
Subject: Hilfe!!!

Posted by [manu72](#) on Mon, 23 Jan 2006 13:29:50 GMT

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

Hallo,

ich bewundere euch alle sehr, dass ihr euch gegenseitig so gute Ratschläge und Lebenshilfen geben könnt. Ich habe die Beiträge in diesem Forum alle durchgelesen und bin jetzt noch verwirrter. Mir würde ja schon mal genügen, zu wissen, was mir überhaupt fehlt. Mein HA wird immer schlimmer und ich hab immer öfter ganz schlimme Depressionen und Ängste. Ich verkrieche mich nur noch zu Hause und schäme mich, unter Leute zu gehen, da ich denke jeder sieht mich an. Von meinen Ärzten fühle ich mich auch nicht verstanden. Ich werde immer nur hingestellt, als wäre es doch gar nicht so schlimm und das es „Schlimmeres“ gäbe. Ich weiß auch nicht mehr, an wen ich mich wenden soll. Manchmal würde ich am liebsten die Schere nehmen und meine ganzen restlichen Haare ratzekurz abschneiden. Den ganzen Tag verbringe ich damit, irgendwo von meiner Kleidung oder vom Boden ausgefallene Haare von mir aufzuheben. Ich hab manchmal gar keinen Lebensmut mehr, da mich das ganze psychisch so sehr mitnimmt. Ich würde mich echt freuen, wenn mir jemand von euch wieder etwas Mut machen könnte, denn im Moment bin ich wieder total am Ende. Ich verliere täglich 300-400 Haare (diffus), meine Kopfhaut juckt und brennt und ich halt das nicht mehr lange aus

LG

Manu

Subject: Re: Hilfe!!!

Posted by [Claudi](#) on Mon, 23 Jan 2006 14:39:48 GMT

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

Hallo Manu,

mir geht es auch so, dass mich einige Beiträge hier im Forum sehr verwirren, da es so viele unterschiedliche Meinungen und Ansichten gibt. Und letztendlich weiß man dann doch nicht, was zu tun ist. Welche Werte hast du denn inzwischen überprüfen lassen? Warst du schon beim Hautarzt, Endokrinologen und hast deine Schilddrüse überprüfen lassen?

Ständig Haare sammeln und zählen ist nicht gut für die Psyche und wirkt sich sicherlich auch nicht positiv auf den Haarausfall aus. Man muss versuchen, sich auch mal eine Auszeit zu nehmen.

Gerade eben habe ich erfahren, dass meine Arbeitskollegin an Krebs erkrankt ist (ihr muss der Magen entfernt werden) und plötzlich scheint mir mein Haarausfall-Problem so klein zu sein, obwohl es mich die restlichen Wochen so sehr belastet hat.

Versuche an Werte durch Untersuchungen zu kommen, beschäftige dich aber nicht durchgehend mit dem Thema Haarausfall, sondern lenke dich mit Dingen ab, an denen du Freude hast. Ich weiß, dass es schwer ist!

Subject: Re: Hilfe!!!

Posted by [manu72](#) on Tue, 24 Jan 2006 13:32:05 GMT

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

Hallo Claudit,

erstmal DANKE für deine schnelle Antwort. Ich weiß schon, dass es schlimmeres im Leben gibt, als seine Haare zu verlieren – aber es ist für mich nun mal sehr schwer zu begreifen, dass mir einfach die Haare ausfallen und ich nicht weiß WARUM ????

Ich bin total verzweifelt. Im Juli muss ich wieder arbeiten (bin im Moment in der Elternzeit) und hab einen totalen Horror davor, wieder meinen Kolleginnen gegenüber zu treten und fast keine Haare mehr zu haben. Es macht mir solche Angst, dass ich am Liebsten gar nicht mehr hingehen würde. Mein Job bedeutet mir aber sehr viel und der Gedanke daran, wegen dem Haarausfall alles aufzugeben belastet mich noch mehr. Ich bin ganz einfach in ein ganz tiefes Loch gefallen und weiß nicht, wie ich da wieder raus kommen soll. Ich bin gerade mal 33 Jahre und kann nicht glauben, dass es das schon gewesen sein soll. Wie soll das nur weitergehen?

