

Hallo zusammen,

ich hatte vor geraumer Weile schon mal ein paar Beiträge hier geschrieben, dann aber festgestellt, dass mir die übermäßige Beschäftigung mit dem Thema und auch das verzerrte Bild, das im Internet entsteht, überhaupt nicht gut tut. Dabei bleibe ich auch: Das ganze Reinsteigern und das Lesen von Extremgeschichten, die nicht die Regel sind, war viel schlimmer als der Haarausfall selbst. Das Thema hat den Raum nicht verdient, dem manche ihm geben.

Trotzdem wollte ich mich nochmal melden, um Euch zu berichten, wie es weitergegangen ist. Ich habe seit dem 16. Lebensjahr androgenitischen Haarausfall und erstmal eine positive Meldung: Es ist unglaublich, wie viele Haare ich heute (mit 32) trotzdem noch auf dem Kopf habe.

Sprich: Anlagebedingter Haarausfall führt nicht zwangsläufig ganz schnell zu stark gelichtetem Haar. Es ist ein seeeehr langsamer Prozess und auch wenn es natürlich vereinzelt andere Fälle gibt, ist das sicher etwas, was sich Neulinge erstmal bewusst machen sollten. Es muss nicht immer alles gleich so furchtbar und schlimm sein, wie es im Internet stellenweise zu lesen ist ...

Regaine habe ich fast ein Jahr benutzt und es hatte, was den Haarausfall angeht, definitiv geholfen. Die Haare wurden etwas kräftiger und fielen deutlich weniger aus. Ich habe es aber trotzdem abgesetzt, weil ich Schwellungen im Gesicht und um die Augen herum bekam. Ich sah immer total verquollen und schlecht aus. Das fand ich persönlich dann schlimmer. Aber wenn man es ansonsten verträgt, würde ich das auf jeden Fall empfehlen. Es ist einen Versuch wert und das sage ich, trotzdem ich persönlich es nicht vertragen hatte.

Und auch hier halte ich die Lanze dafür hoch, dass nicht immer alles gleich eine Horror-Erfahrung werden muss. Ich hatte weder zu Beginn ein "extremes Shedding" noch beim Absetzen. Beide Male konnte ich zwar einen leicht verstärkten Haarausfall beobachten, aber es gab kein "Horrorshedding". Lasst Euch durch Einzelfälle, die einfach nicht repräsentativ sind, nicht so eine Angst machen und geht die gängigen Behandlungsversuche beherzt an.

Dann noch eine persönliche Bemerkung: Das Drama, das ich viele Monate um meinen Haarausfall gemacht habe, hatte auch andere Ursachen. In meinem Leben hatte einiges nicht gestimmt und auch mit Hilfe einer Verhaltenstherapie habe ich viel in meinem Leben geändert. Seitdem kann ich auch mit dem Thema Haarausfall viiiieel besser umgehen, obwohl das nie Thema in der Therapie war. Ich hatte da einfach sehr viel rein projiziert. Mein ganzes Leid habe ich auf den Haarausfall geworfen, dabei waren es ganz andere Dinge, die mich in Wirklichkeit belastet haben. Es hat sich extrem gelohnt, da hinzuschauen!!

Und wie geht es jetzt weiter? Der Prozess meinen langsamen Haarausfalls setzt sich fort. Die Haare werden dünner und weniger, so wie das bei jedem Menschen im Laufe des Lebens der Fall ist. Keine Frau hat mit 40 noch die Mähne, die sie mit 16 hatte. Bei den einen geht es halt schneller, bei anderen langsamer. Und wieder andere hatten vielleicht schon immer dünnes

Haar. Aber eigentlich ist Haarausfall in vielen Fällen auch ganz normal und wenn keine anderen Krankheitssymptome oder Zyklusprobleme vorliegen, lohnen sich Ärzte-Marathons meiner Meinung nach nicht. Ich wollte ja auch mal auf Hormonforschung gehen, aber meine Frauenärztin meinte: "Der Zyklus reagiert am empfindlichsten auf Hormonstörungen. Wenn da alles regelmäßig ist, dann kann es kein Hormonproblem geben, das anderweitig so starke Symptome wie z.B. Haarausfall auslöst." Leuchtet mir ein.

