
Subject: Saisonaler Haarausfall?

Posted by [hoffnungslos84](#) on Sun, 09 Oct 2011 08:49:12 GMT

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

Hallo Leute,

ich hatte hier schon berichtet über mich... es ging jetzt echt einen monat ganz gut mit den haaren.. Ich hatte sie im August kurz schneiden lassen und es gefiel mir komischerweise sehr gut... Ich habe es so sehr genossen, das nicht mehr so viele ausgefallen sind...

Aber seid ein paar Tagen fängt es wieder an und ich merke ich werde wieder depressiv und einfach nur noch traurig. Ich weine sehr oft und habe einfach kein spass mehr am leben... Ich dachte jetzt wird es wieder besser, und dann muss es wieder anfangen.

Ist es denn bei euch momentan auch wieder schlimmer geworden? Kann es wirklich am Herbst und den ausfallenden Blättern liegen? Machen wir gerade unseren "Fellwechsel" durch?

Ach Leute, ich bin so unendlich traurig... Hat man einmal Haarausfall, hört es glaub ich nie wieder auf...

LG eure Alena

Subject: Aw: Saisonaler Haarausfall?

Posted by [hoffnungslos84](#) on Sun, 09 Oct 2011 10:33:13 GMT

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

Hey ich wieder mal...

sitze hier bei mir zu hause und weine nur noch... eigentlich müsste ich lernen aber der haarausfall raubt mir all meine kraft

ich kann wirklich nicht mehr.. seit 2 jahren beschäftigt mich dieser Sch**** Haarausfall und ich kann einfach nicht mehr...

Warum musste es in meinen jungen Jahren passieren? Ich fühle mich einfach nicht mehr attraktiv... ach leute ich brauche eure hilfe... bitte

Eure unendlich traurige Alena

Subject: Aw: Saisonaler Haarausfall?

Posted by [Joelle](#) on Sun, 09 Oct 2011 16:36:47 GMT

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

Liebe Alena...

ich kann dir leider kein Stück weiterhelfen, fühle aber total mit dir !!!

Wie oft habe ich mir genau die gleichen Fragen in den letzten 1 1/2 Jahren gestellt und mich heulend im Bett verkrochen während der Kopf immer lichter wird.

Wenn man wenigstens wüsste dass es mal besser wird oder woran es liegt.

Ich bin momentan auf dem Standpunkt aufzuhören jeden Quatsch dagegen auszuprobieren der irgendjemandem angeblich mal geholfen hat. Ich versuche meinen Frieden mit dem Thema zu finden und das was mit mir passiert zu akzeptiere. Ob das jemals klappen wird, weiß ich nicht, ich bezweifle es eher . Aber wenigstens tut es meiner Psyche momentan ganz gut etwas Abstand zu haben.

Also, auch wenn`s nicht wirklich hilft: KOPF HOCH, du bist nicht alleine !!!! Fühl dich gedrückt!

Jo

Subject: Aw: Saisonaler Haarausfall?

Posted by [Ira*](#) on Sun, 09 Oct 2011 17:28:15 GMT

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

Hallo liebe Alena,

Du hattest doch im August eine gute Lösung gefunden (die kurzen Haare) und hattest Dich damit auch wohl gefühlt. Das ist ja erstmal ganz super!

... Sind denn in der Zwischenzeit so viele Haare ausgefallen, dass andere Leute einen deutlichen Unterschied bemerken? Oder ist es eher die Angst, wie es bald aussehen könnte, die dich umtreibt?

Falls es "nur" die Angst ist und sich optisch in der Zwischenzeit kaum was getan hat, würde ich folgendes vorschlagen: Konzentriere dich auf das zufriedene Gefühl, das Du vor ein paar Wochen hattest! Der Haarschnitt steht Dir, du fühlst dich damit wohl! Soweit ist ja - für diesen Moment jetzt - alles okay!

Falls sich tatsächlich deine Haare in der Zwischenzeit stark verändert haben, würde ich folgenden Weg einschlagen:

Überlege Dir, wie Du dich und deine Haare für den Moment besser akzeptieren kannst.

Mir helfen folgende Methoden. Vielleicht ist ja etwas für dich passend?

