
Subject: Ich kann nicht mehr

Posted by [joanne](#) on Mon, 13 Nov 2017 16:04:56 GMT

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

Hallo ihr Lieben,

Eben erst gesehen, dass es ein Forum speziell für Frauen gibt...

Ich möchte heute meine Geschichte mit euch teilen und hoffe, dass mir hier vielleicht jemand weiterhelfen kann.

Meine Haar-Odyssee begann Anfang 2013, kurz vor meinem Schulabschluss. Zu dieser Zeit plagte ich mich seit einiger Zeit mit hartnäckiger Akne rum, weshalb mir u.a. die Pille „Maxim“ verschrieben wurde. Zu diesem Zeitpunkt waren meine Haare in etwa hüftlang, gesund und unglaublich dick. Für meine Abiturfeier wollte ich sie natürlich aufpolieren und machte einen Termin beim Friseur, um die Spitzen (!) schneiden zu lassen.

Anstelle von 2-3cm wurde mir an diesem Tag ein halber Meter meiner Haarpracht genommen : Anstatt zur Hüfte, reichten mir meine Haare nur noch bis zur Schulter. Zurückblickend mag das alles nicht mehr so wild erscheinen, aber in diesem Moment war ich wirklich abgrundtief traurig und vor allem wütend. Mehrere Jahre hatte ich mir meine Haare lang „gezüchtet“ und hatte mir schon die perfekte Frisur für den Abiball ausgemalt. Das alles war nicht mehr möglich.

Etwa einen Monat nach diesem Ereignis (und unter konstanter Einnahme der Pille) ging es dann los: Ich erinnere mich noch gut an den Moment als ich auf meinem Schreibtischsessel saß, mir durch die Haare fuhr, und auf einmal mehrere Strähnen in den Händen hielt. Ich konnte Haare einfach rausziehen! Das war der Anfang von meinem Haarausfall, der bis heute, 4 Jahre später, anhält. Ich verlor etwa 200 Haare täglich (diffus, über den ganzen Kopf verteilt), beim Waschen bis zu 500. Ich bin von Arzt zu Arzt gerannt, habe ein Blutbild nach dem anderen machen lassen... ohne jegliche Antworten. Kein Mensch konnte mir erklären, was die Ursache für meinen plötzlichen HA ist oder ob das jemals wieder in Ordnung geht.

Als ob das nicht schon genug wäre, habe ich etwa einen Monat vermehrt Schuppen bemerkt. Dies verschlimmerte sich, bis meine gesamte Kopfhaut von Schuppenflechte besetzt war, die auch furchtbar juckte. Zu diesem Zeitpunkt war ich mit den Nerven völlig am Ende. Aufgrund des HA traute ich mich nicht, meine Haare zu waschen, was die Schuppenflechte verschlimmerte. Durch die Schuppenflechte konnte die Kopfhaut wiederum nicht mehr gut atmen. Ein Teufelskreis. Jedenfalls konnte ich die Schuppensituation durch die Hilfe eines Arztes einigermaßen in Kontrolle bekommen. Das Problem zur vermehrten Schuppenbildung bleibt jedoch bis heute bestehen.

Nach etwa 3 Monaten habe ich mich dazu entschlossen, die Pille abzusetzen. Nach einiger Recherche im Internet bin ich zu dem Entschluss gekommen, dass die Hormone wohl der Auslöser für den HA sein müssen. Anders konnte ich mir das nicht erklären. Also setzte ich die Pille Juli/August 2013 komplett ab. Seitdem hat sich der HA aber nicht verbessert. Es sind mittlerweile 4 Jahre vergangen und es fallen täglich immer noch hunderte von Haaren aus. Von Eisen bis Biotin habe ich alles an Vitaminen ausprobiert. Regaine und Eil Cranell zeigen auch

keine Wirkung. Auch meine Schilddrüsenwerte sind in Ordnung. Ich habe den Eindruck, dass es sich um chronisches Telogen Effluvium handelt.

Wie gesagt verliere ich täglich immer noch hunderte von Haaren. Meine Haare sind zwar über die letzten 4 Jahre wieder lang geworden, und es wachsen auch neue Haare, allerdings steht dies in keinem Verhältnis zu den ausgefallenen Haaren. Zudem besteht weiterhin das Problem mit dem Hang zu Schuppen. Um all dem noch den Rest zu geben, habe ich seit letztem Jahr einige graue Haare entdeckt, mit 22... D.h. Jeden Tag stehe ich auf, kämme mir meine 100 Haare ins Waschbecken und schmeiße die Fetzen in den Mülleimer, muss mir irgendeine halbwegs passable Frisur zusammenbasteln und dann alles nach Schuppen oder grauen Haaren absuchen.

