
Subject: Verzweifelt - Kennt sich jemand aus?
Posted by [Laila](#) on Mon, 24 Sep 2012 13:37:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Mädels,

habe mich, nach bereits wochenlangem Lesen hier, nun auch angemeldet....leider geht es auch mir so, daß ich mein Haarproblem ständig im Kopf habe und dies über allem anderen steht....Ich war bereits zehn Wochen in einer psychosomatischen Klinik, da mich der HA in die totale Krise versetzt hat. Es ging mir davor psychisch schon nicht sehr gut (Einsamkeit, Stress, etc. man könnte sagen "Midlife-Crisis" mit 36 J) und dann habe ich plötzlich (Mai diesen Jahres) realisiert, daß ich gefühlt nur noch die Hälfte meiner Haare auf dem Kopf habe. Dann war fertig und es kam der große Zusammenbruch

Den Haarausfall habe ich jetzt seit ca. einem Jahr. Anfangs nur leicht, wurde aber immer mehr. Zusätzlich sind die Haare so dermaßen fein geworden, vor allem an den Seiten über den Ohren, daß sie fast durchsichtig sind. Der Ausfall ist diffus, aber natürlich am Oberkopf (GHE) und an den Seiten am meisten zu sehen. Ich bin auch von Hausarzt, zu Hautarzt, Uniklinik, Frauenarzt, Uniklinik Haarsprechstunde. Diagnose war dann nach 2 Minuten Anschauen AGA. Ich wollte, und will es, auch immer noch nicht glauben....Aber ich habe jetzt doch vor 5 Wochen mit Regaine angefangen und nehme eine neue Pille (Juliette).

Der Haarstatus wird jedoch immer schlimmer und ich habe wirklich Panik, in nem halben Jahr überhaupt keine Haare mehr zu haben. Deshalb würde mich nun interessieren ob jemand weiß in wievielen Fällen es denn zum "Extrem-Fall" wird??? Oder gibt es auch Fälle wo mal ein Schub kommt und die gelichteten Haare aber dann zumindest bleiben?!

Und wie ist das mit diesem Fin? Oder was kann ich denn sonst noch tun? Ich bin 36 und hätte schon noch Kinderwunsch (sollte ich denn mal wieder einen Mann finden) ? Ich bin so verzweifelt, daß ich glaub fast alles nehmen würde....!!!

Würde mich sehr über ein paar Antworten freuen!

LG

Subject: Aw: Verzweifelt - Kennt sich jemand aus?
Posted by [möchtegernrapunzel](#) on Mon, 24 Sep 2012 13:51:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Laila,

sei herzlich willkommen hier!

Wurde auch dein Blut getestet oder hat man dir nur auf den Kopf geschaut?

Liebe Grüße

mgr

Subject: Aw: Verzweifelt - Kennt sich jemand aus?
Posted by [Laila](#) on Mon, 24 Sep 2012 14:09:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Möchtegernrapunzel,

Blut wurde beim Hausarzt, Uniklinik und auch in der psych. Klinik nochmal getestet. Scheinbar alles im Normalbereich. Die Frauenärztin hat auch Hormonwerte getestet. Auch diese im Normbereich.....

Habe dann auch gefragt wie es aussieht mit einem Termin bei einem Endo. Aber die Aussage war, daß dies nichts bringen wird....

Ich weiß auch nicht....?!

LG

Subject: Aw: Verzweifelt - Kennt sich jemand aus?
Posted by [pina](#) on Mon, 24 Sep 2012 14:31:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Laila,

ging der Haarausfall ganz plötzlich, ohne erkennbare mögliche Ursache an oder hast/hattest Du einen Verdacht, was vielleicht in irgendeinem klitzekleinen Zusammenhang damit stehen könnte. Auch ein Ereignis oder Zustand, der schon davor eingetreten ist.

Hast Du die Untersuchungsergebnisse von den Ärzten schwarz auf weiß in die Hand bekommen? Dies steht Dir zu und falls nicht, versuche, lasse Dir die Befunde aushändigen. Hier im Forum hast Du sicher schon gelesen, dass für viele Ärzte noch völlig normal ist, was für den Einzelnen schon deutlich von der Norm abweicht.

Außerdem werden Referenzwerte von Labor zu Labor und Arzt zu Arzt verschieden angesetzt. Ganz deutlich fällt das beim Schilddrüsenwert TSH auf oder auch beim Eisenwert.

Interessant zu sehen ist auch, welche Werte untersucht wurden, welche Hormone zu welchem Zeitpunkt bestimmt wurden. Da kannst Du dann nämlich auch ansetzen und nachhaken.

