
Subject: verzweifelt NR. 1000 und 1

Posted by [bellabamba](#) on Sat, 09 Feb 2013 14:26:48 GMT

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

Hört sich hart an, ist aber leider so!

Ich hab mich hier im Forum angemeldet, weil ich einfach nicht mehr weiter weiß. Ich muss einfach mal mit Menschen reden, die mich verstehen. In meinem Umfeld scheint das nämlich nicht der Fall zu sein.

Seit ungefähr 2 Jahren leide ich unter diffusem Haarausfall. Ich war damals 17 als ich den HA bemerkte. Zu dieser Zeit hatte ich noch sehr schönes und überdurchschnittlich volles Haar. Am Anfang dachte ich es wäre alles vorübergehend und würde sich nach ein paar Monaten wieder legen.

Tja....da habe ich wohl falsch gedacht!!!! Und als ich das realisierte begannen auch die ganzen Probleme.

Ich kann mit dieser Situation einfach nicht umgehen! Dafür weiß ich einfach viel zu genau wie es ist von der Gesellschaft nicht akzeptiert zu werden! Meine Haare wurden langsam immer dünner und dünner. Jede Woche wenn ich mir in die Haare gefasst habe und mein Zopf schon wieder ein wenig dünner geworden ist bin ich in ein Loch gefallen. Immer wieder hab ich mir gesagt: So schlimm sieht es ja noch nicht aus, es gibt Menschen die sind viel schlimmer dran. Das hat dan geholfen, bis mein Zopf wieder ein bisschen dünner geworden ist.

Ich bin von Arzt zu Arzt gerannt, von Allgemeinmediziner über Hautärzte und Internisten bis hin zu Uniklinik. Nach dem 50. Arztbesuch wusste ich schon bevor ich das Behandlungszimmer betrat wie die ganze Sache ablaufen würde. Ich komme rein, schildere mein Problem, der Arzt schaut sich die Situation auf meinem Kopf kurz an und kommt zum Schluss: "Leider kann man bei den meisten Frauen die Ursache nicht feststellen. Das ist leider so, da kann ich ihnen auch nicht weiterhelfen." Danach schickt er mich zum nächsten Arzt oder ich bekomme gesagt ich solle es einfach bleiben lassen. Ernstgenommen fühle ich mich schon lange mehr. Das ist dann alles eben so nach dem Motto: Ist ja nichts lebensbedrohliches! Also warum so ein Stress deswegen machen?

Nur weil die körperlichen Folgen nicht so schlimm sind, heißt dass nicht, dass es die psychischen nicht wären. Es gibt ja sogar Studien darüber, dass Menschen mit vollem Haar (was ja für Vitalität und Erfolg steht) in beruflicher und vielen anderen Hinsichten einfacher haben, als Menschen mit weniger Haaren. Natürlich habe ich alles mögliche testen lassen, Blutwerte, Schilddrüse, Hormone etc. pp. (alles unauffällig lt. Ärzten).

Ich hätte in vielen Stadien des HA sagen können, "ok...damit könnte ich leben wenn es jetzt aufhört." aber mittlerweile kann ich selbst das nicht mehr sagen. Der Gedanke an eine Perücke macht das ganze nicht wirklich besser! Wie soll ich ein normales Leben führen mit allem drum und dran, was eben für eine 20jährige dazugehört ohne mich unwohl zu fühlen oder mit der ständigen Angst zu leben irgendjemand wird mein Geheimnis bemerken! Jede Faser meines Körpers wehrt sich gegen diesen Gedanken!

Eines der schlimmsten Dinge am HA ist wohl die Machtlosigkeit und dass man dabei zusehen muss, wie es immer schlimmer wird, ohne dass man was dagegen tun kann. Habe ich ein paar Speckröllchen zuviel am Bauch, ziehe ich mir eben einen etwas weiteren Pulli drüber. Bei den

Haaren wirds da schon schwieriger! Ich kann mir ja nicht einfach eine Tüte über den Kopf ziehen, zwei Löcher ausschneiden und hoffen, dass ich so weniger auffalle!

