mit einer netten Studienkollegin oder so....

Man kommt gedanklich aus den Sackgassen nicht mehr raus, wenn man ständig in der Wohnung abhängt und die Depressionen pflegt, das weiß ich ja selber nur zu gut.

Und Deinem oberflächlichen Ex trauere lieber nicht nach - das ist so jemand absolut nicht wert!
Wie schon im anderen Thread gesagt: sei froh, dass Du den los bist!

Ich wünsche Dir sehr, dass Du den Endspurt von Deinem Studium irgendwie gebacken kriegst und dann ein ermutigender neuer Lebensabschnitt beginnt!

Liebe Grüße,
flame

Subject: Aw: ich bin psychisch am ende- ich kann nicht mehr!!
Posted by [identity01](#) on Sat, 03 Sep 2011 10:28:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo!

wenn du wirklich nicht mehr weiter weißt und selbstmordgedanken hast, dann bitte geh zu einem arzt! ich meine das ganz ernst, denn ich denke, dass du in diesem fall mehr hilfe brauchst, als "nur" zuspruch aus dem forum.

ein arzt kann dir helfen aus dem gedankenstrudel herauszukommen! ich spreche da aus erfahrung!

bitte zögere nicht damit! es geht um dein wohl!!!!!!!!!!!!

liebe - ganz warme - grüße

Subject: Aw: ich bin psychisch am ende- ich kann nicht mehr!!
Posted by [Ataba](#) on Sat, 03 Sep 2011 10:31:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Du,

ich hatte damals auch nach ca. 2 Jahren HA meine psychischen Tiefpunkt und dann kam noch eine Fehlgeburt dazu.

Ich bin FREIWILLIG in die Psychiatrie und hab mich mit AD einstellen lassen. 3 Wochen lang.

3 Wochen bringen jetzt in einer Psychiatrischen Klinik nicht wirklich was. Aber allein das "Rausholen aus dem Alltag", die Pause, hat mir geholfen. Dann haben die AD angeschlagen, gegen die ich mich ja ursprünglich vehement gewehrt hatte. Und das war gut so. Mein Körper, mein Hirn, meine Familie bekam nun die nötige Pause, die alle soooooo nötig hatten. Mein HA-Drama wurde ja zum Drama für die ganze Familie. Nach gut 1 Jahr hab ich die AD wieder abgesetzt und es nie bereut, sie genommen zu haben.

Und was Deine SELbstmordgedanken betrifft. Bitte nimm es mir nicht übel, dass ich Dir jetzt nicht über den Kopf streichel. Aber das hab ich in der Klinik gelernt, dass manchmal Mitleid gar nichts bringt. Man braucht einen Tritt in den Allerwertesten. So weh das in dem Moment auch tut. Aber überleg mal, welches Elend es auf der Welt gibt. Krebs, Aids, Kinder die ohne die Mama aufwachsen müssen, Behinderte Menschen usw. usf.

Wir haben HAARAUSFALL !!!!!!!!!!!!!!! Und Ja, auch ich hab das volle Programm durch. Ich hab mich JAHRELANG wie eine Irre deshalb aufgeführt. Aber manchmal muss man wieder dran denken, dass es weitaus schlimmeres gibt.

Hast Du einen guten ARzt? Nimmst Du AD?? Glaub mir, auch wenn sie am HA nichts ändern..... Du bekommst wirklich eine Pause. Mir tut es im Nachhinein noch leid, nicht früher damit begonnen zu haben.

Und ein kleiner Lichtblick noch: Der Winter naht !! a) wirds da bei den meisten sowieso etwas besser und b) kann man super mit mützen rausgehen.

Fühl Dich fest gedrückt von mir.

Subject: Aw: ich bin psychisch am ende- ich kann nicht mehr!!
Posted by [unwichtig](#) on Sat, 03 Sep 2011 18:34:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Du arme, ich kann dich sehr gut verstehen.

Leider kann bei diesem Problem nichts tröstend wirken, mir geht es da genauso..

Ich würde dir auch raten, zum Psychologen zu gehen, das will ich demnächst auch in Angriff nehmen.

Ich bin auch soweit, dass ich jeden angifte, der mich auch nur anguckt..

