
Subject: Haarausfall-Tagebuch

Posted by [nickg](#) on Fri, 12 Apr 2019 07:50:34 GMT

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

Hallo ihr Lieben

Ich hab mich nun dazu entschlossen, eine Art Tagebuch in diesem Forum zu führen, da ich mich echt blöde dabei vorkam, ständig neue Threads zu eröffnen für neue Fragen, ich aber gerne meine Frustration los werden möchte. Mir fallen ständig neue Fragen ein, und dazu ständig neu ein Thema zu eröffnen, ist doch etwas bescheuert :lol:

Mir geht es momentan extrem schlecht. Meine Haare sind nach dem letzten Waschen jetzt irgendwie noch viel dünner, sehen aus wie Spaghetti. Ich traue sie gar nicht erst anzufassen. Manchmal wünschte ich, ich hätte die Gesichtsform für eine Glatze, dann könnte ich mir einfach alles absäbeln; aber leider stehen mir keine Haarschnitte, bei denen die Haare kürzer als Kinnlänge sind :((Ganz ehrlich, ich hab Angst, dass ich durch AGA so kurze Haare kriege, dass ich eh nur noch wie ne Vogelscheuche aussehen werde!)

Ich weiss, täglich viele Haare zu verlieren ist schrecklich, aber manchmal wünschte ich, mein HA würde sich so manifestieren. Zum einen scheinen dünner werdende Haare wirklich IMMER auf AGA hinzudeuten, und zum anderen weiss man, wenn es besser wird. Wie soll ich wissen, dass meine Haare sich bessern? Muss ich ständig zum Arzt rennen, damit er sie sich näher ansehen kann? Und ausserdem kann ich mir so manchmal einbilden, es sieht weniger schlimm aus, nur um dann festzustellen, dass ich falsch liege. Haare, die einfach dünner werden, sind einfach schrecklich :(

Ich bin einfach andauernd so traurig, weil wirklich absolut NIEMAND in meiner Familie Haarprobleme hat. Mein Opa hatte eine Halbglatte und mein Onkel hat eher wenig Haare (aber auf dem ganzen Kopf, sie sind halt einfach nicht lang), aber sowohl von väterlicher als auch mütterlicher Seite haben alle dicke und viele Haare. Hatte ich auch bis vor fünf Monaten. Wieso also trifft es ausgerechnet mich? Mein Bruder hat mir letztens sogar mitgeteilt, dass es ihm egal wäre, wenn er AGA hätte, weil ihm seine Haare absolut nicht wichtig sind. Klasse, können wir nicht einfach tauschen??

Vor ein paar Wochen war ich noch optimistisch, dass es vielleicht nicht AGA ist, aber je mehr ich darüber lese - auch hier im Forum -, desto klarer ist die Diagnose für mich. Es passt nämlich, abgesehen von meiner Ausdünnung der Augenbrauen und dem Ausfall von Wimpern, wirklich alles. Trotzdem hab ich einen Termin bei einem Endo gemacht für einen Hormonstatus - lieber alles abklären lassen, oder? Den hab ich jetzt in sechs Wochen. *fingers crossed*

Am liebsten würde ich Minox als Schaum probieren, aber ich traue mich nicht so recht. Auf die Lösung habe ich nicht so gut reagiert - hab davon Schwindel bekommen, und mein Kopf fühlte sich so komisch leer an (ich frag mich mittlerweile allerdings, ob ich mir hier nur etwas eingebildet habe? Davon hab ich nämlich noch nie was gehört, und übertrieben gerötet war meine Kopfhaut auch nicht. Juckreiz hatte ich manchmal, aber nie wirklich stark. Schuppen bekam ich, wenn ich mich richtig erinnere). Aber mir wurde empfohlen, den Schaum mal auszuprobieren. Nur hab ich ziemlich wahrscheinlich auch ein seb. Ekzem (Juckreiz, gelbliche Schuppen) - ist es da

überhaupt schlau, Minox zu brauchen? Ich hab bisher im Forum noch nicht so viel darüber gefunden. Ich habe einen Thread gefunden, in dem eine Userin erwähnte, es würde nichts machen, aber ich hab trotzdem Angst, Dinge nur zu verschlimmern! Kennt sich da jemand aus?