Es fällt mir schwer auszudrücken wie ich mich wirklich fühle! Bei meiner Familie und meinen Freunden (von denen nicht mehr so viele übrig geblieben sind, da ich kaum noch die Motivation finde aus dem Haus zu gehen) habe ich das schon längst aufgegeben! Wenn ich nocheinmal den Satz : "Mach doch nicht so ein Drama draus, das sind doch nur Haare!" höre, springe ich aus dem Fenster!!!!!!

Ich glaube langsam, ich werde Wahnsinnig!! Ich habe regelrecht Angst vorm Duschen, ich kann nicht auf die Straße gehen, ohne jede Frau die ich sehe, mit mir und meinen Haaren zu vergleichen. Das erste worauf ich bei anderen Menschen achte sind die Haare. Dagegen kann ich nichts tun, das geht ganz automatisch. Überall sehe ich Haare!!!! Auf meinem Bett, auf meinem Kissen unter meinem Kissen, in meinem Kleiderschrank, auf dem Boden, im Waschbecken, in der Dusche, in der Toilette, in meinen Schuhkartons , zwischen meinen Schulsachen, in meiner Handtasche, und so weiter und sofort, Ich träume nachts sogar davon, dass es Haare regnet und ich darunter ersticke!! DAS IST KRANK!!!

Ich habe lange versucht mich gegen das alles zu wehren, hab mir gesagt ich soll mir nicht so ein Stress machen dann wirds vielleicht auch besser. Das hat eine Zeit lang geklappt. Besser geworden ist leider nichts, sondern nur noch schlimmer! Ich habe einfach nicht mehr die Kraft das umzusetzen! Mein Selbstbewusstsein ist mittlerweile auf dem Nullpunkt. Ich fühle mich abnormal und nicht mehr vollwertig!

Ich möchte anmerken, dass ich niemanden hier mit meinen Aussagen verletzen oder angreifen möchte, ich versuche lediglich zu beschreiben, wie sich die Situation für mich persönlich anfühlt und so fühlt es sich momentan leider an

Ich würde mich freuen, wenn ihr mir ein paar Anstöße geben könntet, wie ihr mit der Situation umgeht und leben gelernt habt?

Subject: Aw: verzweifelt NR. 1000 und 1
Posted by [Jolina](#) on Sat, 09 Feb 2013 15:33:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo bellabamba ,
erstmal ein Herzliches Willkommen hier im Forum.

Vielleicht ist es ja schon ein wenig Trost für Dich, Dich hier durch das Forum zu lesen und zu sehen, dass Du (auch in Deinem Alter) wahrlich nicht die Einzige bist, die sich mit so einem Mist rumschlagen muss.

Mir hat das geholfen.

Wie sieht es denn so auf Deinem Kopf aus?
Lichten sich die Haare diffus oder nur im Oberkopfbereich?
Wird das einzelne Haar dünner?
Bemerken es andere oder nur Du ?
Erzähl doch mal ein bisschen von Dir.

LG

Jolina

Subject: Aw: verzweifelt NR. 1000 und 1
Posted by [bellabamba](#) on Sat, 09 Feb 2013 15:50:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Jolina schrieb am Sat, 09 February 2013 16:33Hallo bellabamba ,
erstmal ein Herzliches Willkommen hier im Forum.

Vielleicht ist es ja schon ein wenig Trost für Dich, Dich hier durch das Forum zu lesen und zu sehen, dass Du (auch in Deinem Alter) wahrlich nicht die Einzige bist, die sch mit so einem Mist rumschlagen muss.
Mir hat das geholfen.

Wie sieht es denn so auf Deinem Kopf aus?
Lichten sich die Haare diffus oder nur im Oberkopfbereich?
Wird das einzelne Haar dünner?
Bemerken es andere oder nur Du ?
Erzähl doch mal ein bisschen von Dir.

