

---

Subject: Neuvorstellung, ein halbes Leben mit Haarproblemen in Kurzfassung  
Posted by [Himmelblau](#) on Sat, 14 Apr 2012 12:35:00 GMT

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

---

Hallo zusammen!

Ich bin schon seit vielen Jahren stille Mitleserin dieses Forums (meistens auf der Suche nach DER Rettung) und möchte mich nun endlich trauen, mich zumindest hier über mein Problem auszutauschen.

Meine HA-Geschichte in Kurzfassung:

Ich bin 32 Jahre alt, mit meinem Haarausfall plage ich mich seit meinem 17. Lebensjahr herum. Es fing sehr plötzlich an einem schönen Junitag an, von heute auf morgen rieselten die Haare wie verrückt. Bis dahin war ich mit meinem Äußeren bis auf Kleinigkeiten (da hat wohl jeder was, das ihn nervt) sehr zufrieden. Ich lebte in meiner ersten festen Beziehung, machte gerade Abitur und war an den Wochenenden auf Partys unterwegs. Ich habe meine Haare gerne mal gefärbt, toupiert, wilde Hochsteckfrisuren und alles, was Spaß macht. Ich fand es toll, immer wieder anders auszusehen.

Als dann plötzlich der Haarausfall anfang, war ich extrem geschockt. Als erstes ging ich zu meiner damaligen Hausärztin, die zapfte mir Blut ab und es wurde Zinkmangel festgestellt. Neben den Zinktabletten verschrieb sie mir Eil-Cranell. Zudem stellte mich meine Gynäkologin von einer normalen Mikropille auf Neo-Eunomin um. Das alles half ein bisschen, aber nicht umwerfend. Man muss dazu sagen, dass ich damals den Fehler machte, meinen Eltern und meiner besten Freundin davon zu erzählen. Ich wurde NULL (!) ernstgenommen. Meine Freundin hatte es sogar drauf, sich vor anderen Leuten über mein Problem lustig zu machen, es war so verletzend und demütigend! Seitdem habe ich nur noch mit den diversen Hautärzten und Gynäkologen, die mich behandelten, über den Haarausfall gesprochen. Ich habe in den folgenden 15 Jahren (ohne jegliches Föhnen, Stylen, färben) so ziemlich alles durch, was für Frauen auf dem Markt und zugelassen ist, diverse antiandrogene Pillen (Neo-Eunomin, Ovosiston, Belara, Valette, Diane), obwohl ich nie einen nachgewiesenen Androgen-Überschuss hatte, Regaine drei Jahre lang, gleich nachdem es auf den Markt kam (das erste Jahr hat es was gebracht, dann nicht mehr), Mesotherapie (wirkte ein Jahr lang großartig, dann nicht mehr), zeitweise Eisen bzw. Zink, je nachdem, wovon im Blut gerade etwas zu wenig war. Phasenweise war es fast normal (40-80 Haare), dann dazwischen Monate mit 300 Haaren pro Tag. Lange Haare konnte ich bis vor fünf Jahren noch tragen, hab sie immer zusammengesteckt mit schrägem Scheitel, es war fast nichts von meinem Problem zu sehen, sofern man nicht alte Fotos von mir kennt, auf denen ich noch dreimal so dicke Haare hatte. Mein Haarausfall ist übrigens diffus, nix Ludwig-Schema. Jetzt habe ich kurze (dünne) Haare und versuche immer dann zum Friseur zu gehen, wenn gerade nicht so extrem viel ausfällt, damit es nicht so peinlich ist. Mit meinem aktuellen Freund bin ich nun 10 Jahre zusammen und er weiss (fast) nichts von der Sache. Ich trage kurze Haare, sammle schon unterbewusst und automatisch meine Haare von Kissen und Co. und das Bad ist für eine gewisse Zeit des Tages Sperrzone. Leztes Jahr kam ich ins Krankenhaus und mir wurde Colitis ulcerosa (chronische Autoimmunerkrankung des Darms) diagnostiziert. Ich bekam erstmal ein Medikament verpasst, das den Haarausfall noch wesentlich verschlimmerte. Da habe ich das meinem Freund schon gesagt, aber ich konnte es ja auf die Tabletten schieben und habe nicht erwähnt, dass ich schon seit Jahren mit Haarausfall kämpfe. Falls er es weiss, hat er genug Taktgefühl, mich nicht darauf anzusprechen. Er ist wirklich ein toller Mensch und wir haben uns in 10 Jahren vielleicht zweimal (?) richtig gestritten. Also mein Liebesleben ist wirklich tutti, ich kann mich nicht beklagen. Ansonsten bin ich mit Studium plus Arbeit schon ein bisschen im Stress,

aber das hat mich alles nie so fertiggemacht wie meine doofen Haare.

