
Subject: Einfach nur noch Angst!

Posted by [Hairloss28](#) on Tue, 08 Nov 2011 15:26:03 GMT

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

Hallo Ihr Lieben,

ich bin ziemlich neu hier im Forum, aber da es mir seit Wochen bzw. Monaten einfach nicht gut geht, dachte ich erzähle einfach mal von mir.

Das "Ganze" fing wie gesagt vor ca. 2 Jahren an. Ich hatte einfach ein paar Haare mehr im Haargummi als sonst. Ok, da denkt man sich nicht sofort was dabei. Habe dann einfach mit Tabletten gegen Haarausfall bzw. zur Haarstärkung angefangen....brachte alles nichts und habe dann nach 4-5 Monaten erstmal nichts mehr gemacht. Da ich wirklich nen regelrechten Wischmopp aufm Kopf hatte, fiel es halt auch noch überhaupt nicht auf, dass sich da ein Problem anbahnte. Gegen Ende letzten Jahres wurde es dann wieder schlimmer, bzw. mir fiel es halt immer mehr auf, dann ergab sich ein Wust an all möglichen "Wundermittelchen".

Angefangen bei diversen Tabletten, Inneov etc., Regaine, XL Hair Tinktur, Homöopathische Vitamin-Spritzen Kur, Mesotherapie, Östrogen-Mix aus der Apotheke angemischt, Blutwerte-Kontrolle.....und ich weiß was nicht alles.

Zurzeit bin ich an einem Punkt, dass ich gar nichts mehr nehme. Ich kann und mag nicht mehr. Allein wenn ich bekende, was ich dafür gezahlt habe aber man gibt die Hoffnung ja nie (oder erst spät) auf.

Ich bin weiblich und 28 und hatte wie gesagt immer sehr dichtes Haar. Meine Haare fallen wirklich sehr sehr langsam aber stetig aus. Bei mir sind es die Katagenhaare die vermehrt ausfallen. 18%! Normal sind ja bis zu 3%. Ob es stress ist? Ja, kann sein, muss aber nicht. Keiner der mittlerweile 4 aufgesuchten Ärzte kann eine klare Diagnose bzgl. des Grunds nennen. Und wenn es Stress ist?! Mittlerweile habe ich Stress AUFGRUND der Haare. Ruhig bleiben geht einfach nicht mehr. Ich habe mittlerweile starke Geheimrats-Ecken, man kann mir auf die Kopfhaut gucken, wenn ich die Haare zum Zopf habe und die Haare, die noch nicht ausgefallen sind, sprich die neuen Haare sind nur flusiger Natur.

Die Tage werde ich sie mir abschneiden lassen. Ich kann nicht mehr. Selbst das "Zopf-machen" ist zu einer reinen Turtur geworden. Wie Volumen aufbauen, wenn kein Materiel dazu da ist? Es fühlt sich an wie feine weiche Kinderhaare die ich da auf dem Kopf habe.

Aber am schlimmsten ist für mich der psychische Aspekt. Ich weine, weine und weine und meide so viele Situationen. An Arbeiten ist aufgrund der Traurigkeit auch nicht mehr zu denken.

Am liebsten gehe ich raus im dunkeln, im Restaurant wird die dunkelste Ecke gesucht, von anderen am besten gar nicht die Haare berühren lassen, ins Schwimmbad? Auf keinen Fall.

Sauna? Nein! Personen in naher Umgebung, also beim Gespräch und so....die achten bestimmt jetzt auf deine Haare und mustern sie. Mal eben den Zopf in der Öffentlichkeit neu machen?

Geht doch gar nicht mehr! Haare bürsten? Ein Graus! Haare waschen? Noch schlimmer!

Werbung über Haarshampoos? Ich kotze! Ich kann gar nicht mehr normal und unbeschwert mit dem Thema umgehen. Und am schlimmsten sind diese Sätze: Das wird schon wieder! Mach dir nicht so nen Kopf! Es sind doch nur Haare! Ja, man will nur helfen, aber ich glaube das niemand auch nur annähernd verstehen kann, was es bedeutet und mit der Psyche macht, wenn die Haare gehen! Klar habe ich viele liebe Menschen um mich rum, die da sind, aber wirklich nachempfinden kann es, glaube ich, keiner. Da passt dann wieder der Satz: Es ist einfach, wenn man nicht selber drinsteckt!

Da meiste was ich grade brauche, ist Kraft! Verdammt viel!
Werde wohl um eine Perücke nicht herumkommen, da Glatze für mich persönlich keine Alternative ist!