LG

Jolina

Es ist definitiv diffuser HA. Meine Haare sind generell sehr dünn geworden. Auch das einzelne Haar ist nicht mehr annähernd mit dem zu vergleichen was es mal war. Einzeln sind sie so fein und dünn, dass sie kaum sichtbar sind. Jetzt wo es so wenige sind, sind sie auch nicht mehr gleichmäßig auf dem Kopf verteilt. Besonders seitlich sind sie sehr löchrig im nassen Zustand. Auch am Oberkopf sind sie sehr dünn.
Wenn ich mein Haar zusammenbinde muss ich immer aufpassen, dass die Kopfhaut im oberen Bereich nicht durchschaut. D.h. manchmal verrutscht eine Sträne und dann kann man die Kopfhaut sehen.
An der Strin scheint die Kopfhaut auch schon durch.
Andere bemerken zwar nicht direkt, dass es HA ist aber ich werde öfter darauf angesprochen, ob ich irgendetwas verändert habe oder beim Frisör war, weil ich so anders aussehe.

LG (:

Subject: Aw: verzweifelt NR. 1000 und 1
Posted by [Jolina](#) on Sat, 09 Feb 2013 16:03:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hm..... und hast Du schon irgendwelche Mittelchen oder Pillen probiert, um das in den Griff zu bekommen ?

Subject: Aw: verzweifelt NR. 1000 und 1
Posted by [bellabamba](#) on Sat, 09 Feb 2013 16:21:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Jolina schrieb am Sat, 09 February 2013 17:03hm..... und hast Du schon irgendwelche Mittelchen oder Pillen probiert, um das in den Griff zu bekommen ?

Natürlich.. ich habe Pantovigar genommen, Pantostin probiert, die Pille gewechselt ("Liliane") die soll das Haarwachstum unterstützen, Regaine habe ich kurze Zeit probiert aber da der HA anfangs schlimmer wird war das nichts für mich, Zinktabletten hab ich zur Unterstützung genommen genauso wie Bio-H-Tin und Kiselerte, zurzeit benutze ich Crinohermal, was natürlich keine dauerhafte Lösung ist
Es scheint aussichtslos zu sein....

LG
bellabamba

Subject: Aw: verzweifelt NR. 1000 und 1
Posted by [Jolina](#) on Sat, 09 Feb 2013 16:34:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nur kurz. Ich muss jetzt weg.

Bellabamba -- es ist nicht aussichtslos.
Du hast den Haarausfall ja erst (in Anführungszeichen) zwei Jahre - es ist gut möglich, dass sich der HA wieder verabschiedet.

Du schriebs, er sei mit 17 Jahren angefangen.
Hast Du `` ne Ahnung, was damals der Auslöser gewesen sein könnte ? Pillenwechsel oder erstmaliges Einnehmen der Pille, starker langanhaltender Stress, Schock, Magersucht, Diät, oder ähnliches ??

Was ich schade finde, dass Deine Psyche schon so angegriffen ist und Du kaum noch raus gehst (so hab ich es verstanden).

Das tut mir wirklich leid. Ich hab das in Deinem Alter auch durch - der Haarausfall wird zur fixen Idee, zur Neurose, er tötet Dich psychisch, wenn Du ES ZULÄSST,!!!

Jolina

Subject: Aw: verzweifelt NR. 1000 und 1
Posted by [bellabamba](#) on Sat, 09 Feb 2013 17:02:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Jolina schrieb am Sat, 09 February 2013 17:34Nur kurz. Ich muss jetzt weg.

Was ich schade finde, dass Deine Psyche schon so angegriffen ist und Du kaum noch raus gehst (so hab ich es verstanden).

Das tut mir wirklich leid.Ich hab das in Deinem Alter auch durch - der Haarausfall wird zur fixen Idee, zur Neurose, er tötet Dich psychisch, wenn Du ES ZULÄSST,!!!

