

---

Subject: Jetzt auch neu hier- meine Geschichte- geht es wieder los?:(

Posted by [rainbow](#). on Mon, 03 Dec 2012 19:51:39 GMT

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

---

Hallo zusammen!

Leider bin ich erst jetzt auf dieses Forum gestoßen und habe mich, nachdem ich mich durch einige Beiträge gelesen hatte, auch angemeldet.

Ich würde euch gerne meine Geschichte erzählen.

Ende Februar 2011, ich war 15, begannen meine Haare auszufallen. Meine Freundinnen haben es bemerkt, als wir zusammen auf einer Skihütte waren und nach der ersten Nacht mein Kopfkissen voller Haare waren und auch sonst überall. Alle meine Freundinnen haben blondes, schwarzes, oder sehr lockiges Haar, es war also eindeutig, dass es sich um meines handeln musste.

Ich war sehr verwirrt, vorher hatte ich es auch schon bemerkt, allerdings nicht als so extrem wahrgenommen.

Als, wieder zu Hause, es nach ein oder zwei Wochen immer noch nicht aufhörte, wendete ich mich an meinen Mama.

Ob sie sich mal in der Apotheke erkundigen könnte. Ich machte Witze, nicht dass ich dann bald noch "eine Glatze bekommen würde."

Ich ahnte ja nicht, dass es nach einiger Zeit ja wirklich so sein würde.

Es war mir so peinlich, dass überall im Haus meine Haare herumlagen. Ohje.

Von da ab konnte ich meine Haare nur noch eingerollt und mit Spangen am Kopf befestigt tragen, da ich sonst in einem zweiten "Kleid" aus meinen Haaren in der Schule herumgelaufen wäre.

Mein schwarzer Anorak war nur so voll von langen, dunkelbraunen Haaren, dieses Bild geht mir nicht mehr aus dem Kopf.

An die Zeit dazwischen kann ich mich nicht mehr so gut erinnern. Ich weiß nur, dass ich irgendwann richtig kahle Stellen am Kopf bekam, und nie mehr ohne Kopfbedeckung oder ähnlichen Schmuck wie Tücher aus dem Haus ging. Meine Haarbandsammlung wuchs immens. Ich trug nur noch einen Mini-Dutt, bestehend aus den verbleibenden Haare, welche nie ausgefallen sind, die mit einem dicken, bauschigen Haargummi "aufgeplustert" wurden.

Ich weiß, dass das für euch alle so unglaublich hart ist. Das war es für mich auch. Jeden Abend habe ich mich in den Schlaf geweint.. wenn ich morgens ins Bad gekommen bin, ich bin meistens in Tränen ausgebrochen. Weinen, Standart. Heulkrämpfe. Aggressionszustände.

Verzweiflung. Angst. Auch jetzt in diesem Moment, in dem ich diese Zeilen verfasse, kullern mir die Tränen das Gesicht nur so runter.

Ärztegeschichten:

Ohje. Von einem Arzt, von einem Spezialisten zum andern. Ewige Wartezeiten, x-mal Blutabnehmen, niemand wusste was.

Hilfreiche Ratschläge wie "nicht sooft Haarewaschen, dann hast du noch länger was von deinen Haaren, abgestorben sind sie eh alle und fallen eh alle irgendwann raus" haben mir so oft das Herz zerrissen. Manche sagten, man könne gar nicht wissen ob die Haare je wieder nachwachsen.

Weil ich ja noch relativ jung war/bin, und ich meine Menstruation erst ein halbes Jahr vorher begonnen hatte, haben es die meisten Ärzte auf Hormone geschoben, ich habe bald nicht mehr richtig zugehört, ich habe mich so unverstanden gefühlt. Ich wollte einen Grund, eine Lösung

für das was mit mir passiert.

Haarwurzelpollen (also das mit ausreißen), haben nur ergeben, dass ich wirklich Haarausfall habe. Ach was. Jesus. Erst wurde ein Kreis am Hinterkopf lichte, dann vielen die Haare diffus aus.