- 1) Spiegel entfernen! Es macht gar keinen Sinn, ständig zu schauen, wie man nun wieder aussieht, um dann genau das zu sehen, was man ohnehin glaubte sehen zu müssen: Man sieht schlimm aus! (Natürlich sieht man immer "schlimm" aus, wenn man auf den Haarausfall fokussiert und im Spiegel nur lichte/ kahle Stellen sieht und diese einem Angst einjagen).
- 2) Mütze aufsetzen oder Tuch umbinden! (dann sehe ich im Spiegel mein Gesicht, was ich okay finde, und nicht die lichten/ kahlen Stellen; und ich muss mir beim rausgehen keinen Kopf machen, wer denn jetzt nun wo hingeguckt hat und was er/sie sich dabei gedacht hat).
- 3) Etwas schönes machen, was Dir gefällt und was irgendwie zu Dir gehört. Ich lese sehr gerne, höre gerne Musik, ab und zu male ich etwas und trinke dazu einen guten Kaffee. Das ist großartig und die Gedanken an den Haarausfall verfliegen, je mehr man in der Tätigkeit

aufgeht.

Und dann kannst Du auch irgendwann (aber das muss ja nicht heute sein) 4) darüber nachdenken, wie Du dich dauerhaft in deiner Haut wieder wohlfühlen kannst. Eventuell kannst Du die Frisur einwenig verändern, dass es Dir dann so besser gefällt? Oder Du könntest - irgendwann, je nachdem, wie deine Haare aussehen - darüber nachdenken, ob Du zu deiner Zufriedenheit was Schönes mit Haareratz zaubern könntest?

Ich denke mir: Haarausfall muss nicht panisch machen. Man kann recht viel tricksen, um ihn zu kaschieren. Und auch wenn man ihn nicht kaschieren mag: Nur weil man weniger Haare hat, ist man nicht automatisch unattraktiv. Und ein anderer Mensch muss man dadurch ebenfalls nicht werden! Man bleibt man selbst, mit den gleichen lebenswürdigen Eigenschaften, die man zuvor auch hatte. Haarausfall ist kein Schicksalsschlag, der automatisch das Leben zu einem schlechteren ändert. Ein bisschen Kontrolle darüber, wie man damit umgeht, hat man selbst ja doch noch.

Meinen Haarausfall sieht man mittlerweile. Manchmal mag ich ihn und mich doch nicht verstecken und gehe "ganz normal" (ohne Kopfbedeckung) raus. Manche Leute gucken, manche Leute fragen. Aber niemand behandelt mich deswegen respektlos oder komisch. Für die anderen ändert mein Haarausfall nichts an meiner Person. Und wenn ich ein bisschen auf mich selbst aufpasse, dann ändert er auch nichts in meinen Augen an meiner Person.

Ach, und was mir noch durch den Kopf geht:

Du schließt doch gerade dein Studium ab, oder? ... Ich denke mir dazu: Am Haarausfall kannst Du jetzt gerade vielleicht nichts ändern, an deinem Studienabschluss aber schon. Du kannst nicht deinen Studienabschluss von Haarausfall abhängig machen! Hinterher stellst Du dir nämlich selbst ein Beinchen. Im schlimmsten Fall nämlich rieseln die Haare weiter _und_ Du bist unzufrieden mit dem Studienergebnis. Da ist es doch viel, viel schöner, wenn Du mit dem Studienabschluss zufrieden bist!! Also: Setz dich mal ruhig wieder an deine Bücher zum Lernen!

Ich drücke Dir die Daumen!
Du schaffst das!

Ira

Subject: Aw: Saisonal Haarausfall?

Posted by [hoffnungslos84](#) on Sun, 09 Oct 2011 19:12:16 GMT

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

Hallo ihr beiden,

herzlichen Dank für die wunderbaren lieben worte...

Natürlich versuche ich immer wieder nicht daran zu denken, mein Leben trotzdem so gut wie es

geht lebenswert zu machen... Nur wenn der haarausfall seit 2 Jahren besteht und es einfach (auch eben mit den positiven gedanken) nicht aufhören will, dann verzweifelt man eben so sehr, das man einfach alles im Leben schwarz sieht..

Ich kann mich ja nicht mehr richtig auf das Leben und die Zukunft freuen... habe sogar eine enorme angst davor.. Angst nie mehr attraktiv zu wirken, Angst davor immer Single bleiben zu müssen...

Bei mir ist es diffuser Haarausfall und die Haare werden wirklich immer weniger... Ich habe Angst das ich irgendwann mit schütterem Haar rumlaufen muss Innerhalb der letzten 2 Jahre habe ich 3/4 meiner haare verloren... ich bin deswegen so unglücklich und kann meine Jugend nicht wirklich geniessen, weil mich das Thema Haarausfall jeden Tag beschäftigt und ich mich nie so wie meine Freundinnen stylen kann... Ach mensch

Sagt mal ihr Zwei, glaubt ihr wirklich, das Haarausfall der einmal angefangen jemals wieder aufhört (also der krasse haarausfall, nicht der normale den man am Tag hat). Ich kenne wirklich niemanden hier im Forum, bei dem es einfach so aufgehört und auch nicht mehr wieder kam... Ich denke, wenn man es einmal hat, dann für immer!!