Ansonsten tu ich, vor allem im Vergleich zu anderen hier im Forum, nicht sonderlich viel. Ich hab wieder angefangen mit Eisentabletten, weil jemand meinte, mein Ferritinwert könnte schon ein bisschen höher sein (laut Jenny Latz braucht man ja einen Ferritinwert von mind. 40 für die Haare, und meiner ist darüber, aber kann doch trotzdem nicht schaden, oder?). Ansonsten:

- Vitamin D-Tropfen seit ca. 2 Monaten täglich (vergess sie allerdings ständig, einzunehmen, also ist es wahrscheinlich nicht durchgehend 2 Monate)
- ich hab letztens einen grossen Bluttest machen lassen, da sind noch Darmprobleme rausgekommen (zu wenig gute Bakterien, mach jetzt eine Kur dafür) + KPU, wofür ich täglich Pillen schlucke. Ausserdem nehm ich noch Vitamin B12 und B6 (glaube ich? Na, ein paar Vitamin B's), weil mein Körper eventuell sie nie richtig verarbeitet, auch wenn mein Blutbild an sich nichts anzeigte

Ich würde liebend gerne Regaine wieder brauchen. Ich weiss, viele mögen Minox nicht, aber bei vielen wirkt es doch. Und auch wenn es nur für ein paar Jahre wirken würde, wären das wenigstens ein paar Jahre, in denen ich Ruhe hätte. Natürlich, wenn ich tatsächlich FFA hab (was ich nicht hoffe, auch wenn manche Dinge, wie Augenbrauen, darauf zeigen), wird es eh nicht wirken. Dann kann ich genauso gut meine Haare gute Nacht küssen :(

Entschuldigt den Monster-Thread. Ich glaub, ich bin unfähig, wenig zu schreiben :roll:

Liebste Grüsse
Nick

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by [angorakatze](#) on Sat, 13 Apr 2019 15:33:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenn du magst kannst du ja mal ein Schuppen-Shampoo benutzen. Das raut die Haarstruktur auf und die Haare erscheinen so etwas dicker.

Für mehr Haarfülle find ich auch das L'Oreal Paris Evital Fibralogy Haarfülle-Aufbau Shampoo gut.

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by [nickg](#) on Sat, 13 Apr 2019 17:21:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Oh, danke für die Empfehlung! Ist das L'Oreal Shampoo mild? Ich muss da etwas gucken, damit ich da nicht unnötig meine Haare/Kopfhaut reize.

Im Moment gebrauche ich so eines, das mir eine Apothekerin empfahl. Hab davon hier im Forum noch nichts gehört, es heisst Mavena und ist angeblich gegen Neurodermitis. Hab es erst zweimal verwendet, aber mein Juckreiz scheint schon ein wenig besser geworden zu sein. Ist ja immerhin mal etwas :)

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch

Posted by [nickg](#) on Sat, 13 Apr 2019 17:30:11 GMT

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

Heute geht es mir gerade absolut scheisse. Ich hab mich mittags mit meiner Mutter und meinem älteren Bruder zum Kaffee getroffen und konnte kaum klar denken. Abends hat mir meine Mutter dann ganz hilfreich gesagt, dass ihr im Café schon das Gefühl aufkam, es wäre etwas lichter auf meinem Kopf. Sie hat das dann nach einem Blick auf meinem Kopf zurückgenommen, aber bin mir ziemlich sicher, dass es am Licht im Café lag. Bin mir jetzt am Überlegen, mir irgendwelche Kopfbedeckungen zu besorgen, um wenigstens ein bisschen weniger paranoid zu sein. Leider besitz ich momentan kaum was. Muss da zuerst mal bestellen gehen :(