Arztpraxen und dermatologischen Kliniken mit Haarausfallspezialabteilung waren mein zweites Zuhause.

Ich habe "Vitaminspritzen" (oder was auch immer das war), in die Kopfhaut bekommen, Linola Haarshampoo benutzt, eine speziell für mich zusammengerührte Lösung auf die Kopfhaut geträufelt, Unmengen an Pantovigar, Biotin, Zink, Selen, Vitamin A, und was es sonst noch so alles für Nahrungsergänzungsmittel gibt, geschluckt. Standardprogramm eben. Eine Erklärung, warum ich innerhalb weniger Monate einen Großteil meines Kopfhaares verloren habe, konnte mir niemand geben. Weder ich, noch meine Mama, wussten, was man für Tests machen lassen kann, wir haben uns gutgläubig in die Hände der zahllosen Spezialisten gegeben. Erst durch dieses Forum, wo ihr alle immer schön eure Ergebnisse analysiert und diskutiert, hätte ich selbstbewusster den Ärzten gegenüber treten können. Naja.

Ich habe zwar ein paar Theorien, aber sicher kann das wohl niemand sagen. Zum einen, über Weihnachten 2010 lag ich 1 1/2 Wochen mit krasser, echter Influenza/ Grippe im Bett. Nur Schlafen, ich habe so ungefähr mind. 8kg abgenommen, weil ich nichts, aber wirklich nichts gegessen habe, nur geschlafen. Fieber, Gliederschmerzen, ich weiß ehrlich gesagt gar nicht mehr so viel. Vielleicht hat sich mein Körper in der Zeit nicht so um meine Haare gekümmert, sie sind abgestorben und dann langsam ausgefallen?

Oder, Anfang Februar wurden meine Weisheitszähne herausoperiert. Ich habe als Narkose einen Dämmer Schlaf gehabt, vielleicht habe ich das Narkotikum nicht vertragen? Ich weiß es nicht.

Weitere Theorie, einen Tag vor dem besagten Skiurlaub war ich Last-Minute beim Friseur, ich war die letzte dort. Ich habe aus Versehen einer Kur nach dem Haarewaschen zugestimmt, die sehr gebrannt hat auf der Kopfhaut. Eigentlich wollte ich nur dieses krasse Volumen aus meinen Haaren ein bisschen durch Stufen dämpfen.

---

Das alles hat sich etwa in einem Zeitraum von etwa März bis Anfang August abgespielt, in gut 5 Monaten habe ich so viele Haare verloren, dass ich nicht mehr als einen leichten Flaum um meinen Kopf und einen "dickere" Strähne am Hinterkopf vorzuweisen hatte. Der Sommer war Horror. Ständig Bandanas, Tücher, Haarbänder zu tragen, im Schwimmbad, am Strand. Immer nur Dutt.

Wenn ich mir heute Bilder vom Floridaurlaub von Juni 2011 ansehe, kann ich nicht glauben, dass ich das bin, das Mädchen mit dem kleinen Erbsenkopf, fast wie ein Pfannkuchengesicht, dass da neben den Krokodilen in den Everglades sitzt.

Im August 2011 bin ich für ein halbes Jahr nach Amerika gegangen. Internat. Dieser Auslandsaufenthalt war seit einem Jahr bezahlt, gebucht, und ich hatte mich so sehr darauf gefreut. Und es war die letzte Gelegenheit für mich, denn in Bayern kann man in der 11 Klasse nur schwer ein Auslandsjahr machen, da war ich dann grade in der 10.

5 Monate USA, das war die beste Zeit meines Lebens, bis dahin. Bitterer Beigeschmack, anfangs war ich der weirdo mit immer der gleichen Frisur, immer mit Haarband etc. Höflich waren sie alle, es hat sich niemand getraut weiter nachzufragen. Dort habe ich aber die allerbesten Freunde gefunden, die man sich vorstellen kann, ich habe viel Kraft gewinnen können, so weit weg von dem Druck zuhause, den schiefen Blicken von Leuten, die man seit Jahren kennt,

Klassenkameraden, Freunden, das alles.