LG Alena

Subject: Aw: Saisonaler Haarausfall?

Posted by [shania01](#) on Sun, 09 Oct 2011 21:09:39 GMT

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

Hallo Alena,

möchte mal berichten was mir geholfen hat Abstand zu bekommen:

- Nicht mehr so oft im Internet rumsurfen....und auch seltener hier, tut mir leid zu schreiben, aber es ist besser so ab und zu.

- Schöne Ausflüge mit Freunden, meine Arbeit, Urlaube und ganz viel Musik, bummeln gehen.....

- Keine unnötigen Arztbesuche mehr und suchen nach dem "Warum".

Ich weiß das die sch....Pille daran schuld war und immer noch ist.

Mein Körper muss sich nach jahrelanger Hormoneinnahme erst mal wieder regenerieren. Das ist mein Hoffnung.

- Hoffnung gibt mir auch meine Familie, da keiner vorbelastet ist und ich somit auf dem Standpunkt bin, dann kanns ja wieder werden..

Grüße Shania

Subject: Aw: Saisonaler Haarausfall?

Posted by [hoffnungslos84](#) on Mon, 10 Oct 2011 08:31:14 GMT

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

Hallo Shania,

danke für die Tips, die ich auch teilweise durchziehe seit monaten.. Ich mache seit Mai nichts mehr gegen meinen Haarausfall.. Habe jetzt mal alles weggelassen (Regaine, diverse komische Haarshampoos, Pille abgesetzt im Januar, das rumrecherchieren im Internet...) denn all das hat alles noch schlimmer gemacht..

Ja das ist ja das komische, bei mir in der Familie gibt es auch niemanden der damit kämpfen muss... Was ist denn dann los mit mir? Ich hatte die letzten vier Jahre eine enorme psychische belastung und meine therapeutin meint, das sie sich durchaus vorstellen kann, das mir deswegen die haare ausfallen... Nur habe ich vor 4 monaten alles geändert in meinem leben was mich belastet hat und es hört immer noch nicht auf ich hab doch schon mein leben umgekrempelt.. Ach ja rein medizinisch bin ich völlig gesund (zum glück)!

Ach das Leben ist momentan nicht lebenswert und ich habe einfach kein spass mehr dran (

Traurige Grüße

Eure Alena

Subject: Aw: Saisonaler Haarausfall?

Posted by [Ira*](#) on Mon, 10 Oct 2011 15:23:04 GMT

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

hallo Alena,

ich denke tatsächlich, dass Haarausfall auch wieder aufhören kann. Du hast ja geschrieben, dass Du seit vier Monaten weniger Stress hast. Der Körper braucht etwas, bis er sich an den stressfreien Zustand angepasst hat... und dann brauchen die Haare wiederum etwas, bis man ihnen anmerkt, dass sich körperlich was verändert hat. Wenn du seit vier Monaten den Stress reduziert hast (was ja toll ist!), dann braucht es noch ein Weilchen, bis man Effekte auf die Haare sieht. Lass den Kopf nicht hängen! ...

.. außerdem hat es - denke ich, nach allem, was ich weiß - auch einen gewissen Vorteil, dass deine Haare diffus ausfallen: Die Wahrscheinlichkeit ist nämlich recht hoch, dass wieder einiges/alles nachwächst, sobald der Übeltäter ausfindig gemacht worden ist! Sobald der Stress zurückgegangen ist, .. oder sich eine andere Ursache des Ganzen wieder eingependelt bzw. in Luft aufgelöst hat.

Ich drück fest die Daumen!

.. was mir gerade noch einfällt: Hast Du mal Pantovingar ausprobiert? Ich habe mal von einer Studie gelesen, dass das bei Personen, die diffusen Ausfall ohne erkennbare Ursache haben, ganz gut helfen soll...

Liebe Grüße,
Ira

Subject: Aw: Saisonaler Haarausfall?
Posted by [shania01](#) on Mon, 10 Oct 2011 17:59:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zu Pantovigar kann ich nur sagen, ist sehr teuer. Mann kann auch andere ähnliche Medikamente ausprobieren wie z.B. Priorin, das ist auch ganz gut....

Subject: Aw: Saisonaler Haarausfall?
Posted by [hoffnungslos84](#) on Tue, 11 Oct 2011 07:37:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Ira,

ich möchte mich erstmal ganz herzlich bei dir bedanken, weil mich deine beiträge wirklich sehr aufbauen... Ja ich habe über 8 monate pantovigar genommen und leider hat es nichts an meinem haarausfall geändert. Und außerdem kann ich mir das als studentin leider nicht wirklich leisten...