Vor drei Wochen war ich ganz mutig und habe meine Haare das erste Mal seit Beginn des Haarausfalls wieder (blond) färben lassen. Ich habe es irgendwie so satt, dass ich mich durch meine Haare so einschränken lasse. Ich bin früher so gern schwimmen gegangen, das mache ich seit Jahren nicht mehr, weil ich mit nassen Haaren besonders schlimm aussehe. Ich denke manchmal ernsthaft darüber nach, das Elend mit der Haarschneidemaschine zu beenden. Wahrscheinlich würde mir das sogar stehen, ich sehe leicht asiatisch aus und mag mein Gesicht. Es macht mir nur Sorgen, dass man von außen so kritisch beäugt wird. Wenn man als Frau mit einer Glatze oder mm-Frisur herumläuft, muss man sich vor allen Menschen, die einen kennen oder auch nicht kennen, erstmal dafür rechtfertigen. Im Moment brauche ich zwar noch keine Perücke, aber das würde ich auch wirklich nicht wollen, weil ich weiss, dass ich das dann nur für andere und nicht für mich machen würde.

Fazit: Nachdem ich mich nun schon fast mein halbes Leben lang mit dem Haarausfall quäle und einschränke, habe ich mir vorgenommen, öfter genau das zu machen, wonach mir zumute ist. Ich mag mich nicht (auch nicht Teile von mir) verstecken, egal wie hart es kommt. Ich denke, dass ich allmählich den Punkt erreiche, an dem ich mich selbst auch mit diesem Makel schön finden kann.

So, ich hoffe, dass ich Euch mit meiner Geschichte nicht gelangweilt habe. Ich habe mich schon in so vielen Beiträgen in diesem Forum wiedererkannt, das war oft sehr tröstlich für mich und ich habe mich nicht so allein gefühlt. Dafür ein dickes Dankeschön an Euch!!

---

Subject: Aw: Neuvorstellung, ein halbes Leben mit Haarproblemen in Kurzfassung  
Posted by [mike](#). on Sat, 14 Apr 2012 15:45:22 GMT

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

---

Hi Himmelblau,

Du hast schon noch fülliges Haar?  
Es wächst fast alles immer wieder nach?

Diffuses effluvium könnte mehrere Ursachen haben ... sogar AGA kann das

checken lassen kann man..

Schilddrüse

[http://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/20412/217787/#msg\\_217787](http://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/20412/217787/#msg_217787)

Eisen, Ferritin, Transferrin (sollten im oberen Ref. sein, Ira brachte neulich einen guten Artikel..)

Mein diffuser wurde jetzt leichter mit Androcour + Fin (Arzt) + etwas E2 + Prog.-pushende NEMs + NEMs (Eisen, ferritin, ... (ist jetzt im oberen Ref.))  
auch mein Nacken wird wieder dichter und die Struktur hinten schöner...

---

---

Subject: Aw: Neuvorstellung, ein halbes Leben mit Haarproblemen in Kurzfassung  
Posted by [Himmelblau](#) on Sat, 14 Apr 2012 16:17:32 GMT

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

---

Hey mike,

dankeschön für Deine Antwort!

Füllig kann man meine Haare wirklich nicht mehr nennen, sie sind halt überall gleich dünn. Wenn man also nicht weiss, wie ich früher aussah (dicke Haare), schreit der Anblick nicht gleich "HAARAUSFALL". Meine Frisur ist so geschnitten, dass kein Scheitel da ist (der wäre schon auffällig breit), vom Wirbel aus fällt alles nach vorn, dafür sieht der Wirbel am Hinterkopf halt blöd aus.

Es wachsen definitiv nicht so viele Haare nach wie ausfallen, über die Jahre ist es einfach weniger geworden, schubweise, manchmal wird es dichter, dann wieder lichter.