Ich habe mir eigentlich geschworen, meinem Körper nie wieder Hormone zuzuführen. Aber ich kann und will so nicht mehr leben. Sollte man in diesem Alter nicht die beste Zeit seines Lebens haben? Stattdessen kriege ich 2x wöchentlich einen Nervenzusammenbruch und liege heulend auf dem Badezimmerboden, wenn ich nach dem Haarewaschen all die Strähnen in der Dusche sehe und anschließend graue Haare von meinem Kopf zupfen kann. Aus diesem Grund überlege ich mir gerade, wieder mit der Pille anzufangen. Einige Jahre vor der Maxim, hatte ich einmal die „Bellissima „, eingenommen. Mit dieser Pille hatte ich absolut keine Nebenwirkungen.

Ich bin mit meinem Latein am Ende und weiß nicht, was ich sonst noch ausprobieren könnte. Wirklich schlimmer kann es ja nicht mehr werden.

Würdet ihr es wagen? Habt ihr sonst irgendwelche Vorschläge?

Liebe Grüße und allen Leidensgenossen viel Kraft,
J

Subject: Aw: Ich kann nicht mehr
Posted by [Jolina](#) on Mon, 13 Nov 2017 17:10:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Joanne

Willkommen hier.

Beschreib doch mal Deinen jetzigen Haarstatus.

Es ist ja gar nicht so wichtig, wie viele Haare ausfallen, sondern, ob Du sichtlich merkst, dass sich Dein Volumen etc. Deutlich verringert hat.

Meine Freundin zum Beispiel verliert seit Teenageralter mind.150 Haare pro Tag und hat jetzt mit 52 immer noch dicke Haare.

Jolina

Subject: Aw: Ich kann nicht mehr
Posted by [angorakatze](#) on Mon, 13 Nov 2017 22:16:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Joanne

Zählst du deine ausgefallenen Haare? Soll ma ja eigentlich nicht, macht nur kirre. Aber bei langen Haaren sieht es manchmal nach mehr aus als es wirklich ist. Und wie Jolina schon schrieb, wichtiger ist wie viele Haare nach wachsen.

Wie sieht denn deine Ernährung aus? Hast du viel Stress?

LG
angorakatze

Subject: Aw: Ich kann nicht mehr
Posted by [Jolina](#) on Tue, 14 Nov 2017 11:16:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Einzelne graue Haare haben manchmal schon Kinder, gut sichtbar, besonders in dunklen Haaren.

Ich hatte die ersten mit 17.
Heute bin ich Mitte 50 und bin zu 30 % Prozent ERST grau.
Soll heißen, man kann nicht einfach so hoch rechnen!!!

Jolina

Subject: Aw: Ich kann nicht mehr
Posted by [joanne](#) on Tue, 14 Nov 2017 12:41:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Jolina & angorakatze!

Vielen Dank für die schnellen und lieben Antworten!

Es ist ein tolles Gefühl sich mit Menschen auszutauschen, die wissen, wie frustrierend das mit den Haaren ist.

Zu meinem jetzigen Haarstatus:
Ich zähle die ausgefallenen Haare nicht, aber das letzte Mal waren es um die 80, die beim Kämmen mit einem grobgezinkten Kamm täglich ausgefallen sind (Mit einer normalen Bürste wären es aber sicher mehr). Waschen tu ich meine Haare nur einmal in der Woche (außer ich mache Sport), dabei verliere ich schätzungsweise nochmal so um die 200 Haare. Bevor der HA losging habe ich nicht einmal bemerkt, dass Haare ausfallen... das waren vielleicht 10 Haare

täglich und beim Waschen so um die 20 im Sieb (Aber man konnte auf jeden Fall keine Haare einfach "rausziehen", jetzt kann ich das hingegen permanent)

Das Volumen hat sich auf jeden Fall deutlich reduziert. Nach etwa einem Jahr habe ich gemerkt, dass ich Zopfummis jetzt immer noch ein weiteres Mal um den Pferdeschwanz oder Dutt rumwickeln muss, da es aufgrund des verlorenen Volumens sonst nicht hält. Da meine Haare von Natur aus dick, wellig und ein bisschen „frizzy“ sind, fällt es allerdings nicht so sehr auf. Auch nach den 4 Jahren hat sich der Scheitel nicht geweitet und man kann die Kopfhaut nirgends durchsehen, was wohl auch an der hohen Anzahl an Ausgangshaaren liegt...