Leider wird man von den meisten Ärzten mit einem lapidaren Befund abgespeist, wie Du hier in vielen Schilderungen nachlesen kannst. Und manche werden bei ihren Recherchen zu wahren Experten. Das bewundere ich hier extrem!!

Ich persönlich bin auch überzeugt, dass die Psyche eine große Rolle spielt. Wenn Du von Kinderwunsch und dem fehlenden richtigen Mann schreibst, dann hört sich das nach- hm ich weiß nicht wie ich das ausdrücken soll- einer Sehnsucht, einem ganz großen Wunsch, Unzufriedenheit mit dem Ist-Zustand an. Dazu dann der Haarasufall mit dem man sich unattraktiv fühlt und enorm an Selbstwertgefühl verliert. Und dann ist man in einer Negativ-Spirale. Es kostet ganz viel Kraft, sich da wieder rauszuziehen. Aber dazu muss man sich wehren gegen

die Standardsprüche der Ärzte. Das schaffst Du!!!!!! Es gibt viele Ärzte und man muss nicht bei einem bleiben. Fang an, indem Du Dir die Untersuchungsergebnisse aushändigen lässt. Du kannst Sie dann ja mal hier einstellen.
Ich wünsche Dir ganz ganz viel Kraft
Liebe Grüße,
pina

Subject: Aw: Verzweifelt - Kennt sich jemand aus?
Posted by [Laila](#) on Mon, 24 Sep 2012 15:03:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Pina,

erst einmal vielen Dank für Deine aufmunternden Worte! Das ist sehr lieb

Der HA fing letztes Jahr im Sept/Okt an. Aber noch nicht wirklich schlimm sondern einfach ein paar mehr Haare wie sonst. Ich habe mir keine grösseren Gedanken darüber gemacht. Ich hatte letztes Jahr viel Stress, da ich mir für Ende des Jahres eine "Auszeit" geplant hatte. Mitte Nov flog ich dann nach Australien, wo ich bis Ende Jan durchs Land gereist bin. Auch hier hatte ich dem Thema noch keine grössere Bedeutung gegeben. Da Australien schon eine Flucht aus meinem Real Life war und sich danach nichts geändert hatte, im Gegenteil, ich habe mich noch einsamer etc. gefühlt, ging es mir psychisch danach ziemlich schlecht.

Dann war ich beim Hautarzt, aber zu dieser Zeit hatte man noch nichts gesehen und somit hat er mich auch nicht ernst genommen. Na und im Mai habe ich es dann auf einmal RICHTIG registriert und war völlig am Ende. Mit Deiner Aussage der Negativ-Spirale hast Du natürlich Recht.

Genau das sind meine Gedanken....Mein Selbstwertgefühl ist aktuell wieder ein wenig besser (bin gerade erst aus der Klinik zurück) aber diese Negativ-Spirale kommt halt immer wieder hoch! Verbunden mit der Panik bald nicht mehr aus dem Haus gehen zu können!!!

Ich habe eben gerade die Ergebnisse per Mail in der Klinik angefordert. Sobald ich diese habe werde ich sie einstellen.

LG

Subject: Aw: Verzweifelt - Kennt sich jemand aus?
Posted by [möchtegernrapunzel](#) on Mon, 24 Sep 2012 15:11:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Laila,

ich kann Pina nur zustimmen. Lass dir die Ergebnisse aushändigen und mach dich selbst zur Expertin. Deine "midlife crisis" kommt mir bekannt vor. Sie muss nicht die Ursache für den HA sein, sondern kann ebenso ein Symptom sein. Als ich meinen Eisenmangel hatte, hatte ich auch arge seelische Schwierigkeiten, hab mich leistungsschwach, alt, ungeliebt und verbraucht gefühlt. Und auch jetzt mit meiner Östrogendominanz machen sich ähnliche Symptome bemerkbar plus emotionalem Auf und Ab. Natürlich können dafür auch äußere Faktoren

verantwortlich sein. Oft sucht man ja dort zuerst. Aber wenn man dann die Blutbefunde sieht und auch zeitlich eingrenzen kann, dann offenbaren sich oft Zusammenhänge. Sicherlich ist es auch möglich, dass eine Spirale entsteht, wie Pina schon schreibt. Dann bedingt sich alles gegenseitig. Das einfachste ist jedoch, erst mal den Körper von Grund auf zu untersuchen. Lass vor allem Eisen und TSH (zeigt Schilddrüsendiffunktionen an) kontrollieren. Außerdem die anderen Hormone (DHT, Östrogen, Progesteron usw.). Dann sehen wir weiter.

Liebe Grüße
mgr

Subject: Aw: Verzweifelt - Kennt sich jemand aus?
Posted by [Mavie](#) on Mon, 24 Sep 2012 15:27:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Laila,

ich schick Dir mal eine dicke virtuelle Umarmung!