Die Hautärzte, bei denen ich in Behandlung war, haben zunächst immer gemeint, es sieht nicht nach erblichem Haarausfall aus (keines der üblichen Schemata eben), aber wenn die von ihnen vorgeschlagenen Therapieversuche fehlschlagen, fiel ihnen am Schluss meistens ein, dass es ja doch AGA sein müsse. Ich halte mittlerweile nicht mehr allzuviel von Ärzten und deren "fachmännischem" Urteil. Meine Mutter ist Ende fünfzig und bekommt auch langsam dünnere Haare, im Gegensatz zu mir erklärt sich das aber bei ihr dadurch, dass ihre Eierstöcke und Gebärmutter entfernt werden mussten, da kann das mit den Hormonen ja nicht mehr hinhalten.

Die Schilddrüse ist schon öfter gecheckt worden und für gut befunden. Ich habe hier schon oft gelesen, dass die Blutbefunde, was das angeht täuschen können, aber ich habe einfach auch keine anderen Symptome, die auf ein Schilddrüsenproblem hinweisen. Ich hab da schon eher meinen kranken Darm im Verdacht, mir die Nährstoffe "wegzufressen", daher lasse ich mein Blut auch gelegentlich auf Mängel checken und substituieren dann entsprechend.

Finasterid würde ich nicht nehmen wollen. Erstmal ist es fraglich, ob ich einen Arzt finden würde, der bereit wäre, es mir als Frau im gebärfähigen Alter zu verschreiben. Zweitens: wenn ich schwanger würde, was zwar unwahrscheinlich ist, da ich verhüte, könnte ich es mir nie verzeihen, wenn der kleine Wurm in mir deswegen Schäden davonträgt. Diese Option scheidet für mich daher momentan aus.

Dankeschön für die Tipps und liebe Grüsse

---

---

Subject: Aw: Neuvorstellung, ein halbes Leben mit Haarproblemen in Kurzfassung  
Posted by [flame](#) on Sat, 14 Apr 2012 16:41:28 GMT

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

---

Hallo liebe Himmelblau,

erst mal einen lieben solidarischen Gruß!

Bei mir hat der Haarausfall ebenfalls abrupt von heute auf morgen begonnen, binnen weniger Monate waren fast alle Haare weg.

Bei mir war der Auslöser (vermutlich) ein psychischer Schock - ist das bei Dir ähnlich gewesen?

Was mich wundert: Du bist seit einem Jahrzehnt in einer liebevollen und vertrauensvollen Beziehung, hast aber nie mit Deinem Partner über Dein Problem gesprochen, weshalb? Das heißt ja, dass Du in gewisser Weise vor ihm eine Rolle spielst und immer darauf bedacht sein musst, dass er "nichts merkt" (oder aber es sieht eben wirklich nicht schlimm aus).

Bei mir ist der Haarstatus inzwischen die reinste Katastrophe - ich lasse sie mir nun noch kürzer schneiden als so schon, und dann verwende ich eben noch Haarverdichtungspuder dazu, damit die Kopfhaut nicht zu arg durchschimmert. Wenn es noch schlimmer wird, sind Tücher dran (Perücke + Haarteil haben mich nicht froh gemacht) - "juchu", dann wird jeder glauben, ich habe Krebs.

Der Haarausfall ist für mich das Allerallerschlimmste, was mir in meinem Leben zugestoßen ist, und ich habe weiß Gott schlimme Dinge hinter mir.

Liebe Grüße,  
flame

---

Subject: Aw: Neuvorstellung, ein halbes Leben mit Haarproblemen in Kurzfassung  
Posted by [Himmelblau](#) on Sat, 14 Apr 2012 17:52:48 GMT

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

Hi flame,  
liebste Grüße zurück!

Ich habe gerade mal ein bisschen in Deinem ältesten Thread gelesen. Bei Dir hat es ja "erst" 2009 angefangen, dafür aber offenbar umso massiver als bei mir. Vielleicht hast Du damit ja bessere Chancen, dass der Spuk auch mal wieder ein Ende nimmt? Ich kann für mich wirklich keinen Auslöser erkennen, der so richtig in dem Zeitraum liegt, als es mit meinem Haarausfall anfing, kein besonderer Stress, keine Diät, nicht mal Pickel hatte ich. Erstaunlich ist, dass ich als Kind mit Neurodermitis zu kämpfen hatte, das hörte in etwa auf, als der Haarausfall anfing, und kam auch nicht wieder, was schon irgendwie schräg ist. Bei mir fällt zeitweise immer sehr viel aus, dann wächst parallel auch was nach, aber nie soviel, wie ausfällt.