Ich wünsche dir viel Kraft liebes und gute Besserung. Inshallah bekommen wir alle unsere Haare zurück

Subject: Aw: ich bin psychisch am ende- ich kann nicht mehr!!
Posted by [cereza](#) on Sat, 03 Sep 2011 19:23:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also, hier wären meine überlebenstipps:

nimm locker was soll dir schon noch passieren, wenns eh jeder sieht? schau mal, wenn du jemanden sagst, dass du haarausfall hast, schauen die leute kurz interessiert, zucken dann mit den schultern und haben keine lust mehr, darüber zu reden- für sie ist es also überhaupt

und gar nicht wichtig. und auf der straße schauen sie natürlich- du schaust doch auch andere an, die wenig haare haben, die nur einen arm haben, die ´ne dicke nase haben oder ´nen knobbel am hals... das ist doch nur natürlich und völlig normal. schau sie dir nur richtig an, so viele menschen haben irgendein offensichtliches "problem". nur rollstuhlfahrer beachtet kaum mehr einer, weil es eben viele rollstuhlfahrer gibt= normalität fürs gehirn.
schau nach einer schönen perücke oder lass dir extensions machen- bei diffusem haarausfall sollte das doch theoretisch möglich sein.
geh zu dm oder ins reformhaus, kauf dir schöne kosmetika, leg ein verwöhnprogramm auf- oder geh gleich zur kosmetik.
nimm ein warmes bad und lies ein buch dazu.
trink ein glas wein und koch dir was leckeres.
mach internetshopping- haare können an einem tollen outfit nicht sehr viel kaputt machen oder du lernst einfach- was studierst du denn?

Subject: Aw: ich bin psychisch am ende- ich kann nicht mehr!!
Posted by [hoffnungslos84](#) on Sun, 04 Sep 2011 11:24:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo ihr lieben...

schön das es EUCH gibt... auch wenn das alles nur virtuell ist und wir uns nicht gegenüber sitzen, tuen mir eure wundervollen worte wirklich sooo gut.. Ich danke euch allen aus tiefstem herzen..

Jaaa ich habe momentan wirklich schwere depressionen... mein freund hat mich verlassen (wegen der Haare), ich stehe kurz vor meinem Abschluss (studiere VWL) und habe eine enorme angst vor der zukunft... dazu kommt noch das ich mich hier seit jahren sehr unwohl fühle und ich jeden tag unglücklich hier bin... ich bin immer allein und die guten freunde die ich hatte, sind alle mit der zeit weggezogen...

Hey Flame ja du hast ja recht.. selbstmordgedanken nur wegen der Haare?! ist die blöd, hast du dir wahrscheinlich gedacht... ja aber manchmal wenn man für nichts mehr kraft hat, dann kommt einem alles so schwarz vor... ich hatte vor dem haarausfall ein wunderschönes leben.. jetzt ist alles vorbei!!

Hey Mädels, mal ne frage: Hat denn wirklich bei jemandem der haarausfall überhaupt irgendwann mal aufgehört? Ich habe so das gefühl das, wenn der mist einmal angefangen so heftig, es nicht mehr aufhört... Ich quäle mich schon seit 2 jahren rum und es hört einfach nicht mehr auf (egal ob ich mich entspanne, versuche nicht daran zu denken oder mich ablenke... es klappt alles nicht.. am ende des tages kreisen sich meine gedanken eh nur noch um den blöden haarausfall...

Ich nehme auch schon seit mai hilfe bei einer psychologin, weil mir viele ärzte sagten ich sei kerngesund und es müsse etwas sein was mich innerlich enorm beschäftigt hat die letzten jahre.. Antidepressiva nehme ich noch keine, aber ich denke ich werde nächste woche zum arzt gehen und mir sie verschreiben.. denn ich kann wirklich nicht mehr.. mein gehirn produziert nur noch schlechte gedanken und dann bin ich totunglücklich...

Ach Mädels, warum muss einem das Leben so schwer gemacht werden.. ich bin erst 27 Jahre alt, frischer Single und nun kann ich mich nicht mal hübsch machen für die Männerwelt... ich fühle mich ja noch nicht mal als Frau.. ich hasse mein Spiegelbild und mich..

Ich hoffe auf eure aufbauenden Worte... Tausend Dank nochmal an euch

Subject: Aw: ich bin psychisch am Ende- ich kann nicht mehr!!

Posted by [flame](#) on Sun, 04 Sep 2011 11:46:00 GMT

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

Hallo Hoffnungslos,

ja, ich finde das Forum auch total Klasse!

Immerhin haben wir hier eine tolle Solidarität und müssen uns nicht ganz so als Marsmenschen fühlen wie oft im "richtigen Leben".

Zitat:mein Freund hat mich verlassen (wegen der Haare)

Würdest Du so jemanden ernsthaft noch als Freund haben wollen, der so drauf ist??

Andererseits kann es aber auch sein, dass weniger der Haarausfall als Dein Umgang damit für ihn problematisch war. Außenstehende können sich oft so schlecht fühlen und sind dann evtl. vorschnell genervt von unseren Depressionen usw. Ein liebender Partner würde aber auch das mit durchstehen.

Angst vor der Zukunft hat fast jeder, ob mit oder ohne Haarausfall. Dadurch dass der Mensch sehr verstandesgeprägt ist, verpulvert er ständig seine Energie mit Sorgen um die Zukunft oder Nachtrauern der Vergangenheit etc. - und verpasst dabei die Gegenwart, d.h. den einzigen Moment, in dem man wirklich lebt. Gegenwart ist jetzt, also nicht morgen, heute Abend oder in 5 Minuten. Genau jetzt, wo Du dies hier liest.