Ich weiß gar nicht genau, was ich mit meinem Beitrag bezwecken wollte...vielleicht einfach mal von der Seele schreiben und vielleicht erkennt sich jemand von euch wieder!

Lieben Gruß,
Hairloss

Subject: Aw: Einfach nur noch Angst!
Posted by [Ataba](#) on Tue, 08 Nov 2011 19:34:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Du,

klar erkenn ich mich da wieder. Aber zu 100 %.

Fakt ist, dass Du nichts erzwingen kannst. Du kannst es nicht erzwingen, dass der HA aufhört. Du kann es aber auch nicht erzwingen, dass sich Deine Psyche beruhigt.

Ich würd mal sagen, es ist eine Entwicklung. Nicht von heute auf morgen, aber irgendwann..... Irgendwann hat es auch bei mir klick gemacht. Meine ersten beiden Jahre mit HA waren haargenau wie bei Dir. Ich hab mich sogar freiwillig in eine psych. Klinik einweisen lassen. Für 3 Wochen.

Dort wurde ich dann mit Antidepressiva eingestellt und das war (obwohl ich mich vorher 1 Jahr dagegegen gewehrt hab) das Beste was ich tun konnte. Für mich, meinen Körper, meine Seele, meine Familie.

Ich bin im Allgemeinen viel ruhiger geworden zu dem Thema. Das ich es angenommen habe wär zuviel des Guten. Aber ich hab mich arrangiert damit. Und das dauert einfach.

Ich selbst hab irgendwann aufgehört mit Eil Cranell, Pantovigar, Priorin, Eisen, Zink und was weiß ich noch alles. Ebenso hab ich aufgehört zu gefühlten 1000 Ärzten zu rennen. Und irgendwann ist meine Psyche ruhiger geworden.

Aber wie gesagt: Es ist eine Entwicklung. Vielleicht dauerts noch 2 Monate, vielleicht noch 1 Jahr bis Du soweit bist. Du musst Dir aber eine Chance geben, Weil so wie Du Deine letzten beiden Jahre verbracht hast KANN ES EINFACH NICHT WEITERGEHEN. So waren meine Gedanken damals. Irgendwann sterbe ich. Vielleicht mit 70 und dann hab ich 40 Jahre davon mit HA vergeudet????

Kopf hoch

LG

Subject: Aw: Einfach nur noch Angst!
Posted by [MisterBean](#) on Wed, 09 Nov 2011 12:31:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Hairloss,

aber ich kenne Dein Problem viel zu gut. Mir ging es genau so. ich war am Boden zerstört. Vor allem weil ich früher die schönste Haapracht hatte was man sich vorstellen kann. Du, ich bin hier auch neu, wegen persönlichen Problemen hatte ich weniger privaten Zeit. Jetzt habe ich die Zeit gefunden und werde nächste Woche meine Geschichte erzählen. Aber eins kann ich dir schon auf den Weg geben: ohne Transplantation geht gar nix. Ich habe alles ausprobiert was es gibt und hat nix genutz. Solche Mittelchen, Sprays, Wässerchen helfen nur in Kombination mit andern Sachen und mehr als "Verstärkung" aber nicht als Hauptlösung verstehst Du. Also warte mal bis nä. Woche. ich muss noch meine Bilder einscannen und hier veröffentlichen damit alle Frauen sehen was ich durchgemacht habe. Verzweifle nicht!
Liebe Grüße

Subject: Aw: Einfach nur noch Angst!
Posted by [springflower](#) on Thu, 10 Nov 2011 15:21:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@MisterBean

Wie kannst Du denn so etwas behaupten: "Aber eins kann ich dir schon auf den Weg geben: ohne Transplantation geht gar nix." ???

Sorry, aber so allgemeine Aussagen finde ich nicht gut. Das war Dein Weg und den muss man sich auch erst mal leisten können/wollen. Andere haben auch Erfolge gehabt und der HA hat gestoppt oder es wurde eine Ursache gefunden bzw. sie haben sich einen Haarerersatz zugelegt.

Lg

Subject: Aw: Einfach nur noch Angst!
Posted by [esperanza](#) on Thu, 10 Nov 2011 16:20:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

springflower schrieb am Thu, 10 November 2011 16:21 @MisterBean

Wie kannst Du denn so etwas behaupten: Zitat:"Aber eins kann ich dir schon auf den Weg geben: ohne Transplantation geht gar nix." ???