Mein Freund ist echt ein supertoleranter Mensch, was meine (auch sonstigen ) Macken angeht, er hat tatsächlich nie gefragt, warum er meine Haare nicht anfassen soll und warum ich am Strand nie mit dem Kopf unter Wasser tauche. Wahrscheinlich ahnt er schon etwas, aber er spricht mich glücklicherweise nicht darauf an. Als wir uns kennen gelernt hatten, hatte ich den Haarausfall ja schon fünf Jahre lang an der Backe, da waren meine Haare schon dünner, aber noch wesentlich schöner als jetzt. Und ich bin eben echt ein Profi im Kaschieren geworden.

Nach den ersten wirklich schrecklichen Reaktionen meiner Mitmenschen, als ich 17 war, habe ich mich einfach nicht mehr getraut darüber zu reden. Irgendwo steckt ganz tief die Angst in mir, dass jeder, der meinen wunden Punkt kennt und auch weiss, wie sehr ich leide, das dann irgendwann ausnutzt, um mir in den Rücken zu fallen. Was meinen Freund angeht, ist diese Angst total irrational und ich weiss das, aber ich kann da nicht aus meiner Haut.

Was die Frisur angeht: Ich sehe so oft Frauen, die so dünne Flusen auf dem Kopf haben wie ich, aber noch versuchen, sie lang zu tragen, vielleicht auch, weil sie sich nicht mehr zum Friseur trauen. Sobald meine Haare länger als vielleicht 8 cm werden, sieht man, dass sie eben nicht länger werden wollen und ausfransen, wenn ich sie kürzer schneide, sieht man das nicht so. Ich finde, kurz ist immer besser, auch auf die Gefahr hin, dass man mehr Kopfhaut sieht, "gemacht" sieht immer gepflegter aus als "nicht gemacht".

Ich habe auch Angst, irgendwann vielleicht in einem Bewerbungs-Gespräch erläutern zu müssen, dass es nur Haarausfall und kein Krebs ist. Ich glaube wie gesagt, dass ich mich mit Glatze durchaus mögen könnte, nur die Blicke und Kommentare auf der Straße abkönnen, ist nochmal ein anderes Thema.

Von wegen "das Allerschlimmste": Als ich letztes Jahr ins Krankenhaus kam, hatte ich wirklich Angst, ich müsste sterben. Ich habe in zwei Wochen acht Kilo abgenommen und höllische Schmerzen, deshalb würde ich den Haarausfall inzwischen nicht mehr an erste Stelle der Schrecklichkeiten in meinem Leben setzen. Aber es ist definitiv grausam und macht einen fertig! Ich habe deswegen bestimmt mehr geheult, als über jede zerbrochene Beziehung.

Ganz liebe Grüsse

---

---

Subject: Aw: Neuvorstellung, ein halbes Leben mit Haarproblemen in Kurzfassung  
Posted by [flame](#) on Sat, 14 Apr 2012 18:50:14 GMT

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

---

Hallo liebe Himmelblau,

oh, danke für Dein Interesse.

Ja, bei mir ging es 2009 los. Von einem Tag auf den anderen ca. 1000 Haare pro Tag.

Zitat:Erstaunlich ist, dass ich als Kind mit Neurodermitis zu kämpfen hatte, das hörte in etwa auf, als der Haarausfall anfang, und kam auch nicht wieder, was schon irgendwie schräg ist. Hmm, sieht nach Symptomverlagerung aus. Und Haare sind letztlich ja mit der Haut "verwandt".

Finde es super, wie das bei Dir und Deinem Freund läuft - alleine das möge Dir schon viel Kraft geben, ich wünsche es Dir.

Bei mir fallen übrigens auch fast alle Haare bei einer Länge von max. 8 cm aus. Und rein diffus - d.h. die Ausdünnung ist überall gleich.

Zitat:Ich finde, kurz ist immer besser, auch auf die Gefahr hin, dass man mehr Kopfhaut sieht,

"gemacht" sieht immer gepflegter aus als "nicht gemacht". Ja, das sehe ich inzwischen auch so. Obwohl ich Kurzhaarfrisuren immer hasste, damit was Braves, Biederer (ätzender Hausfrauenlook) verband..... Und nun schaue ich schlimmer aus als jede Frau mit "normaler" Kurzhaarfrisur.