Ich trage meine Haare außerdem jeden Tag zu einem Dutt oder anderweitig hochgesteckt, da ich sonst überall eine Spur von Haaren hinterlasse. Das ist nicht nur lästig zum Putzen, sondern tut auch seelisch weh, da man immer wieder an den HA erinnert wird. Ich weiß, dass das nicht unbedingt gesund ist, allerdings habe ich meine Haare auch schon viele Jahre zuvor immer hochgesteckt. Abends und am Wochenende lasse ich sie auch mal offen...

Zudem kann ich sie wegen meiner Haarstruktur nicht offen tragen. Mit Eintritt des HA hat sich nämlich auch die Struktur meiner Haare komplett verändert: Sie sind absolut strohig geworden. Sie fühlen sich wirklich an wie Stroh, stehen nach allen Seiten weg und fühlen sich brüchig an, obwohl kein Spliss o.Ä. vorhanden ist. Zuvor waren sie zwar auch immer etwas trocken, allerdings waren sie nach einmal Durchbürsten wieder schön sanft und geschmeidig.

Bezüglich Stress & Ernährung:

Als der HA 2013 begann, habe ich ja gerade mein Abitur gemacht. Noch im selben Jahr habe ich ein Studium angefangen, d.h. da hatte ich immer wieder mal etwas Stress in den Klausurenphasen. Aber das war zu Schulzeiten ja auch nicht anders... Letzten Sommer habe ich in England gearbeitet, und momentan arbeite ich in Österreich, aber das würde ich auf keinen Fall als stressig bezeichnen. Das Einzige was mich immer wieder stresst und zum Verzweifeln

Ernährung ist momentan nicht die Beste, da ich komplett alleine im Ausland bin und nach der Arbeit nicht groß aufkochen möchte. Während meines Studiums habe ich mich allerdings sehr gesund ernährt, am HA hat das allerdings nichts geändert. Werfe mir jetzt seit etwa 1,5 Monaten noch Ferro Sanol und Vitamin B12 ein, aber das zeigt auch keine Ergebnisse..

Was haltet ihr von der Idee mit der Wiedereinnahme der Pille?

Viele liebe Grüße

Subject: Aw: Ich kann nicht mehr
Posted by [joanne](#) on Tue, 14 Nov 2017 12:51:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Einzelne graue Haare haben manchmal schon Kinder, gut sichtbar, besonders in dunklen Haaren.

Ich hatte die ersten mit 17.
Heute bin ich Mitte 50 und bin zu 30 % Prozent ERST grau.
Soll heissen, man kann nicht einfach so hoch rechnen!!!

Jolina

Ahh sowas tut gut zu hören... ich bete, dass es bei mir vielleicht so ähnlich ist.
Man liest immer mal wieder von Leuten wo es nach Auftreten der ersten Grauen ganz schnell gegangen ist. Bei anderen kamen die ersten als Teenager und selbst 20 Jahre später ist es noch nicht wirklich fortgeschritten.
Darf ich fragen, wie schnell sich die grauen Haare bei dir vermehrt haben?

Ich habe das erste graue Haar letzten Sommer entdeckt und jetzt sind es schon um die 7..
Mein Papa war mit 45 schneeweiß, während sein Vater mit 90 noch ziemlich dunkle Haare hat.
Auch meine Mutter hat mit Ende 50 nur wenig grau..

Ich habe so große Angst, dass ich nach meinem Vater komme und mit 30 regelmäßig färben muss
Wahrscheinlich hat sich der HA bis dahin auch noch nicht gebessert und dann kann ich wirklich einpacken..

Subject: Aw: Ich kann nicht mehr
Posted by [angorakatze](#) on Tue, 14 Nov 2017 21:53:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@joanne

4 Haare HA ohne Lichtung oder breiteren Scheitel hört sich gut an. In Sinne von, dass es keine AGA ist (Androgentische Alopezie, vererbte Überempfindlichkeit der Haarwurzeln auf Testosteron)

Ich konnte nach 4 Jahren schon eine Lichtung des Scheitels feststellen, wenn auch sicherlich nur für mich sichtbar.

Hört sich nach einem schnellen Haarwechsel bei Dir an, viele Haare fallen aus, aber viele wachsen auch nach. Nervig, aber so lange die Kopfhaut nicht durchschimmert/ der Scheitel nicht breiter wird, sollte es dich nicht weiter beunruhigen.

Deswegen würde ich persönlich auch die Pille nicht extra wieder nehmen.

Wegen der Schuppenflechte könntest du mal versuchen auf Fleisch zu verzichten.

LG
angorakatze