Ach Ira, ich bin einfach wirklich sehr traurig darüber wie sich das alles bei mir entwickelt hat... ich bin noch so jung, gerade frischer single und kann mich nicht mal hübsch machen... mein selbstwertgefühl ist im keller und ich fühle mich einfach nur noch schrecklich... mein Exfreund hat mich auch deswegen verlassen, weil er denkt, so könne er mich nicht mehr "präsentieren". Jetzt tobt er sich aus, hat tausende frauen und ich sitze hier und leide... ich hoffe so sehr, dass es auf dieser welt eine gerechtigkeit gibt und er das irgendwann zurückbekommt. So kann man doch einen menschen nicht behandeln..Und Nein wir sind keine Teenies mehr. Ich bin 27 und er 31, beide studierende und beide intelligente Menschen (scheinbar nur ich).

Ich bin wirklich nur noch unglücklich und habe einfach eine riesen angst vor der zukunft...

LG Alena

Subject: Aw: Saisonaler Haarausfall?
Posted by [Ataba](#) on Tue, 11 Oct 2011 12:26:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Joelle schrieb am Sun, 09 October 2011 18:36Wie oft habe ich mir genau die gleichen Fragen in den letzten 1 1/2 Jahren gestellt und mich heulend im Bett verkrochen während der Kopf immer lichter wird.

Ich bin momentan auf dem Standpunkt aufzuhören jeden Quatsch dagegen auszuprobieren der irgendjemandem angeblich mal geholfen hat. Ich versuche meinen Frieden mit dem Thema zu finden und das was mit mir passiert zu akzeptiere. Ob das jemals klappen wird, weiß ich nicht,

ich bezweifle es eher . Aber wenigstens tut es meiner Psyche momentan ganz gut etwas Abstand zu haben.

Kanns klar, ich hatte sie auch. Die Horror-Tage bzw. Wochen, Monate und JAHRE, in denen nix mehr ging. Nur noch Tränen, Panikattacken und ab ins Bett.

Aber ich seh es genau wie Du und denke mir, WIR MÜSSEN ES VERSUCHEN. Uns nämlich NICHT unser Leben vom HA diktieren zu lassen. Seit Jahren dreht sich hier alles um Haare. Selbst Freizeitaktivitäten werden nach Haar-Wasch-Tagen geplant und ob ich aus dem Haus kann oder nicht.

Aber das kanns ja nicht sein.

Ok, ich hab jetzt den ersten Sommer seit 2007, in dem der Sommer-HA sehr viel leichter ist als sonst. Nix mit 300-400 Haaren am Tag wie die letzten Jahre. Das machts natürlich leichter. Aber mein Körper, meine Psyche und vor allem meine Familie brauchen es DRINGENST, dass ich wieder "runterkomme".

Ich schmier mir nix mehr in die Haare und schlucke auch nix mehr. Ich schenk dem HA nicht mehr so viel Bedeutung. Selbst zu meinen Horror-Zeiten hat es oftmals gut geklappt mit dem ruhigersein. Die Haare rieselten nämlich egal ob ich mich aufrege oder nicht

Subject: Aw: Saisonaler Haarausfall?

Posted by [hoffnungslos84](#) on Wed, 12 Oct 2011 07:57:37 GMT

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

Ach leute,

ihr könnt euch nicht vorstellen (oder doch könnt ihr bestimmt) wie grau und traurig meine welt geworden ist... ich habe einfach keinen lebenssinn mehr. Mein freund hat mich wegen der haarausfallsache verlassen, ich liebe ihn so sehr, ich wollte ihn heiraten... und jetzt sitze ich alleine hier und hab diesen scheiss haarausfall und fühle mich einfach nur noch hässlich.. DAS BIN NICHT ICH!! Ich war immer so eine wunderschöne junge Frau... Ich kann meine jugend nicht mehr geniessen und das macht mich fertig..

Ich bin einfach nur noch fertig mit der welt und habe keine erwartungen mehr an die zukunft... Ich erlebe die schlimmste zeit meines lebens gerade... und habe angst, das mich dieses thema jahrelang beschäftigen wird...

Manchmal und verzeiht mir das bitte, mag ich garnicht mehr leben...

eure alena

Subject: Aw: Saisonaler Haarausfall?

Posted by [Arianrhod](#) on Wed, 12 Oct 2011 08:26:40 GMT

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

Duuuuuuuuuuuuuuuuuuuuuu.. ich schicke dir mal ein liebes Lächeln, was ich mir hart erarbeitet habe

Ich habe die vorherigen Beiträge nicht gelesen, aber ich kann dir sagen, das es mir bezüglich des Letzten Beitrages ans Herz geht.