Sorry, aber so allgemeine Aussagen finde ich nicht gut. Das war Dein Weg und den muss man sich auch erst mal leisten können/wollen. Andere haben auch Erfolge gehabt und der HA hat gestoppt oder es wurde eine Ursache gefunden bzw. sie haben sich einen Haarerersatz zugelegt.

Lg

Eine Transplantation kann ich mir nur vorstellen für einen kleinen Bereich des leider ausgefallenen Haares, wenn überhaupt. Im Grunde kann man tausend Therapien machen, man weiß nie, wenn das Haar nachwächst, ob es nicht auch von allein das Bestreben hatte, wieder ans Licht zu kommen.

Ich bin von AA betroffen, habe an den Seiten/Schläfen einen Verlust des Haares bemerkt, würde aber nie auf die Idee kommen, da was transplantieren zu lassen, dann doch lieber Haarteile, wens nötig wird ...

Abgesehen von den Kosten müsste man sich unendlich in einem empfindlichen Bereich rumpieksen lassen. Da würde ich als "Andenken" an die Haargeschichte doch ein Tatoo vorziehen ... Und wie soll das alles überdauern. Wächst das denn immer nach wie normales Haar?

Subject: Aw: Einfach nur noch Angst!
Posted by [esperanza](#) on Thu, 10 Nov 2011 18:02:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

>>> Zurzeit bin ich an einem Punkt, dass ich gar nichts mehr nehme. Ich kann und mag nicht mehr. Allein wenn ich bekende, was ich dafür gezahlt habe Sad aber man gibt die Hoffnung ja nie (oder erst spät) auf. <<<

Besser ist es, wahrscheinlich gar nichts mehr dagegen zu unternehmen. Ich habe erst seit 3 Monaten damit zu tun - was meine Kopfhaare betrifft - Augenbrauen/Körperhaare nehme ich schon seit 4 J. einfach so hin, sicher weil mir instinktiv bewusst war, dass ich sowieso nichts unternehmen kann.

Diese ganzen Mittelchen können evtl. was bringen, aber ich möchte nicht ständig machen, hoffen und dann enttäuscht werden. Noch habe ich meine Haare (bis auf die 2 cm re und li Ansatzverlust + Pony) und so'n Hautarzt hat mir prophezeit, dass ich sie alle verlieren werde. Ich hasse ihn! Weil niemand es prognostizieren kann. Wusste ich vorher nicht. Habe ich erst durch dieses Forum u. a. Internetrecherchen erfahren.

Je mehr man sich mit diesem Scheiß beschäftigt, desto unfreier alles andere Leben.

Deshalb wünsch ich Dir - so wie mir - bin ja auch noch lange nicht soweit, dieses Problem aus dem Kopf zu kriegen und sooooo schlimm kann eine Perücke nicht sein. Klar im Sommer, schwitzt man drunter, aber schlimmer ist es, ständig über alle möglichen Behandlungsmethoden nachzudenken. Nein, das mach ich nicht! Dann muss ich mich halt von meinem langen Haar verabschieden ...

Subject: Aw: Einfach nur noch Angst!

Posted by [flame](#) on Thu, 10 Nov 2011 19:50:35 GMT

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

Hallo esperanza,

Zitat:Ich habe erst seit 3 Monaten damit zu tun - was meine Kopfhaare betrifft - Augenbrauen/Körperhaare nehme ich schon seit 4 J. einfach so hin, sicher weil mir instinktiv bewusst war, dass ich sowieso nichts unternehmen kann. Wie, bei Dir sind zunächst Augenbrauen und die Körperhaare ausgefallen - und Jahre später dann hat der Haarausfall begonnen?

Geht es noch mehreren so?

Wie sieht es überhaupt bei Euch allen in punkto Haare aus, die nicht auf dem Kopf sind? Bei mir sind die recht normal - allerdings hatte eine der Augenbrauen zeitweise kleine "Lücken". Aber alles in allem nichts, das auffällt. Auch sonst alles normal am Körper. Warum nur müssen diese Sch.... Kopfhaare ausfallen???

Ich tappe auch nach wie vor im Dunkeln, weil ich keine Krankheiten, sonstigen Symptome, abweichende Blutwerte etc. habe.

Zum Kotzen!!!

Und ich kann mich zu 100% mit dem identifizieren, was Hairloss28 geschrieben hat.

Liebe Grüße,
flame

Subject: Aw: Einfach nur noch Angst!