Depressionen führen leider zu starkem Rückzug - und das wirkt sich auch auf die Freundschaften aus, ein Teufelskreis.... Ich selber habe Gottseidank meine Freunde behalten und bin total dankbar drum. Sie fangen mich immer wieder auf - allerdings achte ich auch drauf, das Thema Haarausfall nicht zu extrem überzustrapazieren.

Zitat:ich hatte vor dem Haarausfall ein wunderschönes Leben.. jetzt ist alles vorbei!!

Was mich an dieser Stelle interessieren würde, von Dir und auch anderen Betroffenen:

was ist dem Haarausfall vorausgegangen? Kam er schleichend oder plötzlich? Und kam er wirklich mitten in ein wunderschönes, glückliches Leben hinein?

Bei mir sind eindeutig traumatische Zustände und zum Schluss eine Art Schock vorausgegangen; der Spuk begann dann urplötzlich.

Rein organisch bin ich ebenfalls kerngesund, wie Du....

Allerdings kippt bei mir oft ein Schalter und geht es mir urplötzlich körperlich und psychisch total schlecht, als würde irgendeine Steuerung verkehrt laufen. Dies alles, seit ich eine total falsche homöopathische Behandlung mit x Hochpotenzen hatte - und meine aktuelle Fehlbehandlung hat nochmal einen herben Rückschlag beschert. Weshalb ich jetzt im

Wesentlichen auf die Psyche achte und mir insbesondere auch den Druck nehme, fieberhaft nach Krankheiten und Behandlungen zu suchen. Wenn es diese so konkret gäbe, wäre das längst bekannt und würden wir nicht alle dauernd im Heuhaufen rumstochern.

Zitat:Ach Mädels, warum muss einem das Leben so schwer gemacht werden.. ich bin erst 27 Jahre alt, frischer Single und nun kann ich mich nicht mal hübsch machen für die Männerwelt... ich fühle mich ja noch nicht mal als Frau.. ich hasse mein Spiegelbild und mich.. Das ist leider sehr kontraktiv für die Psyche und das ganze Wohlbefinden - aber ich weiß nur zu gut, dass man das oft nicht steuern kann - und ja, mir geht es gefühlsmäßig oft exakt genau so. Nur bin ich "schon" 38....

Liebe Grüße,
flame

Subject: Aw: ich bin psychisch am ende- ich kann nicht mehr!!
Posted by [hoffnungslos84](#) on Sun, 04 Sep 2011 12:35:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo liebe flame,

tja was ist dem Haarausfall vorausgegangen? Ich dachte immer ich sei wirklich glücklich.. was ich so im Nachhinein merke, das ich es vielleicht garnicht war...

Kurz zur Vorgeschichte: Ich habe fast 5 Jahre meiner Familie die Beziehung zu meinem Freund verheimlicht, ich hatte immer eine enorme Belastung deswegen, weil ich sie anlügen musste.. immer wenn ich mit ihm zusammen war, war ich nie entspannt und hatte immer das Gefühl ich mache was Falsches... Ja und dann kam natürlich noch dazu, das wir 5 Jahre lang eine Fernbeziehung hatten, und ich hier in meiner Studienstadt immer alleine ohne ihn war, ohne Familie und Freunde.. ich lebte in einem Wohnheim in dem ich mich 3 Jahre lang nicht wohlfühlte, kaum vor die Tür gegangen bin, damit ich ein paar Leute vermeide... Dann kam der Stress mit der Uni, Lernen, Prüfungen noch dazu... naja irgendwann hat das mein Körper nicht mehr mitmachen wollen wahrscheinlich, ich weiß es nicht..

Das Schlimme ist ja, das mein EX schon immer so oberflächlich war.. er hat mich immer so unter Druck gesetzt wegen des Aussehens, alles musste top aussehen an mir, nie durfte ich etwas zweimal anziehen, das wurde ihm dann zu langweilig, ich musste immer topgestylt sein und wenn ich bei ihm auf der Couch saß, dann immer nur in sexy Dessous... jaaaa so krank ist dieser Mensch und ja ich habe es nie bemerkt!! wie sagt man so schön, Liebe macht blind! Naja und ich hatte wirklich immer die Angst in mir, Mensch was machst du wenn du diesem Mann irgendwann nicht mehr genügen kannst...ich hatte immer eine enorme Belastung weil ich immer top aussehen musste... Es ist wirklich verrückt, manchmal denke ich mir, meine Haare (also der Haarausfall) wollten mir einfach ein Zeichen geben, das es so nicht weitergeht, das ich mich total verstelle und so nicht glücklich bin.. jetzt ist seit 2,5 Monaten aus und es hört immer noch nicht auf

Verstehst du jetzt wenn ich dir sage, er hat mich wegen des Haarausfalls verlassen?! ja weil er so ein oberflächlicher Idiot war (was ich nie bemerkt habe).. aber leider Gottes habe ich ihn geliebt...

und als das eben anfang mit dem haarausfall, da hat er sich andersweitig umgeschaut, hat auch in seiner heimatstadt eine affäre angefangen und mich nun in meiner schwersten phase einfach so verlassen..