Habe selbst vor ein paar Jahren alle Haare verloren und mein Freund hat mich schlussendlich Verlassen. Die Geschichte war genauso wie bei dir.

Aber das Leben geht weiter! Klingt abgedroschen, ist aber so..

Das Thema wird dich zwar sicherlich noch ein paar Jahre begleiten, aber bei dem meisten wächst Akzeptanz an sich selbst und man kann irgendwann wieder in den Spiegel gucken ohne sich zu ärgern/grämen.

Es gibt zum Glück noch Männer/Frauen, die ihre Partner mit allen Macken lieben, ob mit oder ohne Haare. Habe selbst nicht dran geglaubt, aber bei mir ist es seit 2 Jahren so.

Fühl dich gedrückt, es sind ganz viele Leute hier, die dich verstehen und unterstützen

Zu mir:

Nach 2 Jahren Glatze und diverser Behandlungsversuche habe auch ich alles hinter mir gelassen um zur Ruhe zu kommen.

Ich bin als allererstes beim Ex ausgezogen, hab mir ne schöne Wohnung eingerichtet, meinen Freundeskreis verändert (die Oberflächlichen raus, z.B. die, die mich nur ansprechen weil es sie neugierig macht, das jmd ne Glatze hat. Aber leider nicht nachfragen, wie es mir wirklich geht).

Außerdem habe ich versucht so wenig wie möglich über das Thema nachzudenken. Erst nach ner Phase von 1 Jahr und einem kompletten Lebenswandel, hab ich mir mit 24 nochmal nen neuen Beruf gesucht und nen Neuanfang gestartet

Jetzt bin ich seit 2 Jahren wieder in Behandlung, mit ner richtigen Diagnose (Schilddrüsen UF / Hashimoto), ner neuen Beziehung, neuer Wohnung etc.).

Früher hab ich mich nur nach meinem Kerl gerichtet, hab mich völlig aufgeopfert, damit ich den "Ansprüchen genüge".

Das wird nie wieder passieren!

LG Andrea

Subject: Aw: Saisonaler Haarausfall?

Posted by [Ira*](#) on Wed, 12 Oct 2011 18:45:20 GMT

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

hallo liebe Alena,

Du machst vieles richtig und bist tapfer:

Du bist in therapeutischer Behandlung (falls ich das richtig in Erinnerung habe). Du hast Dir also Unterstützung gesucht, die Du benötigst hast. Das war ein richtiger und wichtiger, und auch mutiger Schritt.

Du versuchst, mit deinem Ex-Freund abzuschließen, indem Du dir selbst vor Augen führst, dass er sich - vorsichtig formuliert - sehr seltsam verhalten hat.

Du versuchst, Dich zwischendurch auf deinen Abschluss zu konzentrieren.

Mach Dich und Dein Leben nicht so fertig! Sei nicht so streng zu Dir! Du kannst ja nicht alles auf einmal schaffen: Mit dem Haarausfall fertig werden, mit der Trennung, mit dem Studium. Das klappt alles nur schrittweise; wenn anders nicht möglich, dann in kleinen Schritten und auch mit Einbrüchen. Aber wenn Du dich weiter bemühst - da bin ich mir sicher - wird es eben auch schrittweise immer besser.

Ich bin mir übrigens auch ziemlich sicher, dass Du immernoch eine wunderschöne Frau bist, wenn Du es "vorher" auch warst. Natürlich sind schöne, volle Haare ein Pluspunkt in der Attraktivitätsskala. Aber Attraktivität machen ja viele "Dinge" aus: Ein als schön empfundenen Gesicht, eine als schön wahrgenommene Figur, ein nettes Lächeln, die Art, wie man sich bewegt und und und. Wenn nun etwas davon wegfällt, bleibt doch alles andere. Fallen die Haare aus, bleibt das schöne Lächeln, die schönen Augen, die schönen Wangenknochen oder was auch immer "zuvor" auch schön war.

(Ganz abgesehen davon gibt es ganz viel, was liebenswert an einem Menschen ist. Attribute, die in keinem Zusammenhang zum äußeren Erscheinungsbild stehen. Das wirst Du so bestimmt auch wissen. Aber vielleicht schaffst Du es ja, Dich stärker darauf zu konzentrieren, was Du an Dir magst oder gemocht hast, bevor diese Haarausfall-Misere angefangen hat.)

Was machen denn deine Abschlussvorbereitungen?

Schöne Grüße,

Ira

Subject: Aw: Saisonaler Haarausfall?