Posted by [esperanza](#) on Thu, 10 Nov 2011 20:36:38 GMT

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

[Zitat:Wie, bei Dir sind zunächst Augenbrauen und die Körperhaare ausgefallen - und Jahre später dann hat der Haarausfall begonnen?

Ja, vor ca. 4 J. bemerkte ich kleine Löcher in den Augenbrauen. Vermutete, dass es an den Betablockern lag, die ich nehmen musste. Ich habe die dann abgesetzt und ich kann mich heute noch an den Blick meines Hausarztes erinnern, als er sagte: "Wenn Sie meinen, es liegt daran ... " Hat ca. 1 Jahr gedauert bis sie komplett verschwunden waren. Na ja, wiedergekommen sind die Brauen nicht, "nur" eine Herzattacke war wegen fehlender Tabletten dann plötzlich da (habe Herzrhythmusstörungen)

Gleichzeitig verschwanden auch die Härchen an Armen u. Beinen. Dann hat sich jahrelang nichts getan und jetzt nach viel Psychostress fing es mit den Kopfharen an. "Normal" ist es wohl umgekehrt. Aber bei dieser Krankheit (Alopecia areata) ist wohl alles möglich, ob kreisrund, diffus, zuerst Kopf u. dann Körper, einfach unberechenbar.

Lieben Gruß, Esperanza

Subject: Aw: Einfach nur noch Angst!
Posted by [flame](#) on Thu, 10 Nov 2011 20:49:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo esperanza,

ich dachte, Alopecia Areata sei generell ein kreisrunder Haarausfall und eben kein diffuser...!?

Wie machst Du das jetzt mit den Brauen, klebst Du welche auf? Soll da ja bereits recht natürlich aussehende geben....

Und wie sieht es mit Wimpern, Achsel- und Schambehaarung aus?

Sorry, wenn ich so genau nachfrage.....

Möchte irgendwie schon wissen, auf was man/frau sich schlimmstenfalls noch einstellen muss.

Liebe Grüße,
flame

Subject: Aw: Einfach nur noch Angst!
Posted by [esperanza](#) on Thu, 10 Nov 2011 21:08:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi flame,

Zitat:ich dachte, Alopecia Areata sei generell ein kreisrunder Haarausfall und eben kein diffuser...!?

Dachte ich auch bis zum 30.09. als ich deswegen zum 1. Mal beim Hautarzt war, der mir sofort aufgrund fehlender Augenbrauen u. Körperbehaarung diese AA diagnostizierte. Wimpern, Achsel- u. Schambehaarung sind noch vorhanden.

Zitat:Wie machst Du das jetzt mit den Brauen, klebst Du welche auf? Soll da ja bereits recht natürlich aussehende geben....

Hatte bis vor kurzem einen dichten Pony, der die vorgetäuschten aufgemalten Augenbrauen verdeckte. War bisher niemandem aufgefallen ... Aber nun verabschiedet sich der Pony langsam aber sicher und da muss ich mir nun was einfallen lassen. Werde mir wohl welche pigmentieren

lassen müssen, dass es nicht ganz so extrem auffällt.

Die Dinger zum Aufkleben sind dann auch tägl. mit Arbeit verbunden, müssen gereinigt werden etc. und ich brauch eh schon morgens lange, bis ich überhaupt in die Gänge komme ... Da müsste ich um 5 Uhr aufstehen um die Perücke exakt auf den Kopf zu positionieren (klopf mal auf Holz, dass ich davon verschont bleibe) die Augenbrauen aufklebe und womöglich demnächst noch die Prothese reinschiebe. Das ist mir alles zuviel.

Lieben Gruß, Esperanza

Subject: Aw: Einfach nur noch Angst!
Posted by [Cora](#) on Fri, 11 Nov 2011 00:14:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Augenbrauen-Ausfall oder auch Ausdünnung - speziell im äußeren Bereich der Brauen, war / ist das bei dir so? - hat sehr oft mit einer Schilddrüsenfehlfunktion zu tun. Kommt also nicht nur bei Areata vor!

So wie zurückgehende bis hin zu fehlender Körperbehaarung (wenn NICHT durch AA bedingt) oft an DHEA-Mangel liegt, unter Umständen auch an mangelndem Cortisol oder Progesteron (weiß ich net mehr so genau, muss mal recherchieren). Typisches Hormon-Kreislaufs-Chaos. Gern durch die Pille ausgelöst oder auch im Zusammenhang mit Hashimoto auftretend.