Sorry diese geschichte passt jetzt nicht unbedingt hier rein, aber ich wollte nur sagen, vielleicht ist es bei mir wirklich diese enorme psychische belastung der letzten jahre..

LG Hoffnungslos

Subject: Aw: ich bin psychisch am ende- ich kann nicht mehr!!

Posted by [identity01](#) on Sun, 04 Sep 2011 12:50:41 GMT

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

hallo du!

ich bin was das studium betrifft in genau der selben situation. ich habe auch große angst vor meiner zukunfft!

ich weiß nämlich nicht wie es dann weiter geht, was dann kommt. habe auch angst wegen bewerbungsgesprächen in kombination mit dem haarausfall. also angst, dass ich nicht eingestellt werde wegen unansehnlichen haaren. diese angst ist (vielleicht) an den haaren herbeigezogen (im wahrsten sinne des wortes), aber solche gedanken mache ich mir nun mal.

aber eines hat das ende des studium für sich: es wird dann alles anders!!!! du bist raus aus dem wohnheim, lernst neue leute kennen - einfach ein Neubeginn!

das tut dir sicher gut, auch im hinblick auf deinen ex-freund.

ich habe schon mal geschrieben, dass ich deine situation diesbezüglich nachfühlen kann, weil ich mal ein einer ähnlichen situation wie du gesteckt bin. immer das gefühl haben nicht gut genug zu sein. das ist hölle!

aber es gibt - zum glück - auch ganz andere männer auf dieser welt. männer, die dich auch mit jogging-anzug und einer tüte chips auf der couch lieben . männer, die es nervt, wenn eine frau sich ständig nur darum kümmert was sie anhat und das der bh zur unterhose passt .

freue dich auf dein neues leben, dass du nach dem studium beginnen kannst!

achja und bzgl. der antidepressiva: ich nehme welche (auf grund der uni belastung dich in kombination mit dem haarausfall nicht mehr gepackt habe) und muss sagen: GUTE entscheidung. es hilft. ich habe vor sie so lange zu nehmen, bis ich fertig bin und dann, wenn sich meine lebenssituation geändert und stabilisiert hat werde ich sie wieder absetzen.

glg

Subject: Aw: ich bin psychisch am ende- ich kann nicht mehr!!

Posted by [flame](#) on Sun, 04 Sep 2011 13:05:16 GMT

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

Hallo hoffnungslos,

oh mein Gott, was für ein Idiot.....

Ich stelle mir das als total anstrengend vor, ständig eine Fassade aufrecht erhalten zu müssen und das Gefühl zu haben, dass man in erster Linie wegen dem Aussehen "geliebt" wird.

Vielleicht hatte Deine Familie ja gespürt, dass und warum Dir dieses Charakterschwein nicht gut tut....

Sei froh, dass Du Dich für Dich inzwischen weiterentwickelt hast und aus heutiger Sicht garantiert nicht mehr auf so einen aufgeblasenen Typen ohne Inhalt hereinfallen würdest.

Wie identity schon geschrieben hat, gibt es sehr wohl genug Typen, denen aufgestylte Frauen zu "anstrengend" sind, sie eher abschreckend finden. Mag sein, dass viele Männer die aufgehübschten Weiber schön anzusehen finden - aber für eine Beziehung wünschen sich die meisten dann doch lieber eine Frau aus Fleisch und Blut, mit Stärken und Schwächen, statt irgendso ein Püppchen.

In diese Rolle, um die Du Dich da jahrelang bemüht hast, hätte ich persönlich mich ja nie begeben - dafür habe ich mich leider in anderen Bereichen total verbiegen lassen.

Wenn einen ein Partner wirklich liebt, muss man nicht ständig darauf bedacht sein, ihm zu "genügen".

Und umgekehrt darf auch er Fehler haben, das macht jemanden doch erst menschlich.

2,5 Monate sind noch gar keine Zeit.... Die Haare, die jetzt ausfallen, sind ja nicht erst gestern abgestorben. Und auch die Enttäuschung will erst verarbeitet werden. Vielleicht haben wir alle ja Glück und haben zumindest im Herbst/Winter eine kleine Besserung des Haarausfalls....

Zitat:Sorry diese geschichte passt jetzt nicht unbedingt hier rein, aber ich wollte nur sagen, vielleicht ist es bei mir wirklich diese enorme psychische belastung der letzten jahre..