Ja....er beeinflusst mich in so ziemlich jeder Lebenslage. Wenn ich bei der Arbeit mal eine zeitlang so abgelenkt bin, dass ich nicht an den HA denke, brauche ich nur auf der Toiletten in den Spiegel zu sehen und das wars schon wieder.

Oder sollte ich mal aus irgendwelchen Gründen gute Laune haben, ich mir dann (unbewusst) ins Haar fasse, dann kommen sofort wieder die Gedanken: Es könnte eig alles so gut sein, wäre da nicht dieser besch*** HA. Oder wenn ich mich freue, weil mich meine Freundin gefragt hat ob ich mit ihr in die Disco möchte, denke ich sofort: aber die Haare, was wenns jemand sieht...usw.

Das problem ist einfach permanent präsent. Deswegen fällts mir auch so schwer die psychische Belastung nicht zuzulassen.

bellabamba

Subject: Aw: verzweifelt NR. 1000 und 1
Posted by [Jolina](#) on Sat, 09 Feb 2013 23:07:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Bellabamba,

ja, es ist sehr schwer, sich TROTZ Haarausfall auf das Leben einzulassen.
Es macht Angst und zerstört das Selbstwertgefühl - kennen wir hier alle.

Du hast in Deinem Eingangspost gefragt, wie wir gelernt haben, mit dem HA zu leben?!
Na ja, wir wären ja nicht alle noch hier, wenn wir schon komplett damit abgeschlossen hätten , wir haben natürlich auch alle noch Hoffnung, einen Weg zu finden, unsere Haare wieder zu kriegen oder wenigstens zu erhalten.

Aber bei dem einen oder anderen ergeben sich im Laufe der Zeit vielleicht auch andere Optionen, um damit klar zu kommen.Einen ganz anderen Weg, als man sich evt. vorher vorstellen konnte.
Was soll man machen, wenn man die Haare nunmal um``s Verrecken nicht halten kann?

1. Akzeptieren und dazu stehen.
- 2.sich weigern, zu akzeptieren und seelisch daran erkranken.Sich zurück ziehen, vereinsamen, mit sich und der Welt hadern.

3. Optisch nachhelfen (Haarteil oder Perücke)
4. Optisch nachhelfen und trotzdem weiter nach Lösungen suchen.
5. Psychologe

Ich denke, diese Möglichkeiten hat man, mehr nicht. Irgendwann muss sich jeder von uns entscheiden, welcher Weg ihn weiter bringt und ob er trotz HA gesund bleiben möchte und am Leben TROTZ HAARAUFSFALL teilhaben möchte oder nicht.

Du hast noch nicht geschrieben, warum bei Dir der HA mit 17 losging (Vermutung von Dir).

Alles leicht gesagt, ich weiss.

Subject: Aw: verzweifelt NR. 1000 und 1
Posted by [bellabamba](#) on Sun, 10 Feb 2013 01:49:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Jolina schrieb am Sun, 10 February 2013 00:07

Du hast noch nicht geschrieben, warum bei Dir der HA mit 17 losging (Vermutung von Dir).

Wenn ich wüsste warum, wäre glaube ich schonmal einiges leichter!
Naja da könnten viele Faktoren eine Rolle gespielt haben:

- Rauchen
- habe 13kg Gewicht verloren
- die Pille nicht konsequent eingenommen
- extremer Stress wegen familiärer Probleme
- und auch sonst hab ich auf meinen Körper wohl nicht besonders viel Acht gegeben -.-

Aber laut meinem Arzt könnte ja nichts der aufgezählten Punkte eine Ursache darstellen. Er sagt immer die Ursachen wären so komplex, dass es unmöglich ist sie festzustellen.

LG
bellabamba

Achja, was ich noch sagen wollte: Ich hatte anfangs mit starkem Kopfhautjucken/entzündung und Schuppen zu kämpfen, mittlerweile plagen mich extreme Juckreize am ganzen Körper. Das geht soweit, dass ich mich manchmal blutig kratze. Vllt könnte das ja irgendwie miteinander zusammenhängen.