Jedenfalls hab ich angefangen zu heulen wie ein Scheusshund, und schrie sie an, sie solle aufhören, mir in die Haare zu fassen. Ich mag das Gefühl gerade einfach nicht. Sie sind einfach soooo dünn geworden! Heute Abend hab ich jetzt, entgegen dem Anraten der Apothekerin, mal mit dem Regaine Schaum angefangen. Ich kann einfach nicht mehr untätig herumsitzen und nix tun. Leider hab ich mit der Anwendung etwas Probleme; ich krieg das Zeug andauernd in die Haare, und ich hab keine Ahnung, wo genau ich das auftragen muss? Es steht ja einfach, man solle zweimal seinen Kopf scheiteln, aber irgendwie war ich mir nie sicher, wo genau? Und muss ich den Hinterkopf auch machen? Dort sind meine Haare immerhin auch dünner geworden. Irgendwie hab ich einfach das Gefühl, es falsch zu machen. Oder zu wenig zu gebrauchen; also, von der Dosierung her ist die Lösung ja schon um einiges einfacher. Aber ich hab mich dazu entschlossen, zumindest bis zu meinem nächsten Arzttermin in zwei Wochen durchgehend den Schaum zu gebrauchen. Momentan vertrag ich ihn noch. Es hat ein wenig gebrannt nach etwa fünfzehn Minuten oder so, aber mittlerweile ist das weg. Und Juckreiz war auch nur kurz da. Das ist ja schon mal etwas. Ich hoffe nur, mir wird nicht mehr schwindlig von dem Zeug wie das letzte Mal.

Aber sollte herauskommen, dass ich FFA statt "nur" AGA habe, wird das Zeug ja eh nicht wirken. Ganz ehrlich, ich hoffe schon fast auf ein Shedding, weil ich dann wenigstens weiss, dass es wirkt. Ich meine, sonst werde ich frühestens in drei Monaten sehen, ob was gebessert ist, und selbst das dann eventuell nur via Ärztin. Mann, ich bin so müde von all dem. Hab heute auch überlegt, mir eine Perücke zuzulegen, nur um wenigstens nach aussen so auszusehen, als wäre noch alles in Ordnung.

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch

Posted by [nickg](#) on Sun, 14 Apr 2019 20:19:57 GMT

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

Ich hab heute nach der Regaine Anwendung - die mich fast zum heulen gebracht hat, weil mein Kopf so dünn ist - nach kürzester Zeit plötzlich Bauchschmerzen bekommen. Sind jetzt wieder etwas abgeklungen (ist jetzt etwa knapp eine Stunde her, seit ich Regaine aufgetragen habe).

Keine Ahnung, ob das am Regaine lag, damit hatte ich das letzte Mal eigentlich keine Probleme? Leider habe ich das Gefühl, dass schon wieder Schwindel eingesetzt hat. Ist schwer zu sagen; ich hab auch nicht sonderlich viel gegessen, wer weiss also, was der Auslöser ist.

Ich weiss ich hab gesagt, ich möchte zumindest zwei Wochen durchziehen. Aber es ist so schwierig. Und bringt es überhaupt etwas, wenn mir so schwindlig wird? Wird das mit Glück wieder abklingen oder ist das eher unwahrscheinlich? (Meine Ärztin damals hat mir allerdings gleich einen Abbruch geraten.) Was würdet ihr an meiner Stelle tun? (Und not gonna lie, ih hab auch echt Angst davor, dass mein Kopf sich wieder leerer anfühlen wird. Nicht, dass es da noch viel leerer sein kann :())

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch

Posted by [angorakatze](#) on Sun, 14 Apr 2019 23:19:54 GMT

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

Die Shampoos sind jetzt nicht direkt für sensible Kopfhaut gedacht, haben sicherlich auch mehr Chemie drin als ein Bio-Shampoo z.B.

Ich glaube auch nicht das du mit dem Regainschaum mehr Erfolg bzw. weniger Nebenwirkungen haben wirst, denn die Inhaltsstoffe sind ja die gleichen. Hab zwar nie Regaine probiert, wegen den möglichen Nebenwirkungen, aber hab auch nie verstanden wie der Schaum nun leichter aufzutragen sein soll als die Flüssigkeit.

Ich hatte hier im Forum auch eins zwei mal von Userinnen gelsen denen das Regain in der Apotheke irgendwie angemischt wurde, da war dann noch eine pflegende Komponente (wegen der Kopfhaut) dabei. Weiß es aber leider nicht mehr genau.

Wenn deine Kopfhaut trocken ist kannst du Olivenöl einmassieren und eine halbe Stunde drin lassen. Aber das musst du dann natürlich gut auswaschen, mit einem milden Shampo bestimmt 2 mal.