Doch, sie passt rein.

Mir ist aufgefallen, dass sehr viele Frauen, die hier schreiben, großen psychischen Belastungen ausgesetzt waren/sind. Diese ganzen Psychokisten sind als evtl. Ursache vielleicht weniger "greifbar" und einkesselbar als dieses diverse vermeintliche körperliche Zeug (angebliche Mängel hier und da - ich glaube, da haben genug Nichtbetroffene noch mehr Mängel, wenn man sieht, wie sich die breite Masse ernährt usw. - ich finde jedenfalls, wir müssen uns nicht kränker reden als wir sind), aber deswegen ja nicht weniger relevant.

Liebe Grüße,
flame

Subject: Aw: ich bin psychisch am ende- ich kann nicht mehr!!
Posted by [hoffnungslos84](#) on Sun, 04 Sep 2011 13:15:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Identity, hallo Flame,

wie schön, das es euch gibt..jaa ich war jahrelang dem idioten ausgesetzt als vorzeigepüppchen und natürlich gefiel mir das eine zeit lang.. welche frau möchte nicht begehrt werden und das gefühl haben, die schönste für den mann den man liebt zu sein... leider habe ich bis dato immer gedacht, schönheit ist das was man von aussen sieht... so ein schwachsinn!! Schönheit sind tausend andere sachen, aber eben nicht das aufgebrezelte...

Ach ja ich werde wahrscheinlich um die AD's nicht herumkommen und werde mit denen demnächst anfangen, damit ich endlich die letzten 3-4 monate meines studiums noch schaffe.

Ihr lieben ich danke euch wirklich sehr... Ich hoffe das wir alle bald eine lösung für unser problem finden und endlich wieder glücklich leben können..

ich meld mich später wieder, muss jetzt in die bib und versuchen mal mit dem lernen anzufangen

Bis bald
eure Alena

Subject: Aw: ich bin psychisch am ende- ich kann nicht mehr!!
Posted by [Ataba](#) on Sun, 04 Sep 2011 14:25:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich glaub, Du kannst einfach nur froh sein, so einen Idioten nicht mehr zu haben. Das ist ja der Wahnsinn !!!

Subject: Aw: ich bin psychisch am ende- ich kann nicht mehr!!
Posted by [hoffnungslos84](#) on Sun, 04 Sep 2011 19:09:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Ataba,

oh jaaa glaub mir ich bin es im inneren auch sehr, aber es halt einfach so das mir ein partner fehlt, der mir in dieser schweren zeit einfach beisteht...

weißt du ich habe mich informiert über narzissten und ich bin mir nun 100% sicher, das mein EX ein narzisst ist... er liebt nur sich selbst, hat sich mit mir präsentiert und als er irgendwann mal gemerkt hat, upss das mädel ist ja "krank" die kann ich so nicht mehr präsentieren, hat er mich verlassen...

er hat mich all die jahre psychisch so fertig gemacht, weil ich immer wusste, ich bin keine schicki micki tussi, aber trotzdem habe ich es für ihn getan, weil ich ihn wirklich sehr geliebt habe...oh man auf was für einen kranken menschen bin ich da nur reingefallen.. ich hoffe jetzt einfach nur, das wenn ich wieder innerlich zur ruhe komme, meine haare wieder wachsen und ich keinen haarausfall mehr habe... Das ist im moment mein größter wunsch

Ich will wieder leben!!

Subject: Aw: ich bin psychisch am ende- ich kann nicht mehr!!

Posted by [Ruulkasar](#) on Mon, 05 Sep 2011 01:38:23 GMT

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

Kopf hoch

Ich kann deine Gefühle voll und ganz verstehen. Ich bin zwar ein Mann, aber ich bin auch erst 27 und bin innerhalb von 4 Jahren von Norwood1 auf Norwood 5 gefallen....

Die Natur kann grausam sein, aber du bist nicht alleine. Millionen von Menschen haben dieses Problem.

Und die Sache mit deinem Ex ist mal extrem krass, also ich kann dir vergewissern das max 1% aller Männer so sind. krass krass, da bekomm ich schon ne Wut, wenn ich das nur lese.

Aber mal ganz nebenbei weiss ich gar nicht warum alle so Angst vor Perücken haben? Ich trag lieber ein gutes Haarteil, als wie ein gerupftes Huhn aus zu sehen.

Und 80% aller Männer, mich eingeschlossen hätten kein Problem damit wenn ihr Partner kosmetisch da nachhilft. In der Anfangszeit würde ich es zwar nicht unbedingt ohne sehen wollen, aber wenn die Frau es mir einfach so sagen würde und mit mir darüber spricht, empfände ich das eher als Vertrauensbeweis.