Posted by [hoffnungslos84](#) on Thu, 13 Oct 2011 14:31:05 GMT

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

Hallo,

@andrea: Wow liebe andrea, das ist echt ziemlich hart was du da durchgemacht hast.. aber du hast mir gezeigt, das es sich lohnt weiter zu machen und das es mit den männern nicht zu ende ist Schön, das es solche männer gibt, die einen so akzeptieren wie man ist... Ich musste leider

4,5 Jahre immer die perfekt gestylte spielen, die gutaussende sexy maus an seiner seite, weil er ja in münchen so ein gefragter junger mann ist..Ihr seht also, ich hatte enormen druck weil ich diese welt von ihm nie gemocht habe, dieses oberflächliche Dasein...Er hatte tausend Ansprüche an mich und immer musste ich alles machen was er will.. oh man hört sich an, als ob ich eine naive kleine tussi wäre aber keine ahnung was da mit mir los war..mensch ich habe diesen mann geliebt und hab immer an das gute in ihm geglaubt.. stattdessen hat er mich einfach nur kaputt gemacht all die jahre...

@Ira: Hallo liebe Ira dich schickt glaube ich der liebe gott um mir meinen Tag zu versüßen Es geht mir nach deinen beiträgen echt immer so gut. Wie schaffst du es so positiv zu sein? Ich merke, ich habe noch einen ewig langen weg zur Selbstfindung... Ich kann es mir im moment nicht vorstellen, das ich mich jemals mal so akzeptieren werde Sag mal, glaubst du dran, das haarausfall auch eine rein psychische sache sein kann? Das glaube ich nämlich, weil ich gesundheitlich nichts habe... es ist bei mir einfach eine kopsache. Weißt du, als ich noch mit meinem EX zusammen war (seit 4 monaten sind wir getrennt), da hatte ich innerlich immer so eine angst und meine innere stimme sagte mir immer, mensch alena wenn irgendwann mal was mit deinen haaren passiert, wirst du ihn verlieren. Diese angst war immer in mir, weil ich immer perfekt aussehen musste, ich konnte mir ja nicht mal wirklich einen herpes leisten (verstehst du was ich meine)? Ich war in den 4,5 Jahren einfach nicht Ich!! Manchmal denke ich, mein körper wollte mir einfach ein Signal geben, das ich diesen kerl loswerden muss!! Jetzt habe ich es endlich geschafft.. seit 4 monaten höre und sehe ich ihn nicht.. und ich hoffe einfach das wenn diese trauerzeit (ja ich liebe ihn leider immer noch und vermisse ich schrecklich) rum ist, das sich dann mein körper und die haare einfach erholen und nicht mehr so unter psychischen stress sind.

Heute hatte ich meine letzte schriftliche Prüfung, ich hoffe einfach ich hab bestanden, die war irgendwie echt schwierig...Und in 5 wochen folgen die mündlichen und dann bin ich hoffentlich im dezember eine Diplomvolkswirtin yuhuuu.. Und du hast recht,immer step by step mit allem... Ich versuche halt im moment die trennung zu verarbeiten und natürlich mein studium zu ende zu bringen..und wer weiß, vielleicht regelt sich das mit dem haarausfall irgendwann von selbst..oh wäre das ein Traaauuum

Ganz liebe Grüße und ganz viele küsschen

Alena

Subject: Aw: Saisonaler Haarausfall?
Posted by [Ira*](#) on Thu, 13 Oct 2011 15:07:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo Alena,

das ist süß, mit dem lieben Gott.. ich bin doch Atheistin.

Wie schön, dass Du heute zu dieser Prüfung angetreten bist! Angesichts der Strapazen ist das keine Selbstverständlichkeit. Ich drücke fest die Daumen, dass es gut gelaufen ist!

Ich bin fest davon überzeugt, dass Haarausfall eine psychische Ursache haben kann. Ich arbeite als Psychologin und da habe ich einen Patienten mit folgender Geschichte erlebt: Der Patient hatte Zwangsgedanken - also Gedanken, die sich ihm immer und immer wieder in belastender Art aufgedrängt haben und die er nicht kontrollieren konnte. Es drehte sich dabei sehr stark darum, dass jemand mit einem Messer seinen Hals verletzen könnte. Diese Gedanken haben jahrelang angehalten. Irgendwann ist ihm eine riesige Geschwulst am Hals gewachsen, die sich kein Mediziner so recht erklären konnte. Es kann natürlich auch Zufall gewesen sein; aber es kann auch sein, dass die Fokussierung auf diesen Körperteil etwas mit dem Körper gemacht hat. Ein anderes Beispiel: Es gibt eine Studie, in der Krebspatienten Medikamente verabreicht bekommen haben. Einen Teil dieser Patienten setzte man davon in Kenntnis, dass diese Medikamente nicht (!) zu Haarausfall führen, was vom medizinischen Standpunkt aus stimmte. Einen anderen Teil informierte man nicht darüber. Diese Personen haben wohl angenommen, dass Medikamente gegen Krebs allgemein Haarausfall zur Folge haben müssten. Denn: Vielen Personen in dieser Gruppe sind tatsächlich die Haare ausgefallen! Ohne dass es dafür eine medizinische Erklärung gegeben hätte. Die Patienten in der Gruppe mit den korrekten Informationen hatten übrigens in Folge der Medikamenteneinnahme kein Problem mit ihren Haaren.