Ich finde es gut, das du dir Gedanken zum Worst Case machst. Also Möglichkeiten mit dem HA umzugehen. Ich bin in meiner Uni-Zeit auch ne zeitlang mit Kopftuch rumgerannt. Jahre später weiß ich, dass nur ich zu dieser Zeit meinen fortschreitenden HA bemerkt habe, aber so ist das halt. Ich kanns verstehen. Aber Außenstehende, nicht von HA betreffende Personen achten da nicht so drauf, die denken dein etwas breiterer Scheitel (keine perfekte Linie, aber auch nicht "unnormal") ist halt dein normaler Scheitel.

Und mit einem leicht versetzten Seitenscheitel kannst du das noch gut kaschieren, würde ich jetzt mal sagen, anhand deiner Fotos.

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch

Posted by [nickg](#) on Mon, 15 Apr 2019 12:42:10 GMT

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

Ich hab schon befürchtet, dass der Schaum bei mir genauso wenig gut sein wird wie die Flüssigkeit. Wenn man allergisch darauf ist, nützt es halt nix, da kriegt man immer Schwindel. Es ist halt einfach so, dass ich es das letzte Mal nur knapp über eine Woche angewendet habe, und deshalb irgendwie hoffte, dass der Schwindel eventuell verschwinden würde mit der Zeit. Aber wie gesagt, meine Ärztin hat mir gleich geraten, damit aufzuhören.

Ja, davon, dass manche ihn in der Apotheke gemischt kriegen, hab ich auch schon gehört. Ich bin mir aber nicht ganz sicher, wie das funktioniert? Geht das vom Hautarzt aus oder muss man da selber nachfragen? Ich lebe ausserdem in der Schweiz, wo der Schaum sowieso nicht erhältlich ist (musste ihn mir bestellen lassen); ich weiss daher gar nicht, ob die überhaupt wissen, wie man den mixen würde? Und wird normalerweise nicht eher die Lösung statt der Schaum gemischt?

Ach, wahrscheinlich sollte ich sowieso aufhören mit Regaine. Bringt doch eh nix. Bin jetzt halt einfach dieser armen Betroffenen, denen einfach nix hilft. :(

Ich bin mittlerweile an einem Punkt angelangt, an dem ich einfach nur müde bin. Wenn ich so hier im Forum so lese, was so andere alles machen und wie viel im Endeffekt sowieso nix nützt, weiss ich einfach nicht, warum ich mir das antun soll. Ausserdem sind meine Haare mittlerweile echt katastrophal. Zwar sieht man es, da hast du schon recht, noch nicht so extrem wie bei anderen, aber sie sind praktisch einfach herunterhängende Spaghettis. Da ist echt nix mehr zum Anfassen. Ich kann nicht einmal mehr schlafen, weil sich mein Kopf viel zu dünn anfühlt und es mir unangenehm ist.

Ich bin heute jetzt mal mit einer Wintermütze rausgegangen (gottseidank ist es im Moment noch nicht allzu warm :d). Zwar sind mir da meine dünnen Haare noch viel mehr bewusst, aber wenigstens mache ich mir keine Gedanken darüber, wer mir auf den Kopf starrt. Ich versuch heute mal einen Termin in einem Zweithaarstudio zu bekommen. Wahrscheinlich ist das für mich die einzige Lösung, die es gibt.

Darf ich fragen, was du für einen HA hast? Hast du auch AGA, oder eher diffusen? Ich frage mich nämlich ständig, wie schnell es bei anderen, die ihn schon in meinem Alter bekommen, vorangegangen ist. Ich weiss ja, dass er schneller voranschreitet, je jünger man ist, aber es kommt mir so extrem vor! Klar sieht man noch nicht so viel, aber vom Gefühl her? Mann, genauso gut könnte ich nackt auf dem Schädel sein :(Ist das bei dir ähnlich gewesen, oder hat es bei dir wirklich was gedauert, bis es dir so richtig unangenehm wurde?

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch

Posted by [angorakatze](#) on Mon, 15 Apr 2019 15:47:19 GMT

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

So richtig bewusst ist mir mein HA so um 22/23 geworden, also das ich mich damit beschäftigt habe.