Wenige Menschen sind so oberflächlich, dass die da so ein grosses Problem damit hätten. Kein Mensch sucht sich den Haarausfall aus, deswegen hat jeder das recht das zumachen was einem gut tut.

Subject: Aw: ich bin psychisch am ende- ich kann nicht mehr!!

Posted by [hoffnungslos84](#) on Mon, 05 Sep 2011 12:44:53 GMT

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

Hallo Ruulkasar,

schön, das es auch männer wie dich gibt. Ganz ehrlich, ich habe garnicht mehr daran geglaubt, das es solche männer gibt... Ja wahrscheinlich war mein EX ein extremfall (auch er hatte für seine 31 jahre schon haarausfall, vielleicht kam er insgeheim damit auch nicht zurecht, i don't know).

Aber 99% der männer? also das glaube ich nicht hihi.. wo sind die denn alle?

Es ist schön zu wissen, das es auch menschen da draussen gibt, die einen akzeptieren so wie man ist... ich merke jeden tag aufs neue nach der trennung wie krank mich mein ex gemacht hat mit seiner oberflächlichen art, oh man wie naiv man doch sein kann, egal wie alt man ist...

Ich danke dir für deinen Beitrag das gibt wirklich Mut

LG Alena

Subject: Aw: ich bin psychisch am Ende- ich kann nicht mehr!!

Posted by [hoffnung](#) on Mon, 05 Sep 2011 16:57:46 GMT

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

Hallo

nach allem was du schreibst, glaube ich, dass du eine hübsche junge Frau bist, deren gutes Aussehen nicht nur von den Haaren abhängt. Bring ein paar positive Gedanken in dein Leben: Wie wär's z.B. mit: ich bin voller Hoffnung und neugierig, was ich in einem Jahr alles geschafft habe (und nicht „ich bin hoffnungslos“). Und mit positiven Gedanken (ich weiß wie schwierig das ist, wenn man sich so besch... fühlt) wirkt man auch auf die Umgebung ganz anders. Sicher kannst du auch mit weniger Haaren nett aussehen. Einfach nach dem Waschen, das fast trockene Haar auf große Wickler drehen und dann nur mit den Fingern frisieren und mit Haarspray fixieren.

Wenn ich meine Flusen gar nicht ertragen kann, stecke ich sie hoch oder binde sie zusammen und keiner denkt sich was dabei (zumindest sagt keiner was).

Und jetzt noch eine kleine Aufheiterung: Als mein Partner sich von mir trennte, schickte mir eine Freundin folgenden Text:

... für die selbstbewusste Frau des 21. Jahrhunderts:

Es war einmal in einem Land, weit weg, eine wunderschöne, unabhängige, selbstbewusste Prinzessin.

Eines Tages betrachtete sie einen Frosch in einem Biotop in ihrer Ökowiede unweit ihres Schlosses.

Da sprang der Frosch in ihren Schoß und sagte:

„Elegante Lady, einstmals war ich ein hübscher Prinz bis mich eines Tages eine böse Hexe verzaubert und mit diesem Fluch belegt hat. Ein Kuss von dir und ich werde wieder der schmucke Prinz, der ich einmal war.

Dann, Süße, können wir heiraten, einen Haushalt im Schloß meiner Mutter führen, wo du meine Mahlzeiten bereitest, meine Wäsche wäschst und bügelst, meine Kinder gebärst und groß ziehst und damit glücklich bist, bis an das Ende deiner Tage.“

... An diesen Abend saß die Prinzessin leise lächelnd vor einem Glas Chardonnay und leckeren Froschschenkeln in einer leichten Zwiebel-Weisswein-Soße ...

Ich wünsche Euch einen entspannten Abend,
Su

Subject: Aw: ich bin psychisch am ende- ich kann nicht mehr!!

Posted by [flame](#) on Mon, 05 Sep 2011 17:08:59 GMT

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

Hallo hoffnung,

Du meintest zwar nicht mich, aber ich fühle mich ebenfalls angesprochen....

Sitze auch gerade mal wieder verzweifelt hier, weil ich fast keine Haare mehr habe, obwohl es bei mir keine einzige messbare organische Krankheit gibt.

Ich wäre dankbar, wenn ich überhaupt was hätte, das ich auf Wickler drehen könnte- dasselbe gilt für's Hochstecken und Zusammenbinden. Verliere bis zu 1000 Haare am Tag, fast alle in total kurzem Zustand - wenn diese Tendenz so weitergeht, kommen irgendwann gar nicht erst mehr Haare aus der Kopfhaut raus. Warum nur, warum?????

Meine Mutter sagt manchmal zum Trost auch, ich würde "nett" aussehen mit diesem lausigen dünnen Zeug.

Ich will aber nicht nett aussehen, ich will gesund und begehrenswert aussehen, verdammt noch mal!!!!