Ich habe mich damit abgefunden, dass meine Haare weniger werden. Statt Geld in Behandlungen zu stecken oder viele Nerven bei Ärzte-Odysseen zu verlieren, habe ich mir gesagt, dass ich in dem Moment, wo es mir optisch nicht mehr gefällt, nach Zweithaar-Lösungen Ausschau halte. Fertig aus. Vielleicht sieht das nicht so aus wie mein echtes Haar oder es gibt einige störende Aspekte, aber da muss ich einfach sagen: Das ist so ein Luxusproblem, da gibt es echt Schlimmeres im Leben. Da muss ich mir nur ein paar Krebsfälle und andere Schicksalsschläge in meinem Umfeld anschauen...

In diesem Sinne liebe Grüße, lasst Euch von dem Thema nicht so runterziehen
Dharma

PS: Ich weiß, dass es ganz harte Extremfälle gibt und Haarausfall dann seeehr belastend sein kann. Das wollte ich nicht abmildern, mein Beitrag richtete sich eher an die ganz normalen Durchschnitts-Betroffenen, die aber die Mehrheit ausmachen.

Subject: Aw: Regaine abgesetzt und andere Erfahrungen
Posted by [Foxi](#) on Sat, 01 Dec 2012 12:43:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich würde es nichtmal meinen Hund empfehlen!

...

Edit

(Ausführliches zu deiner Problematik bitte im "FOXI-Thread". Das gilt auch hier im Frauenforum, Foxi! Gruß, Mona)

Subject: Aw: Regaine abgesetzt und andere Erfahrungen
Posted by [Brownie](#) on Sun, 02 Dec 2012 07:40:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Dharma,
interessanter Beitrag, danke dafür. Der psychische Faktor ist mit Sicherheit sehr wichtig, denn bei diesem Haarproblem werden schnell Prioritäten verschoben und die Eigenwahrnehmung

verzerrt. Das Ganze hat wohl auch mit Kontrollverlust zu tun, denn es passiert etwas (auf dem Kopf), was wir nicht steuern können. Dann folgen die verzweifelten Versuche, dem gegenzusteuern und Einfluß zu nehmen. Am Ende steht dann vielleicht die Erkenntnis, dass wir kapitulieren müssen und im besten Fall finden wir einen Weg, trotzdem wieder mit uns im Reinen zu sein und den Makel zu akzeptieren. Ich habe in einem anderen Forum folgende Geschichte gelesen und kopier sie mal hier rein, weil ich sie ganz passend finde:

"Ein Mönch baut aus Geldmangel die Klostermauern eigenhändig, Stein für Stein. Er kennt sich mit Maurerarbeiten nicht aus und braucht ewig, um jeden Stein ganz akkurat und gerade in die Mauer zu integrieren. Am Schluß blickt er voller Stolz auf sein nahezu perfektes Werk, als er zwischen den geraden Steinen zwei entdeckt, die völlig schief einbetoniert sind. Der Beton ist hart geworden und die Mauer muß so bleiben. Jahrelang schämt er sich bei Besichtigungstouren für diese makelhafte Stelle und versucht, sie zu vertuschen. Bis ein Besucher genau vor dieser Stelle steht und sagt: Was für eine schöne Mauer sie erschaffen haben! Der Mönch fragt völlig irritiert: Ja, sehen sie nicht diese schiefen Steine? Da sagt der Besucher: Natürlich sehe ich sie, aber ich sehe auch 998 perfekte Steine. Diese überwiegen bei Weitem! Da wird dem Mönch klar, dass er den total verkehrten Blickwinkel auf die Mauer hatte, er hatte sich immer nur auf die zwei fehlerhaften Steine konzentriert, aber die restlichen Steine hatte er völlig ignoriert.

Und die Intention von der Geschichte? Man sollte sich nicht nur auf einen kleinen Makel konzentrieren, sondern immer das Gesamtbild betrachten. Wir verschwenden zu viel Zeit und Energie mit unseren vermeintlichen Fehlern und verlieren dabei den Blick für die vielen positiven Seiten an uns. Dabei sollten wir diese stärken und uns deren Existenz bewußt machen!"

LG

Subject: Aw: Regaine abgesetzt und andere Erfahrungen

Posted by [Dharma](#) on Sun, 02 Dec 2012 18:20:50 GMT

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

Foxi, von deinem Rachezug gegen Regaine und deiner Angstmacherei habe ich gelesen. Ich finds unerträglich. Tut mir echt leid, dass du eine individuelle, persönlich schlechte Erfahrung mit Regaine gemacht hast. Aber deshalb anderen Angst vor einem gängigen Behandlungsversuch zu machen, zeigt für mich, dass Du Dich und deine persönliche Erfahrung da etwas arg wichtig nimmst und einfach ignorierst, dass die Mehrheit andere Erfahrungen macht. Genau solche destruktiven "Internet-Stories" habe ich in meinem Beitrag gemeint. Dann wagen zig Leute einen vielversprechenden Behandlungsversuch nicht, weil einer so einen fetten Aufruhr macht und das komplette Bild total verzerrt.