Und mit 29/30 hab ich angefangen Seitenscheitel zu tragen, also bis dahin ging für mich mein etwas breiterer Scheitel/dünne Haare für die Öffentlichkeit als "ordentlich" genug durch.

Ich denke das ich AGA habe, vom Ausfallmuster und Ausfallzahlen(normal, unter 100) her.

Mittlwerweile ist mein Oberkopf ja sehr ausgedünnt, aber es ist mir lange nicht mehr so unangenehm. Es wird einem nicht egal, aber man wird irgendwie taub, weil man ja eh nix machen kann. Ich bin kein Typ für Perücke oder Haarteil und immer zu kaschieren (mit Toppic, Dermmatch) nervt auf Dauer.

In deinem ersten Thread hatte ich dir geantwortet und auch ein Foto von meinem aktuellem Status eingestellt, so sieht es jetzt nach ca. 12 Jahren bewussten HA aus.

Und irgendwie, es geht, ich hab noch Haare auf dem Kopf, ich weiß nicht was ich mache wenn es sichtbar noch schlechter wird, weil alle Möglichkeiten mies sind. Alle Möglichkeiten beinhalten mögliche, oder sichtbare Entdeckung, Kosten, Nerven Zeit und Geld.

Das ist meine Meinung, es gibt viele Frauen die zufrieden sind mit ihrer Lösung. Deswegen solltest du auf jeden Fall alles ausprobieren.

Mit Mütze laufe ich im Herbst/Winter auch gerne rum.

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch

Posted by [nickg](#) on Mon, 15 Apr 2019 17:03:14 GMT

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

Ah, dann hat es ja doch ein paar Jahre gedauert, bis es aufgefallen ist. Wie ging es dir denn in der Zeit, in der du noch nicht Seitenscheitel tragen "musstest"? Waren dir da deine Haare unangenehm, oder hast du dir da keine grossen Gedanken gemacht und einfach dein Leben gelebt, ohne gross daran zu denken?

Ja, das ganze "nix tun können" ist es, was mich irgendwie so fertig macht. Deshalb denke ich auch an Perücken statt an andere Lösungen. Ich weiss nicht, ob es mich wirklich glücklich machen wird, weil ja viele es als Fremdkörper wahrnehmen. Ich hab noch nie eine Perücke getragen, deshalb weiss ich nicht, wie ich mich damit fühlen werde. Aber ich würde es gerne ausprobieren. Die Idee zu kaschieren gefällt mir persönlich auch nicht so sehr; also, ich glaube nicht, dass ich Toppik ausprobieren werde. Eklig werden sich meine Haare für mich immer noch anfühlen, sie würden dadurch einfach weniger schlimm aussehen. Und keine Ahnung, ich habe einfach das Gefühl, dass es mich deprimieren würde, vor dem Spiegel zu stehen und ständig meinen schlechten Haarstatus anstarrten zu müssen. Ich guck mittlerweile praktisch nur noch in den Spiegel, wenn ich mich schminken muss - und selbst das würde ich lassen,

wenn ich mich ohne Spiegel schminken könnte.

Ich hab noch Termine bei Ärzten Ende April. Ich werde da sicher mal noch sehen, was die mir anbieten würden. Ich weiss, meine Ärztin, bei der ich im Januar/Februar war, hatte mir noch weitere Alternativen mitgeteilt gehabt, aber von denen hatte ich noch nie gehört. Keine Ahnung, ob ich die Varianten ausprobieren möchte. Aber ich sehe zuvor noch eine andere, bei der ich noch nie war. Ich schraub meine Hoffnungen nicht zu sehr rauf, weil, na ja, Ärzte halt :lol: , aber ich bin trotzdem gespannt, was sie sagen wird. Mich beunruhigt es immer noch, dass ich auch in den Augenbrauen und den Wimpern dünner werde. Keine Ahnung, was damit los ist.

Ja, an dein Foto erinnere ich mich noch gut! Also, ich finde, dafür, dass dein HA schon so lange vonstatten geht, siehst dein Kopf noch ziemlich gut und gepflegt aus, finde ich!

Ich hab jetzt gerade einen Termin gefunden bei einem Zweithaarstudio, in knapp zwei Wochen. Darauf freue ich mich jetzt erstmal!