Ich glaube natürlich nicht, dass alles über die Psyche zu erklären ist. Fakt scheint jedoch zu sein, dass die Psyche unter bestimmten Umständen sehr stark körperliche Prozesse beeinflusst - auch was Haarausfall betrifft.

Zu deinem Ex-Freund: Ich finde es sehr, sehr gut und richtig, dass Du dir eine Trauerzeit einräumst. Wenn jemand geht, der einem viel bedeutet hat, braucht es etwas Zeit, bis man das verarbeitet hat - quasi mental Abschied genommen hat. Das ist sehr gut, dass Du nicht allzu streng zu Dir selbst bist und dir diese Trauer einräumst (finde ich).

liebe Grüße,
viel Erfolg weiterhin beim Lernen, Frau Diplom Volkswirtin in spe!
Ira

Subject: Aw: Saisonaler Haarausfall?
Posted by [maurizio](#) on Fri, 14 Oct 2011 19:04:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo ihr alle,

ich wollte nur noch anfügen:
Man Alena hast Du ein Glück, dass Du diesen Haarausfall hattest.

Stell Dir vor Du hättest diesen Mann geheiratet! Und Kinder von ihm bekommen. Und Du wärst irgendwann älter geworden und hättest Falten und eine nicht mehr so knackige Figur.
Was hätte er dann wohl mit Dir gemacht???

Freu Dich auf Deine zukünftige große Liebe, der Dich so liebt weil Du Du bist und Dich auch liebt wenn Du krank bist, oder es Dir nicht so gut geht. Der Dich liebt mit Falten und ausgeleierter Figur....

Insofern, sorry wegen des ersten Satzes, ist der Haarausfall auf jeden Fall verantwortlich dafür, dass Du von diesem unglaublich oberflächlichen Bengel weg bist.

Nici

PS: sowas macht mich echt wütend

PPS: und stell Dir vor, Du lernst bald deine große Liebe kennen, und der Haarausfall hört irgendwann auch auf, wäre das nicht perfekt?

Subject: Aw: Saisonaler Haarausfall?
Posted by [Arianrhod](#) on Fri, 14 Oct 2011 19:16:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das mit dem Perfekt gestylt sein kenn ich.

...Ob ich im Hochsommer nichtmal mehr aus mir machen kann, obwohl mir die Schminke im Gesicht runterläuft und dank fehlender Haare alles in die Augen läuft.

oder der Hammerspruch von seiner Mutti damals "wann wachsen denn die Haare wieder? Meine Männer wollen was zum angeben haben!"

Taktloooooo.. heute würde ich dafür den passenden Spruch auf Lager haben!

Leider bin ich eh schon nicht das Modepüppchen und halte nichts von Mega-Schminke im Gesicht. Was bei mir im Dienst auch nicht möglich ist.

Mein Freund würde nie meckern, wenn ich morgens mit Augenringen aus dem Bett steige, ich bin nunmal kein Topmodel

Von meinen Eltern hab ich die Einstellung auch bissel mitgenommen, die sind immerhin schon 38 Jahre verheiratet

Subject: Aw: Saisonaler Haarausfall?

Posted by [hoffnungslos84](#) on Sat, 15 Oct 2011 08:58:42 GMT

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

Hallo ihr zwei,

@maurizio: Tausend Dank Liebes, bei diesen Worten scheint mir wieder die Sonne im Herzen und ich freue mich wirklich dann kurz auf die schöne Zukunft.. Und ja du hast recht... ich denke inzwischen auch das es einfach so sein sollte.. Es war ein Härtest das mir die Haare ausgefallen sind.. und dieses Ar*** hat sein wahres Gesicht gezeigt... Ich bin auch wirklich froh, das ich ihn los hab.. soll er doch in seiner auch so perfekten Welt leben... weißt du er hatte mal gesagt, "wenn es bei dir so weitergeht und du richtig krank wirst, kann ich sagen, das ich nicht bei dir sein werde, es gibt ja schließlich auch gesunde junge Frauen" Naja so ähnlich hatte er es gesagt.. Manchmal erwische ich mich dabei wie ich mir wünsche, das er mal einen Schicksalsschlag erleidet und niemand bei ihm ist, weil er ja nicht mehr zu Etepetete-Gesellschaft gehört.. aber man sollte nicht so gemein sein
Auf jeden Fall glaube ich im Moment echt nicht mehr dran, das ich mich jemals wieder verlieben werde, geschweige denn sich überhaupt jemand in mich verlieben wird... Alles schwierig!!