Zitat:Ich habe auch Angst, irgendwann vielleicht in einem Bewerbungs-Gespräch erläutern zu müssen, dass es nur Haarausfall und kein Krebs ist.Gehe lieber unmittelbar vorher zum Friseur und verwende noch Toppik dazu - das ist allemal besser, als ausgerechnet im Vorstellungsgespräch über Haarausfall reden zu müssen.

Zitat:Ich glaube wie gesagt, dass ich mich mit Glatze durchaus mögen könnteWow, Respekt!! Ich hingegen würde es nicht mehr schaffen, mich überhaupt noch im Spiegel anzusehen. Eher noch mit Tüchern/Turbanen, denn da gibt es ja durchaus sehr schicke. Den Krebs-Touch nimmt man dadurch trotzdem nicht weg, leider.

Zitat:Als ich letztes Jahr ins Krankenhaus kam, hatte ich wirklich Angst, ich müsste sterben.Oh je, das tut mir sehr leid. Ich hoffe, dass dies alles definitiv überstanden ist. Und ja: wenn ich so etwas lese, muss ich zugeben, dass der Haarausfall doch vergleichsweise noch harmlos ist.....

Liebe Grüße,  
flame

---

Subject: Aw: Neuvorstellung, ein halbes Leben mit Haarproblemen in Kurzfassung  
Posted by [Binne](#) on Wed, 18 Apr 2012 08:31:53 GMT

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

Hallo!!

Habe eben deinen Beitrag entdeckt und musste fast ein wenig grinsen, denn wir könnten Schwestern sein!!!

Ich habe fast genau die gleiche HA- Story wie Du ( HA Beginn mit 17, eltiche Pillen durchgemacht, immer wieder HA Stopp, dann wieder HA, gehe auch NIE schwimmen wegen des HA und der nassen Haare danach...)

Bei mir fing es allerdings nach einer krasser Diät an, hingegen bei dir aus heiterem Himmel. Ansonsten kann ich dir leider auch nicht helfen, Du hast ja anscheinend auch alles schon durchchecken lassen...

Ich habe gerade eine ganz gute Phase, wenig HA, sättige gerade mein Ferritin mit Infusionen und Kapseln auf und auch mein Zink, denn der Wert wurde erstmals nun im Vollblut und nicht im Serum gemessen und da war er total im Keller!!! Zinkmangel kann auch mit eine HA Grund sein.

Vielleicht wäre das für dich auch noch mal eine Idee zum Anknüpfen??

LG, Binne !

---

Subject: Aw: Neuvorstellung, ein halbes Leben mit Haarproblemen in Kurzfassung  
Posted by [Himmelblau](#) on Tue, 01 May 2012 15:42:12 GMT

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

---

Hallo Binne,

sorry, ich hab Deinen Beitrag ganz spät (jetzt erst) gesehen.

Ja, da geht es uns wohl ganz ähnlich! Zink habe ich wegen leichten Mangels auch immer mal wieder eingeschmissen, mache ich zur Zeit auch wieder, abwechselnd mit B-Vitamin-Komplex und abends alle paar Tage ne ferro sanol. Ich müsste mein Blut mal wieder checken lassen, aber ich hab einfach zu viel für die Uni zu tun, um schon wieder "Arzt-Hopping" zu machen. Dankeschön und ganz liebe Grüßle!!

Nebenbei:

In einem Mode-Forum, in dem ich gerne mal mitlese, gibt es gerade einen Thread von und für Mädels, die sich aus modischen Gründen die Haare abrasieren, hier:

<http://www.kleiderkreisel.de/foren/rat-und-tat/303132-frauen-mit-glatze-wie-findet-ihrs-und-soll-ichs-auch-tun>

Mit dem Gedanken spiele ich ja auch ab und zu. Ist ganz interessant, weil die Meinung in dem (sehr langen) Thread exakt so 50/50 auseinandergeht. Immer so zwischen "Sieht nach Krankheit und Chemo aus" und "Ohne Haare bist Du noch schöner als mit". Wenn man es durchzieht, muss man sich wohl mit beidem auseinandersetzen. Im Moment bin ich absolut noch zu hasenfüßig dazu. Aber ein paar von den Mädels, die dort Fotos von sich gepostet haben, sehen einfach umwerfend schön aus.

---