Hast du dir deine Diagnose A. Areata mal durch ne Zweitmeinung bestätigen lassen?

Subject: Aw: Einfach nur noch Angst!
Posted by [esperanza](#) on Sun, 13 Nov 2011 16:05:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Cora,

vielen Dank für die Infos. Zuerst haben sich die Augenbrauen im äußeren Bereich innerhalb eines Jahres gelichtet, danach hat es ca. nochmal 1 J. gedauert, bis gar nichts mehr vorhanden war. Gleichzeitig verschwanden die Härchen an Armen und Beinen.

Werde mir morgen mal eine Überweisung für den Internisten besorgen, damit die Schilddrüse untersucht wird. Lt. Hausarzt sollen meine Blutwerte o.k. sein.

Zitat:Hast du dir deine Diagnose A. Areata mal durch ne Zweitmeinung bestätigen lassen?

Meine Hautarzt hat mich an eine Klinik überweisen, die sich die kahlen Stellen am Haaransatz angesehen und einen Zupftest gemacht haben. Anschließend hat man mich mit einer

Cortisonlösung und Zinktabletten nach Haus geschickt ...

Gruß, Esperanza

Subject: Aw: Einfach nur noch Angst!
Posted by [Cora](#) on Sun, 13 Nov 2011 18:09:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenn du deine Schilddrüse checken lässt, dann achte auf Folgendes:

- * Die Werte TSH, ft3 und ft4 sind Pflicht. Zusätzlich wären die Antikörper sinnvoll.
- * Zur vollständigen Diagnostik gehört auch ein Ultraschall der SD. Manchmal sind die Werte gut, im US kann man aber eine Entzündung oder anderes erkennen.
- * Die TSH-Obergrenze wird von modernen Labors (und Ärzten) nicht mehr bei 4,x angesetzt, sondern bei 2,5. Nach neuen Erkenntnissen liegt der TSH von schilddrüsengesunden Menschen meistens unter 2. Viele Ärzte tun das allerdings immer noch als "Unsinn" ab.

Und auch wenn der Arzt das alles macht - lass dich nicht mit "alles top, an der SD liegts nicht" abspeisen. Sondern lass dir die Werte schriftlich geben, dann könntest du sie mal hier posten ... einige hier im Forum kennen sich da ganz gut aus, um nicht zu sagen besser als viele Ärzte

Subject: Aw: Einfach nur noch Angst!
Posted by [Arianrhod](#) on Thu, 24 Nov 2011 08:26:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallöchen,

also wegen den Augenbrauen kann ich sagen:

Ich hab ja seit Jahren AA und habe seit September Augenbrauen zum Aufkleben von der Gfh in Fürth.

Es wäre mir viel mehr Arbeit, sie jeden Tag nachzumalen- so habe ich nur 1x in der Woche Reinigen, wieder Aufkleben.

Ich lasse die über nacht im Reinigungsbad und dann wird der Kleber weich und lässt sich einfach mit nem Messer oder ner Schere von der Folie runterschieben. Aufkleben dauert bei mir mittlerweile ungefähr 10min, das kommt mit der Übung

Da ich mir niemals im Gesicht irgendwas piercen oder tätowieren lassen würde, stehe ich dem permanent makeup auch sehr kritisch ggü. Hab viel zu viel Angst, das eine Katzenberg

aus mir wird! Dann lieber ohne.

Beim Rest- Kopf hoch! Bei mir hat es auch länger gebraucht, bis ich mich mit meiner Krankheit abgefunden habe.

Aber weil ich so lange gekämpft habe, habe ich jetzt die Diagnose Hashimoto, nach 4 Jahren Diagnose AA Universalis.- sprich kahl wie ein Babypopöchen

Bei mir fing es schleichend an, Wimpern, Augenbrauen, Geheimratsecken gingen weg, der Rest ging zügig innerhalb von ein paar Wochen. Von 100 auf 0 in 2 Phasen- 2mon langsam der Rest sehr flott.

Man muss das beste aus der Situation machen- es sind schon Frauen neidisch auf meine immer Glatten Beine gewesen, bis ich sie darüber aufgeklärt hab, das ich nie welche habe *g*.

Ich gehe aber auch sehr offen mit dem Thema um, denn lieber einmal informieren statt die Gerüchte brodeln zu lassen, wenn ich mal wieder nur mit Tuch auf dem Schädel rummarschiere.

Mut zur Lücke

LG Andrea