Das ist doch - mit Verlaub - bei jedem Medikament so. Stell dir vor, einer warnt des Rest der Welt vor Aspirin, nur weil er persönlich halt einen allergischen Schock davon gekriegt hat. Total unsinnig.

Subject: Aw: Regaine abgesetzt und andere Erfahrungen

Posted by [Foxy](#) on Sun, 02 Dec 2012 20:11:46 GMT

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

Dharma

sicher hast du Recht, aber es sind nicht nur ein paar sehr viele haben damit schlechte Erfahrungen gemacht, was die Unverträglichkeit betrifft!

ich sag nur das es genau so hoch gefährlich ist wie Finasterid !

blös bei Minox ist das halt wieder reversibel wenn man die Finger davon läßt

Foxy

Subject: Aw: Regaine abgesetzt und andere Erfahrungen

Posted by [Raubtochter](#) on Wed, 19 Jun 2013 22:37:49 GMT

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

Hallo Dharma,

Ich finde deinen Beitrag klasse. ich selbst habe seit meinem 16. lebensjahr aggressive aga, wuerde ich behaupten. Heute bin ich wieder an dem Punkt, wo ich am Boden zerstört bin. Mein eigentlicher Plan war mich für 6 Monate nach Afrika zu verziehen, bis meine Haare nachgewachsen sind durch Regaine.

...Stattdessen habe ich mir meine Haare kurz geschnitten und bin raus ins Leben gegangen. Aus der Not eine Tugend machen, so nenne ich das. Ich merke, es tut mir so sehr gut draussen zu sein. Meine kurzen Haaren interessieren mich seitdem sie kurz sind auch weniger. Ich fass nicht rein und ich sehe gefuehlt die Haelfte weniger in der Bürste. Wenn ich Leute beobachte, sehe ich auch andere Leute mit schlechten Haaren. Seitdem ich mich nicht mehr zurueckziehe, vergeht die Zeit viel schneller.

Das einzige was mich runterzieht: Leute, die hier zu negativ, (nicht nicht realistisch) an die Sache herangehen. Ich glaube schon, dass Haare besser wachsen, wenn man auch dran glaubt. Bzw. Andersherum denke ich, dass es super kontraproduktiv ist, sich deswegen zu stressen um dann noch stressbedingten HA zu bekommen. Wenn ich lese, dass die Haare bei AGA miniaturisiert nachwachsen, werde ich immer ganz verrückt und sehe nur Mini Haare nachwachsen. Wenn mir jmd. Sagt mein Kurzhaarschnitt sieht cool aus, sehe ich das wieder anders. Uns gehts allen scheisse, klar. Und es darf einem auch manchmal scheisse gehen deswegen, dann darf man weinen, und muss wieder aufstehen.

Subject: Aw: Regaine abgesetzt und andere Erfahrungen

Posted by [Chima](#) on Thu, 20 Jun 2013 07:15:25 GMT

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

Dharma, vielen Dank für diesen Beitrag! Es lohnt sich für alle von uns, mal darüber nachzudenken.

Ich weiß wie belastend HA ist und wie traurig es macht. Aber das Leben ist soooo viel mehr!!!! Das merkt man spätestens dann, wenn man "wirklich" Probleme hat. Ich bin eigentlich jeden Tag froh und dankbar, dass in meiner Familie alle gesund sind, mein Partner gesund ist, meine Tiere alle bei mir sind und das Leben noch so viel zu bieten hat. Vielleicht habe ich selber bald Kinder, meine Eltern endlich Enkelkinder, es gibt so viele schöne Dinge im Leben! Und es gibt so unendlich viel Leid auf unserem Planeten, das so unsagbar grausam ist, dass ich mich manchmal wirklich ein bisschen vor mir selber schäme, wenn ich hier sitze und weine wegen Haarausfall...