Am Freitag habe ich einen Termin im Zweithaarstudio - es läuft wohl auf eine Perücke raus, dann werde ich jede Menge Geld los, fühle mich aber dennoch erst recht total mies und gedemütigt.

Sorry für diesen Ausbruch, aber ich bin einfach mal wieder total am Ende - ich will buchstäblich aus der Haut fahren und nicht mehr in diesem entstellten Körper gefangen sein (nicht falsch verstehen - entstellt ist "nur" der Kopf wegen dieser Sch.... Haare, und da kann dann der restliche Körper auch nichts mehr wett machen).

Liebe Grüße,
flame

Subject: Aw: ich bin psychisch am ende- ich kann nicht mehr!!

Posted by [hoffnung](#) on Mon, 05 Sep 2011 19:53:43 GMT

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

Hallo Flame,

ich glaube viele hier können deine Verzweiflung nachfühlen.

Die, die schon länger betroffen sind, haben wahrscheinlich schon alle möglichen Phasen von der totalen Panik, über Hoffen und Bangen, fanatischer Suche nach Ursachen und Mittelchen, Resignation, dem Versuch, sich mit dem Zustand abzufinden, sich zu Hause einzugeln, seinen Angehörigen mit seiner miesen Laune das Leben schwer zu machen und was weiss ich noch alles hinter sich. Und diese Zustände wechseln immer wieder.

Ich bin jetzt grad in einer Phase, wo ich, nach ausführlicher Recherche, noch e i n m a l alles, wo ich überzeugt bin, dass das meinem Körper gut tun könnte, ausprobiere. Gebe mir dafür zwei Jahre Zeit (habe vor einem Jahr begonnen) und sollte ich keinen Erfolg haben, habe ich beschlossen, mich endlich damit abzufinden.

Vor zwei Jahren hatte ich, nach jahrelangen erfolglosen Versuchen, aufgegeben bis mich im vorigen Sommer wieder die Verzweiflung packte. Habe mir dann im Dezember ein Hairdreams-Haarteil gekauft, das ein Vermögen gekostet hat und es erst zwei mal getragen. (aber es beruhigt, dass es für den Notfall im Kasten liegt)

Und jetzt hoffe ich ganz leise, denn es sieht so aus, als würde es besser geworden. Warten wir mal ab.

Bei mir gibt`s übrigens auch keine organische Ursache, bei den ganzen null-acht-fünfzehn-Gesundenuntersuchungen habe ich immer so tolle Werte und die Ärzte sind begeistert !

Ich wünsche dir, das sich dein Körper bald von der Behandlung erholt und es wieder aufwärts geht. Das Problem ist ja dabei immer, dass die Haare so zeitverzögert reagieren.

Lg,
Su

Subject: Aw: ich bin psychisch am ende- ich kann nicht mehr!!

Posted by [flame](#) on Mon, 05 Sep 2011 20:47:41 GMT

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

Hallo liebe Su,

vielen Dank für Deine einfühlsame Antwort!

Zitat:Die, die schon länger betroffen sind, haben wahrscheinlich schon alle möglichen Phasen von der totalen Panik, über Hoffen und Bangen, fanatischer Suche nach Ursachen und Mittelchen, Resignation, dem Versuch, sich mit dem Zustand abzufinden, sich zu Hause einzugeln, seinen Angehörigen mit seiner miesen Laune das Leben schwer zu machen und was weiss ich noch alles hinter sich. Und diese Zustände wechseln immer wieder.

Perfekt beschrieben! Und nachdem ja oft die Ursache für den Haarausfall psychischer Stress ist, gießt man somit noch so richtig Öl ins Feuer. Und ich schaffe es nicht, diesen Teufelskreis zu durchbrechen, trotz des Wissens um die Zusammenhänge.

Zitat:Ich bin jetzt grad in einer Phase, wo ich, nach ausführlicher Recherche, noch e i n m a l alles, wo ich überzeugt bin, dass das meinem Körper gut tun könnte, ausprobiere.

Nämlich? Sind das Dinge, mit denen Du schon mal Erfolg hattest, oder die Du auf gut Glück (nochmal) ausprobierst? Ich habe jedenfalls die Schnauze voll davon, einfach ins Blinde hinein irgendwelches Zeug reinzuwerfen und damit womöglich wie jüngst geschehen erst recht Schaden anzurichten.

Ein Haarteil habe ich mir letztes Jahr auch geholt, es ein paar Monate lang immer wieder mal getragen. Froh wurde ich damit nicht - ständig ein riesen Aufwand und die damit verbundene

Konfrontation.

Inzwischen tendiere ich zur Perücke, will das ganze Elend einfach nur noch verstecken. So rumlaufen wie bisher pack' ich einfach nicht mehr - weil meine Optik absolut nicht mehr das widerspiegelt, was in Wahrheit meine Persönlichkeit ist. Und ich habe es so satt, mich ständig zu verstecken und von diesem Sch... Haarausfall so ausgebremst zu werden, das Leben regelrecht zerstört zu kriegen von diesem unsinnigen Mist.