In Deinem Posting finde ich mich so sehr wieder. Vor beinahe zwei Jahren - ich war damals ebenfalls 36 - ging es mir ganz genauso. Ich war alleinstehend mit tollem, aber sehr forderndem Job und bemerkte plötzlich meinen langsam voranschreitenden Haarschwund... ich versank in Panik und Depression, wurde sogar krankgeschrieben deswegen und bekam Antidepressiva, die mir meines Erachtens aus dem Größten rausgeholfen haben.

Ich möchte Dir nur folgendes sagen und Dir damit hoffentlich Mut machen: Ich bin heute, mit knackigen 38, trotz Haarausfalls sehr glücklich!
Mir ist doch tatsächlich in der Phase meines schlimmsten Rückzugs DER Mann begegnet. Er musste mich zwar ein halbes Jahr lang zu meinem Glück überreden (eine Beziehung war für mich undenkbar, ich habe mich ja grottenhässlich und superunsicher gefühlt), aber inzwischen sind wir seit knapp über einem Jahr ein Paar und ich bin schwanger! (Tja, in unserem Alter fackelt man halt nicht lange.)

Sobald die Familienplanung abgeschlossen ist, werde ich Finasterid eine Chance geben. Aber mein Glück hängt sicher nicht mehr davon ab, ob mir dadurch neue Haare wachsen oder nicht. Ich trage seit kurzem ein Oberkopffhaarteil und fühle mich pudelwohl damit.

Du siehst - Du hast trotz des blöden Haarausfalls noch alle Chancen auf ziemlich viel Glück im Leben.

Ich kann mir beim besten Willen nicht vorstellen, dass Du in einem halben Jahr ohne Haare dastehst. Das fühlt sich nur immer so an - in Wirklichkeit bekommen wir Frauen in den allermeisten Fällen dann eben dünnes Haar und sind damit unglücklich - aber zum "Schlimmsten" kommt es wohl extrem selten.

Ich habe wegen des Kinderwunsches auf Finasterid verzichtet. Ob Du es mit genügend Zeitabstand trotzdem ausprobierst - das solltest Du am besten mit einem Arzt abklären. Ich denke, dass einige Monate Pause genügen müssten.
Und außerdem kannst Du gut und gerne zu den zahlreichen gehören, bei denen Regaine

und/oder Pille helfen! Gib beidem noch mehr Zeit - Du steckst vermutlich voll im Shedding.

Ich wünsch Dir alles Liebe & Gute,
Mavie

Subject: Aw: Verzweifelt - Kennt sich jemand aus?
Posted by [pina](#) on Tue, 25 Sep 2012 15:14:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Laila,

hast Du vor der Juliette auch schon eine Pille genommen und wenn ja welche?
Ich hatte mit 35 wieder mit der Pille angefangen und halte das für einen Riesen-Fehler meinerseits. Davor haben wir eine andere Verhütungsmethode angewendet. Die hat aber das einzige Mal da versagt, wo ich bestens hätte schwanger werden können. Und zu dem Zeitpunkt wollte ich ganz und gar nicht schwanger sein. Das wurde mir damals als "das Kind in den Brunnen gefallen war" schlagartig bewusst. Eigentlich extrem schade, ich habe das auch bereut. Aber mein Bauchgefühl sagte damals ganz deutlich "Nein" und deshalb habe ich meine damalige Frauenärztin am nächsten Tag um die Pille danach gebeten. Hätte ich bloß einfach abgewartet. Wenn schwanger schön, wenn nicht auch schön. Es wäre keine Katastrophe gewesen und drei Kinder wären doch super. Naja. Damals dachte ich anders. Meine Frauenärztin hat mich wie ein kleines Schulmädchen behandelt und gesagt, ich solle jetzt aber bloß wieder die Pille nehmen, damit das auch nicht wieder passiert. Mir war das damals sowieso sehr unangenehm, so dass ich leider nicht selbstbewusst genug aufgetreten bin. Ich hatte zu dem Zeitpunkt auch keinerlei Infos zur Pille danach eingeholt und bin heute der Meinung, dass sie mir nicht diese verschrieben hat sondern eine Abtreibungspille. Zum einen weil dieses Präparat, das ich genommen habe aus zwei Tabletten bestand, die ich in einem bestimmten zeitlichen Abstand nehmen musste und weil es fast 40,- € gekostet hat. Dumm und doof habe ich mir damals um nichts Gedanken gemacht und auch brav sofort nach Einsetzen der Blutung, nach Einnahme dieser "Pille danach", die Pille wieder begonnen, wie es meine Frauenärztin vorgegeben hatte.