Und versucht auch mal eure schönen Dinge heraus zu arbeiten. Seit ich HA habe und meiner Meinung nach wie der letzte Ar... aussehe, weil ich nicht mehr färben kann und jetzt nur noch löchrige, strohige Fransen aufm Kopf habe und die Ausdünnungen kaschieren muss, seitdem schminke ich zum Beispiel meine Augen viel auffälliger und trage schöne, große Ohringe. (das sieht mit Seitenscheitel und Pferdeschwanz toll aus) Und ich bin sehr schlank. Seit dem HA mache ich auch etwas mehr Sport und hab mir schon einen kleinen Waschbrettbauch erarbeitet

Und obwohl mein Selbstwertgefühl echt im Keller ist, bekomme ich so unendlich viele Komplimente. Ein Kollege erzählte mir neulich, dass ich als eine der "heißesten" Frauen unserer Schicht gewertet werde... Und mein Freund sagt immer, dass er gar nicht mit mir ausgehen mag, weil so viele Männer gucken. Und ich merk das gar nicht!!!! Weil ich immer nur denk "Oh, scheiße, die Haare..."

Also es ist wirklich VIEL mehr dran an der verzerrten Selbstwahrnehmung als man denkt.

Ich leide seit Jahren an einer Angststörung. Ich weiß also, wie man sich in etwas hineinsteigern kann. Ich hatte schon nahezu alle tödlichen Krankheiten und es ist im Nachhinein echt krass, wie man sich selbst körperliche Symptome einfach herbei reden kann.

Als dann der HA anfang, oder als ich ihn bemerkte, kam natürlich auch die Angst wieder und die Überzeugung, bald eine Glatze zu haben. Mit jeder Woche wuchs diese Angst und tatsächlich wurde mit zunehmender Angst auch der HA immer schlimmer! Anfangs habe ich 60 Haare täglich gezählt, dann 80, inzwischen 100-120. Und ich finde keine Ursache!

Interessant ist auch, wie das anfang: Ich hatte eine neue Kollegin, die offensichtlich ganz schwer unter HA leidet. Die hatte richtig kahle Stellen, überall. Mein Alter. Das hatte ich zum ersten Mal gesehen. Und seitdem musste ich sie anstarren und habe jeden Tag gedacht wie schrecklich das ist und gehofft sowas würde mir nie passieren...Nur wenigen Wochen später fing es bei mir an.

Also ich bin überzeugt davon, dass ich wirklich ein Haarproblem habe. Vielleicht war es ein Wink des Schicksals, weil es mir sonst gar nicht aufgefallen wäre. Oder es war Zufall.

Aber schon echt komisch. Ich treff diese Frau, paar Wochen später fällt mir auf, dass die Haare dünner werden und seit dem gehts bergab...

Vielleicht darf man den Einfluss unserer Psyche auf den Körper nicht unterschätzen!

Durch meine Angststörung weiß ich, dass man Krankheiten, bis hin zu Krebs, tatsächlich "herbeibeschwören" kann, wenn man nur ganz fest daran glaubt. Ist wirklich bewiesen, dass die Psyche das mit dem Körper machen kann. Warum dann nicht auch bei Haarausfall?

Und wie Dharma schon sagte, auch ich habe gaaanz viele andere Baustellen die mich belasten aber der HA ist mein Ventil und solange ich den habe, brauch ich mich auch um die anderen Probleme nicht kümmern, sondern kann schön in meinem HA-Leid untergehen... Klingt komisch, is aber so. Wenn der HA weg wäre, würde ich vielleicht völlig erschlagen von den ganzen anderen Dingen, die da an mir nagen.

Gebracht hat mir diese Einsicht leider bisher nix
Aber vielleicht ist sie ein Denkanstoß in eine andere Richtung zu gehen, Schritt für Schritt.
Und vielleicht wirkt sich das dann nicht nur IM sondern auch AUF der Rübe positiv aus

Subject: Aw: Regaine abgesetzt und andere Erfahrungen

Posted by [Chima](#) on Thu, 20 Jun 2013 07:18:26 GMT

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

Zitat: Uns gehts allen scheisse, klar. Und es darf einem auch manchmal scheisse gehen
deswegen, dann darf man weinen, und muss wieder aufstehen.

Genauso ist es! Aber es hat bei mir auch länger gedauert, bis ich das so sehen konnte und es
fällt mir auch heut noch etwas schwer. In den ersten Monaten, seit ich den HA hatte, wollte ich
solch fromme Sprüche auch nicht hören. Das braucht wohl etwas Zeit. Man muss sich mit
allem im Leben erstmal arrangieren.