Meine Haare hörten durchaus auch auf, auszufallen. Ich konnte beobachten, wie sie Zentimeter für Zentimeter dichter wurden, drumrum die dünnen, übrig geblieben Haare. Heute, ich bin jetzt 17, meine Haare sind nicht mehr ausgefallen. Ich kann meine Haare mittlerweile auch wieder einigermaßen offen tragen. Leider sind sie nicht mehr so schön wellig und glänzend wie früher (, sondern extremst lockig und stumpf, und richtig widerspenstig. (Ich weiß, ich sollte mich nicht beklagen, ich sollte froh sein dass ich wieder haare habe..)

Der eigentlich Grund, warum ich diesen Beitrag verfasse: In den letzten Tagen bzw eigentlich schon seit mehr als einer Woche, an einigen Tagen halte ich meine Haare wieder zu Vielzahl in der Hand, wenn ich mit meinen Fingern durch meine Haare streiche. Ich bilde mir auch schon lichte gewordene stellen kreisrund am Hinterkopf ein. Obwohl die Haare im gesamten Jahr 2012 normal nachgewachsen sind. Wirklich, stetig. Passt das denn auf irgendein Krankheitsbild, wenn ich wieder Haarausfall bekäme? Ich wende mich mit dieser Frage gerne, und schon etwas Panik bekommend, an euch Experten:))

Ob noch normal oder nicht, sofort kamen alte Gefühle und Erinnerungen wieder auf, und um diese zu verarbeiten habe ich meine Geschichte heruntergeschrieben. Ich bedanke mich sehr, wenn ihr sie gelesen habt. Ich wünsche euch alles alles Liebe, ihr macht das in diesem Forum richtig toll, ich wünschte ich wäre früher darauf gestoßen:).

Beste Grüße  
Alina

---

Subject: Aw: Jetzt auch neu hier- meine Geschichte- geht es wieder los?:(  
Posted by [HarleyQuinn](#) on Mon, 03 Dec 2012 20:19:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi,

deine Geschichte klingt wirklich sehr schlimm. Aber ich finde, da dir die Haare zum Teil wieder nachgewachsen sind, besteht eindeutig Hoffnung.

Nochmal zum genaueren Verständnis, damit wir uns ein Bild machen können:

Fallen die Haare kreisrund an manchen Stellen aus oder diffus über den ganzen Kopf? Kreisrunder Haarausfall kann nämlich eine Autoimmunkrankheit sein.

Hast du zufällig deine aktuellsten Blutwerte zur Hand. Ärzte erzählen tatsächlich oft, dass alles ok ist, nur weil die Werte im "Normbereich" liegen. Das heißt aber nicht, dass die Werte vernünftig sind.

Du wirst merken, dass zu Anfang immer die gleichen Fragen in den Threads gestellt werden. Damit kann man sich Stück für Stück an die Ursache rantasten und manchmal tatsächlich

finden.

Ich finde, dass diese Grippegeschichte recht plausibel klingt und tatsächlich zum Haarausfall beigetragen haben kann. Unter gewissen Stressumständen kann es passieren, dass einem Unmengen von Haaren ausfallen, die mit der Zeit wieder nachwachsen.

Gab es in den letzten 3-6 Monaten irgendetwas was sich verändert hat in deinem Leben? Medikamente, Stress, Trauerfall etc... irgendetwas?

Es ist ganz wichtig erst mal Ruhe zu bewahren. Ich weiß, das klingt jetzt so leicht. Aber ich habe im letzten Jahr selber festgestellt, dass wenn sich alles nur noch um die Haare dreht, die Psyche kaputt gehen kann.

Ich sollte mich mit meinen Haaren tatsächlich nicht beschweren, weil es noch nicht schlimm ist, aber man selber hat da ja immer einen anderen Blick drauf.