Subject: Aw: verzweifelt NR. 1000 und 1
Posted by [Jolina](#) on Sun, 10 Feb 2013 09:43:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Ballabamba,

alleine die 13 kg Gewichtsabnahme kann einen Haarausfall schon triggern - und das noch kombiniert mit starker psychischer Belastung und Hormonschwankungen durch unregelmässige Pilleneinnahme ?!

Das könnte es schon gewesen sein.

Ich gehe einfach mal davon aus, dass Du Dich JETZT gesund und AUSREICHEND ernährst. Dieser Faktor ist nicht zu unterschätzen !!!

Es gibt, gerade in Deinem Alter viele Mädchen, die essen nicht genug (Richtung Magersucht oder Bulimie) und wundern sich dann kolossal, dass die Haare DÜNNER werden.

Aber das weisst Du sicherlich alles.

Zu Deinem Körperjucken würde ich noch mal einen Hautarzt oder Internisten befragen. Das ist ja nicht normal, dass man sich den Körper blutig kratzt.

Versuch mal heraus zu finden, was dahinter steckt.

Vielleicht wissen andere User mehr darüber.

Einen schönen Sonntag

Jolina

Subject: Aw: verzweifelt NR. 1000 und 1

Posted by [bionda](#) on Sun, 10 Feb 2013 16:14:03 GMT

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

Hallo Bellabamba,

Jolina schrieb am Sun, 10 February 2013 10:43alleine die 13 kg Gewichtsabnahme kann einen Haarausfall schon triggern - und das noch kombiniert mit starker psychischer Belastung und Hormonschwankungen durch unregelmässige Pilleneinnahme ?!

Das könnte es schon gewesen sein.

das kann ich nur voll und ganz bestätigen, auch aus der Erfahrung heraus, dass bei mir eine psychische Belastungssituation und eine dadurch induzierte Gewichtsabnahme (plus Schlafstörungen) zu einem starken Haarverlust geführt haben.

Ein Juckreiz an der Kopfhaut und dann am ganzen Körper kann unterschiedliche Gründe haben. Möglich wäre allerdings auch eine allergische Reaktion auf die Pille. Das kommt zwar nur selten vor, aber auch ich hatte starke allergische Reaktionen auf die Diane 35 gehabt, wenn auch keinen Juckreiz (der steht als mögliche Nebenwirkung im Beipackzettel), sondern (neben anderen Symptomen) Hautbrennen (steht nicht im Beipackzettel), das sich auch von der Kopfhaut ausgehend allmählich auf den ganzen Körper ausgebreitet hat.

Weißt du noch, ob dieses Hautjucken angefangen hat, nachdem du mit der Pille angefangen hast?

Eine Pille namens Liliane kenne ich gar nicht. Meinst du vielleicht die Lilia oder die Diane 35?

LG

Subject: Aw: verzweifelt NR. 1000 und 1
Posted by [bellabamba](#) on Sun, 10 Feb 2013 18:20:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

bionda schrieb am Sun, 10 February 2013 17:14Eine Pille namens Liliane kenne ich gar nicht. Meinst du vielleicht die Lilia oder die Diane 35?

Ich meine natürlich die Lilia xD.

Ich habe mehrere Ärzte auf das Problem mit dem Gewichtsverlust angesprochen. Sie meinte wenn es wirklich davon käme hätte sich der HA schon längst wieder regeneriert.

Mit Schlafstörungen habe ich übrigens auch zu kämpfen. Es gibt nur wenige Nächte, in denen ich wirklich durchschlafe. Vielleicht kommt das einmal im Monat vor. Wirklich anstrengen, da tagsüber fitt zu sein.

Mittlerweile achte ich darauf mich ausgewogen zu ernähren Jolina. (:

LG
bellabamba