Tja, heute bin ich etwas schlauer und überzeugt, dass mein Hormonsystem durch diese "Notfall" Pille, welches Modell auch immer (ich befürchte es war der Hormonhammer schlechthin) perfekt durcheinander geraten ist und danach mit den künstlichen Hormonen auch nie mehr die Chance bekommen hat, sich zu regenerieren, sondern schachmatt gesetzt wurde. Beim Wechseln auf eine schwächer dosierte Pille fing dann nämlich bei mir der Haarausfall an. Manchmal trifft man Entscheidungen, die man später einfach nicht mehr nachvollziehen kann.....

Nachdem ich die Pille dann komplett abgesetzt habe, haben sich die Symptome diverser Mangelerscheinungen bemerkbar gemacht. Zukunftsängste, Schlafstörung, extremste Kreislaufprobleme, etc. und noch viel viel schlimmerer Haarausfall.

Als dann endlich, endlich der Eisenmangel mal erkannt wurde (da bin ich aber auch zu verschiedenen Ärzten gependelt) und ich mit Eisenpräparaten begonnen habe, sind wenigstens diese gräßlichen Kreislaufprobleme sehr viel besser geworden, auch die Dauermüdigkeit hat fast komplett nachgelassen. Der Haarausfall leider nicht!

Die Pille habe ich mir bisher nicht mehr aufschwätzen lassen und auch an Regaine habe ich mich nicht herangetraut. Das hat mir die damalige Frauenärztin sofort wärmstens empfohlen in

Kombination mit einer antiandrogenen Pille.

Mit 36 ist die Hormonproduktion wohl nicht mehr auf ihrem Höhepunkt, aber sie ist noch sehr aktiv. Bestimmt störanfälliger als in jungen Jahren, wo wir auch Stress besser weggesteckt haben.

Ich glaube der negative Stress richtet viel Schaden im Hormonregulationsmechanismus an und das zeigt sich dann mit so richtig gemeinen Symptomen wie dem Haarausfall.

Warum gibt es Frauen jenseits der Wechseljahre, die richtig dichtes und dickes Haar haben? Was läuft da im Körper anders ab?

Sag Dir nie, dass Du durch den Haarausfall hässlich bist. Man redet sich selbst viel zu viel ein. Die Umwelt nimmt das ganz anders war. Das zeigt Mavies Bericht ja schonmal ganz deutlich. Den finde ich übrigens richtig toll und mutmachend!!!!!!

Subject: Aw: Verzweifelt - Kennt sich jemand aus?
Posted by [Laila](#) on Wed, 26 Sep 2012 16:50:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Mädels,

vielen Dank für eure Beiträge und die aufmunternden Worte!!!

@pina: Ich nehme seit 20 Jahren (mit einer Pause von ca. 1,5 Jahren) die Pille. Zuletzt jahrelang die Valette. Hatte eigentlich nie Probleme damit. Was machst Du denn dann gegen den Haarausfall? Ich hatte mich auch lange gegen Regaine gestraubt. Aber i-wann sah ich dann keinen Ausweg mehr. Und was anderes erzählen einem die Ärzte ja auch nicht. Von Androcour oder Fin hat mir kein Arzt was gesagt....

Ich versuche ja positiv zu denken und daß alles wieder gut wird, aber wie soll denn das gehen wenn man den "Verfall" täglich im Spiegel sieht und bei jedem Kratzen am Kopf genauso?? Heute ist wieder ein Tag wo ich nur heulen könnte!!!

@mavie:Danke für die Umarmung Und Herzlichen Glückwunsch zu Deinem Familienglück! Wenn ich einen Partner hätte wäre die Sache bestimmt ein wenig einfacher zu ertragen. Aber so denke ich halt echt "Wer will mich so haben?". Und vor allem wenn das Selbstbewusstsein halt total im Keller ist und die Unsicherheit nicht zu übersehen ist.

Wenn es nur endlich mal stoppen würde wäre ich schon sehr froh. Ich komme mir so hilflos vor. Und es ist ja auch echt so, daß einem die Ärzte irgendwie nicht ernst nehmen. Als ich in der Hautklinik war und die Diagnose bekommen habe saß ich heulend da und die Ärztin meinte nur "Ja es gibt auch noch was anderes wie Haare". Genauso die Psychologen in der Klinik in der ich war. Klar wenn man normale Haare hat kann man sich das gar nicht vorstellen wie sich das anfühlt. Habe ja selbst nie einen Gedanken an so was verschwendet. Wer rechnet auch mit so was?!

Danke für eure Beiträge und noch einen schoenen Abend!

LG Laila