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch

Posted by [angorakatze](#) on Tue, 16 Apr 2019 17:02:53 GMT

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

Bevor ich Seitenscheitel getragen habe und natürlich ganz am Anfang der ganzen HA Geschichte ging es mir nicht gut.

Ich war oft verzweifelt, hab viel geweint, aber das wechselt sich immer so ab. Man hat Phasen in den man den Status akzeptiert: Ok, wenn es so bleibt dann gehts noch.

Und dann verschlechtert sich der Status wieder und man beschäftigt sich wieder damit.

Subjektiv sind das so alle 3 Monate, objektiv kann man auf Fotos eher jedes Jahr eine leichte Verschlechterung feststellen. Aber das summiert sich natürlich.

Dann schaut man ständig anderen Leuten auf den Kopf oder man schaut ganz entsetzt wenn einen andere Leute anschauen, weil man denkt die schauen dir auf den Kopf. Das ist echt auch so ein Phänomen. Aber ich denke das kommt nur davon weil man selber so schaut, denn das passiert mir jetzt nicht mehr. Erstens achten Leute die sich nicht mit HA beschäftigen garnicht so drauf, zweitens wenn du ganz normal schaust, schaut dich auch kein Fremder irgendwie entsetzt an, das ist Einbildung.

Ne, zeitlang hab ich gerne Frauenzeitschriften gekauft um den Models in Ruhe auf den Kopf zu schauen und den Scheitel zu analysieren :roll:

Ich hab meine Pille abgesetzt und angefangen Schilddrüsentabletten zu nehmen. Bevor ich die Schilddrüsentabletten genommen habe, hatte ich einen sehr depressiven Winter. So einen schlimmen Winter hatte ich danach nie wieder.

Ich konnte mir zu dieser Zeit ,ca. 25 Jahre, nicht vorstellen, wie ich jemals mit dem HA leben soll.

Aber der Mensch ist anpassungsfähig und gewöhnt sich an vieles.

Doch so jung HA als Frau das ist natürlich nicht leicht zu tragen.

Vor zehn Jahren war ich auch mal im Perückenstudio, was die mir da auf den Kpf gesetzt haben, ein Kassen-Vogelneest-Model, dafür könnte ich die jetzt noch verklagen. Das war sogar ein Haarteil, aber es sah furchtbar aus. Ich hoffe du hast da mehr Glück. Und wenn nicht du wirst einen Weg finden damit umzugehen, wie auch immer, mit der Zeit.

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch

Posted by [nickg](#) on Sun, 12 May 2019 16:21:38 GMT

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

Hallo meine Lieben

Es ist jetzt doch ein paar Wochen her, seit ich hier das letzte Mal etwas gepostet habe. Leider muss ich mitteilen, dass es mir mittlerweile echt beschissen geht.

Also, so volle Henne Depression und so. Ich heul den ganzen Tag und bin kurz davor, mir entweder etwas anzutun oder meinen Kopf zu scheren. So ziemlich alle Ärzte reagieren immer entsetzt, wenn ich ihnen sage, dass ich mit dem Gedanken einer Glatze spiele - aber mal ehrlich, sie stecken ja auch nicht in meiner Haut. Ich weiss absolut nicht mehr, wer ich bin. Ich bin total verloren. Ich weiss, dass Gedanken à la "Warum nur ich?" nichts bringen und nur wehtun, aber ich kann nicht anders. Ich fühle mich so sauunwohl in meiner Haut. Selbst nachts, wenn ich schlafe, geht es mir übel. Ich meine, selbst wenn ich doch einschlafe und das Gefühl habe, "Ja, jetzt hab ich mal schön geschlafen!", dann wache ich trotzdem am nächsten Tag auf und fühle mich wieder scheisse. Ich kann nicht einmal mehr meine Haarbürste ansehen, ohne gleich heulen zu wollen. Wer hätte gedacht, dass Haarbürsten einen triggern können?

Ich weiss einfach nicht mehr, wie ich weitermachen soll. Der Gedanke, nun so für Jahre leben zu müssen, der macht mich einfach nur müde. Ich kann nicht einmal zwei Wochen in die Zukunft mir etwas vorstellen! Eigentlich sollte ich Ende Monat mit meiner Mutter Ferien machen, in Amsterdam. Und es macht mich total fertig, dass mich der Gedanke daran nicht so freudig stimmt, wie er es vor einem Jahr getan hätte.