@arianrhod: Boah der Satz von der Mutter ist ja mal das Allerletzte!! So eine blöde Kuh, da werde ich echt wütend...

LG Alena

Subject: Aw: Saisonaler Haarausfall?

Posted by [sunflower3](#) on Sat, 15 Oct 2011 17:12:53 GMT

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

Hallo Mädels,

möchte mich euch gerne anschließen. Bin 29 Jahre und denke auch so oft, dass ich keine Kraft mehr haben. Woher nehmen wenn nicht stehlen:-)))

Nunja derzeit bin ich Single und fühle mich eh nicht wohl mit Haut und Haar. Oftmals denke ich klar bist du alleine ich wollte mich auch nicht??

Vor 4 Jahren hat mich mein Freund verlassen wegen einer anderen. Ich habe 2 Jahre gelitten wie ein Hund dann hatte ich mich endlich gefangen und dann begann der Haarausfall. Und nun beschäftigt mich dieser über 1 1/2 Jahre. Bekomme es nicht in den Griff und mein Ärzteverschleiß ist enorm.

Frauenärzte, Endos, Schilddrüsenarzt, Haut und Hausärzte ätz...

Nun zum Thema Schilddrüse mich ärgert es so wahnsinnig dass man schon Glück haben muß das man einen kompetenten Arzt erwischt. Manchmal denke ich ich weiß mehr naja kennt ihr ja.

Nun meine Blutwerte sind laut Ärzte ok... haben alle nur Blut abgenommen.

Jetzt hat sich ein Arzt gemeldet der sagte trotz Normwerte kann was mit ihr nicht stimmen. Zu diesem gehe ich jetzt noch. Wenn er dann auch sagt ok will ich die Schildi abhaken und mich nur

noch den Hormonen annehmen und danach ist Schluß !!!!

Vor allen Dingen denke ich welcher Haarausfall ist es denn??

Bisher hieß es immer erblich.

Haare fallen aber am ganzen Kopf aus . Scheitel ist licht , Hinterkopf , Seiten über den Ohren , Nacken:-)))))) also mal ehrlich das ist doch diffus

Klar wenn man nur Haarausfall hat das man dann Lichtungen bekommt.

Wie ist das Muster bei euch???

Bekommen Vitamin 12 Spritzen, Depanthen spritzen, Regaine, Valette etc.....

Hatte Zinkmangel, Vitamin D und nun habe ich vom Internisten Biotin bekommen?????

Lactoseintolleranz ..

ICH FRAGE MICH WO IST UNSER LEBEN HIN MÄDELS : KOMMEN WIR WIEDER AUF DIE BEINE???

War heute beim 3 Besuch bei einer Zweithaarpraxis und ich mache erst da ich aufhören möchte an meine Haare zu denken

Gaaanz liebe Grüße eure sun

Subject: Aw: Saisonaler Haarausfall?

Posted by [maurizio](#) on Sat, 15 Oct 2011 22:19:21 GMT

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

ach mädels,

auch bei mir war das sehr lange lebensbestimmend, aber glaubt mir irgendwann akzeptiert man auch dies.

muss aber auch dazu sagen, dass sich mein momentaner haarstatus

nicht verändert. es fallen sehr viele haare aus, es wachsen aber auch noch viele nach. insofern stagniert es momentan.

meine haare kann ich zwar nicht mehr offen tragen, da ich so wenige in den längen habe, aber die kopfhaut sieht man noch nicht durch.

weiss auch nicht, wie ich damit umgehen könnte, würden es jetzt noch weniger...

aber ich finde, man sollte sich immer wieder bewußt machen, dass das leben noch soviel mehr bietet als äußere schönheit und eine schöne frisur.

familie, gute freunde, ein gutes buch hier und ein leckeres glas wein dort....ein spaziergang an einem schönen ort...ach es gibt doch

sovieles dass man sich nicht durch den sch.... haarausfall vermiesen lassen sollte, oder???

ich drück euch alle

nici