Ich habe mich teilweise auch schon in den Schlaf geweint. Das war die Zeit, in der ich hier sehr viel aktiv war und für mich die Welt nur noch aus Haarausfall und der Suche nach einer Lösung bestand.

Versuch uns noch Infos über Schilddrüse, Hormone etc zu geben, wie oben beschrieben. Vielleicht findet sich ja was auffälliges.

Im Herbst ist es wohl auch oft so, dass manche einen "Fellwechsel" haben und Haare verstärkt ausgehen, aber auch wieder nachwachsen.

---

Subject: Aw: Jetzt auch neu hier- meine Geschichte- geht es wieder los?:(

Posted by [möchtegernrapunzel](#) on Tue, 04 Dec 2012 18:52:33 GMT

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

---

HarleyQuinn schrieb am Mon, 03 December 2012 21:19

Ich finde, dass diese Grippegeschichte recht plausibel klingt und tatsächlich zum Haarausfall beigetragen haben kann. Unter gewissen Stressumständen kann es passieren, dass einem Unmengen von Haaren ausfallen, die mit der Zeit wieder nachwachsen.

Ja, ich finde auch, dass das plausibel klingt. Solche Geschichten wirken sich fatal aus, wenn man z.B. eine Autoimmunkrankheit hat. Bei mir ist es dann die Haut, die total verrückt spielt (Neurodermitis). Die Grippe könnte eine Autoimmunreaktion ausgelöst haben - alopecia areata. Das würde allerdings heißen, dass du immer empfindlich auf bestimmte Sachen reagieren wirst (war irgendetwas in letzter Zeit? Krank? Psychostress?). Die Schilddrüse würde ich gut im Blick behalten (immer mal wieder die Werte testen lassen).

Autoimmunkrankheiten sind leider schwer zu behandeln. Man muss sich sehr viel Wissen anlesen und vieles austesten.

Liebe Grüße  
mgr

Subject: Aw: Jetzt auch neu hier- meine Geschichte- geht es wieder los?:(

Posted by [Zaubersternchen](#) on Wed, 05 Dec 2012 08:36:17 GMT

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

---

Liebe Alina,

ich finde, das Schlimmste ist, dass man nicht ernst genommen wird, jedenfalls ist es das für mich. Ich hatte zeitweilig einen richtigen "Hass" auf die Ärzte...

Tatsache ist: wir wissen nicht, warum die Haare ausfallen. PUNKT. Und: man braucht viiiiiieeel Geduld, die keiner von uns hat.

Mir hat Regaine geholfen, aber das sollte, wie ich finde, das letzte Mittel der Wahl sein, wenn nichts anderes mehr hilft...

Es klingt blöd, aber ich glaube, es ist wichtig, sich zu beruhigen und zu versuchen, sich nicht zu sorgen, denn Sorgen zerstören die Gesundheit. Als mir das die Leute gesagt haben, hätte ich schreien können vor Wut, aber heute sehe ich ein: es stimmt. Versuch mal, einfach glücklich zu sein, froh über die Zeit, in der du noch Haare hast. Ich würde ganz sanft die Kopfhaut massieren: beim Haarewaschen, zwischendurch...

Nach neuesten Erkenntnissen kann Stress dazu führen (und zwar auch der, den wir uns machen, WEIL die Haare ausfallen), dass man (ohne dass man bewusst Einfluss darauf hat und es nicht einmal spürt), die Kopfhaut anspannt. So werden die Haarwurzeln nicht mehr richtig versorgt, obwohl du vielleicht eigentlich genug Vitamine etc. zu dir nimmst. Die Lösung: Botox-Spritzen. Mir erscheint das logisch, daher glaube ich, dass da wirklich etwas dran ist. Ich selbst würde das machen, wenn ich langsam aber sicher eine Glatze bekäme, vorher aber nicht.

Ich schreibe dir das nur, damit du weißt, dass es noch immer Möglichkeiten gibt...

Ich wünsche dir alles, alles Gute und denke an dich

Barbara

---