Zitat: Und jetzt hoffe ich ganz leise, denn es sieht so aus, als würde es besser geworden.

Warten wir mal ab. Ui, das klingt ja toll! Hast Du denn eine Idee, was evtl. der springende Punkt ist?

Danke Dir für Deine guten Wünsche, kann ich echt gebrauchen....

Liebe Grüße,
flame

Subject: Aw: ich bin psychisch am ende- ich kann nicht mehr!!

Posted by [hoffnung](#) on Tue, 06 Sep 2011 14:07:56 GMT

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

Hallo Flame,

ich mache quasi eine Generalüberholung meines Körpers, aber zum größten Teil ohne ärztliche Diagnose, darum ist es auch schwierig hier irgendetwas weiterzuempfehlen.

Nach 25jährigem Leiden hab ich natürlich viel versucht und nichts hat geholfen. Vor einem Jahr hab ich dann nochmals von vorne begonnen (viele Sachen waren ja früher gar nicht bekannt).

Nach genauer Überprüfung verschiedener Symptome (wohlgemerkt keine Krankheiten), Überprüfung meiner Lebens/Essensgewohnheiten, und nochmaliger monatelanger Suche, habe ich mir folgendes verschrieben (in der Hoffnung dass sich das auf den ganzen Körper positiv auswirkt, es geht schließlich **n i c h t** n u r um unsere Haare, wir wollen ja auch gesund sein):

- Progesteroncreme seit Herbst 2010
- Phytocortal
- Akupunktur bei einer chinesischen Ärztin
- Unregelmässig Vit. B, Selen, Schüsslersalze, ab und zu L-Lysin
- Esse mehr Fisch, Hülsenfrüchte, Sojamilch (ich esse kaum Fleisch)
- Versuche nicht ununterbrochen angespannt zu sein

- seit kurzem nehme ich Vit. D und Eisen (unter ärztlicher Aufsicht)

Mein Sommerhaarausfall hat heuer 2 Monate später eingesetzt und ist nicht so extrem, wie in den letzten Jahren (nur !!! ca. 300 Haare täglich). Ich spüre und sehe selber, dass ich mehr Haare auf dem Kopf habe. Vorige Woche hat auch erstmals eine Bekannte, die mich jetzt 3 Monate nicht gesehen hat und bescheid weiss, festgestellt, dass ich besser aussehe.

Aber natürlich muss ich bis zum nächsten Sommer warten, um zu sehen wie sich das weiterentwickelt.

Lg,
Su

Subject: Aw: ich bin psychisch am ende- ich kann nicht mehr!!
Posted by [flame](#) on Tue, 06 Sep 2011 17:58:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo liebe Su,

vielen Dank für Deine Antwort!

Eine "Generalüberholung" des Körpers ist doch eigentlich nur nötig, wenn es da nachgewiesenermaßen Mängel/Schwachpunkte/Krankheiten gibt!?

Vielleicht hast Du ja mit Deiner Behandlung etwas "erwischt", was per Untersuchung bisher nicht gefunden wurde - das ist dann natürlich riesiges Glück!

Und ich wünsche Dir sehr, dass die positive Tendenz weitergeht.

Leider lese ich auch immer wieder mal, dass bei Haarausfall irgendwann die Haarwurzeln absterben - dann würde sozusagen jede Behandlung nix mehr bringen!?

Akupunktur habe ich übrigens auch probiert (24 Sitzungen bei einem erfahrenen TCM-Arzt) - habe mich dort immer sehr wohlfühlt, aber leider hat's in punkto Haarausfall nicht geholfen.

Definitiv verschlechtert habe ich meinen Haarstatus mit einer verkorksten Homöopathie-Behandlung und zuletzt mit einem hochdosierten NEM-Cocktail (-> Vergiftungserscheinungen inkl. verstärktem Haarausfall).

Daraus folgere ich für mich, dass ich nicht mehr "experimentiere", weder mit noch ohne Arzt. Ich arbeite nun vorwiegend an meiner geistigen Haltung und greife zu einer Zweithaarlösung.

Dir weiterhin toi toi toi!

Liebe Grüße,
flame

Subject: Aw: ich bin psychisch am ende- ich kann nicht mehr!!
Posted by [hoffnungslos84](#) on Tue, 06 Sep 2011 21:28:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo ihr lieben,

ich wollte mich nur mal kurz melden, das es mir etwas besser geht.. ich bin momentan viel mit der uni und dem lernen beschäftigt... also hab ich nicht viel zeit mich mit dem blöden thema haarausfall zu beschäftigen...

ich meld mich die nächsten tage und hoffe das es uns allen etwas besser geht

LG Alena