Diese Gedanken habe ich oft. Gedanken wie "Wenn ich meine Haare noch hätte, dann würde mich das total glücklich machen!" Wie zum Beispiel mein erstes Tattoo, das ich mir vor zwei Monaten stechen liess. Oder Schulfächer an der Uni, die total interessant sind. Oder die Tatsache, dass es im Moment ständig regnet. Ich habe Regen geliebt! Jetzt macht er mir Panik.

Ich werde am Dienstag ein Haarteil bekommen. Gestern war ich bereits bei der Zweithaarspezialistin, um mir eines auszusuchen. Ich hatte vor zwei Wochen den ersten Termin bei ihr, wo wir Lösungen besprachen. Sie war sehr nett, ich habe mich sofort bei ihr wohlfühlt. (Ausserdem trägt sie selber ein permanentes Haarteil, was irgendwie schön war. Ich weiss nicht, ob ich bei einer Spezialistin mit schönen, dicken Haaren à la ich vor einem Jahr mich aufgehoben gefühlt hätte.) Das Haarteil, für das ich mich entschied, ist doch noch gross, und es hat ein Netz. Man sieht also bei näherer Betrachtung sofort, dass es ein Haarteil ist. Aber mir geht es ehrlich gesagt nicht wirklich darum, was andere davon halten, sondern mehr darum, dass ich mir endlich wieder durch die Haare fahren möchte. Mittlerweile kann ich das nicht mehr (also, rein theoretisch schon, ich hab immer noch genug Haare, ich heul einfach los wie 'ne Blöde). Es macht mich fertig, dass ich mit 24 Jahren ein Haarteil tragen muss, nur um

mich einigermaßen wohlzufühlen, aber tja. Was kann ich da schon machen. Das Universum hasst mich halt.

Ich habe mittlerweile eigentlich schon aufgegeben, je etwas zu finden, das eventuell etwas bessern könnte. Ich nehme so komische Haarausfall-Tabletten, die mir die neue Ärztin gegeben hat (sie sind echt komisch, die Schachtel ist nicht einmal auf Deutsch, sondern nur auf Niederländisch und Französisch?), und meine alte Ärztin, die ich Ende April gesehen habe, hat mir noch eine anregende Haartinktur gegeben. Wird ja eh nix bringen. Das einzige, das den Haarausfall stoppen könnte, ist Minox, und das kann ich ja nicht brauchen (ich hab den Schaum nach nur drei Tagen absetzen müssen, weil mir so entsetzlich schwindlig wurde). Meine einzige Hoffnung ist, dass sie ein Heilmittel finden, bevor ich mich um die Ecke bringe. Was momentan ... eher düster aussieht. (Wenn ich es bis zu meinem 25. Geburtstag schaffe, werde ich darauf einen trinken!)

Entschuldigt diesen dunklen düsteren Eintrag. Ich mag einfach nicht mehr. Am liebsten würde ich nur noch ins Bett gehen und tief einschlafen, und am besten gar nicht mehr erst aufwachen. Nick.

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by [angorakatze](#) on Tue, 14 May 2019 22:15:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das hört sich ja gar nicht gut an :(

Denke an die Dinge die du hast.

Sicherheit, Wohnung, Essen, Freizeitmöglichkeiten, Bildung, Freunde...

Normale Haare zu haben ist für eine Frau so wichtig und es tut so weh wenn man als FRau HA hat, aber das Universum hasst dich bestimmt nicht. Da fallen mir andere Menschen ein, von denen man denken könnte, dass das Universum sie hasst(schlimme Krankheiten, Kriege, Hunger...).

Und Amsterdam interessiert sich nicht für deine Haare, du kannst dort rumlaufen und leckere Sachen essen und eine schöne Zeit haben.

Halte durch, googel dir einen Ast über HA bei Frauen oder sei stinkwütend auf die Tatsache das HA bei Frauen nicht so akzeptiert wird wie bei Männern, aber richte deine Wut und Traurigkeit nicht gegen dich selbst. Solltest du das nicht schaffen such dir bitte Hilfe, Therapie oder Eltern, Freunde, Selbsthilfegruppen...

Bleib stark