Ich war gestern bei meinem Hausarzt und hab mir die aktuellen Blutwerte abgeholt. Es meinte, es wäre alles in Ordnung (war mir schon klar – sagen sie ja alle). Hier mal meine Werte, vielleicht sagen sie dir ja mehr:

Thrombozyten 350 (150 – 440) Normalbereich
Leukozyten 5,55 (4,00 – 11,0)
Erythrozyten 4,82 (3,90 – 5,30)
Haemoglobin 14,3 (12,0 – 16,0)
Haemotokrit 42% (37 – 47)
Mittl. Ery-Vol. (MCV) 87 (83 – 103)
HbE 29,7 (28,0 – 34,0)
MCHC 34,3 (32,0 – 36,0)
Mittl.Thromb.-Vol.(MPV) 10,1 (9,0 – 13,0)
Ery-Verteilungsbr. 12,8 (11,5 – 14,5)
Natrium 137 (135 – 148)
Kalium 4,27 (3,6 – 5,0)
Calcium 2,35 (2,25 – 2,75)
Glukose im Serum 75,8 (70,0 – 110) - nüchtern
Bilirubin gesamt 0,68 (< 1,00)
Harnsäure 5,44 (< 6,00)
Triglyceride 121 (< 150)
Cholesterin 191 (< 200)
Geamteiweiss 7,74 (6,00 – 8,00)
Eisen + 148 (37,0 – 145)
Kreatinin 1,02 (0,50 – 1,10)
GOT 20,6 (< 35,0)
GPT 16,2 (< 35,0)
Gamma – GT 16,3 (< 39,0)
Alk. Phosphatase 70,0 (35,0 – 104)
Alpha-Amylase i. S. 86,0 (28 – 100)
T-3 94,9 (80,0 – 205)
T-4 9,05 (5,40 – 13,0)
TSH 2,38 (0,30 – 4,00)
Ferritin 49,7 (30 – 200)

LG
Manu

Subject: Re: Hilfe!!!
Posted by [Claudi](#) on Wed, 25 Jan 2006 21:56:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Manu!

Ich weiß ja, wie du dich fühlst. Bei mir kommt es auch immer wieder hoch, dass ich aufgrund der Flusen, die ich auf dem Kopf habe, in ein Stimmungstief gerate. Oft fällt mir dann erst ein, wie unbedeutend das doch eigentlich ist, wenn ein anderes größeres Problem auftaucht. Leider ist es manchmal schwieriger mich mit positiven Ereignissen von dem Haar-Problem abzulenken statt mit negativen. Eine Haltung, die ich an mir selbst nicht akzeptiere.

Hinsichtlich der Werte kann ich dir leider nicht helfen. Aber doch sicherlich andere hier aus dem Forum, die sich damit auskennen??

Subject: Re: Hilfe!!!
Posted by [lienchen](#) on Thu, 26 Jan 2006 06:11:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Manu,

das mit dem rasieren der Haare habe ich gemacht. Ich habe mir die Haarschneidemaschine genommen und auf 2 cm eingestellt und dann ab damit; hab dabei am ganzen Körper gezittert. Aber danach war es echt eine Befreiung und sah gar nicht so schlecht aus. Dann bildet man sich nicht mehr ein, alle würden einen anstarren, weil sie es dann wirklich tun, aber nicht weil Du so dünne Haare hast, sondern weil man nicht an jeder Ecke eine Frau mit einer solchen Frisur sieht.

Natürlich bekämpft das in keine Weise das eigentliche Problem, aber es befreit und nimmt einem die Angst vor dem Schlimmsten (keine Haare mehr). Also mir hat es psychisch unheimlich viel gebracht.

Ansonsten sieht Dein TSH (Schilddrüse) ziemlich grenzwertig aus, aber da kann Dir strike besser weiterhelfen.

Gruß lienchen

Subject: Re: Hilfe!!!

Posted by [Claudi](#) on Thu, 26 Jan 2006 07:54:09 GMT

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

Hallo Lienchen!

Mutig! Bei manchen Frauen find ich's schön! Sieht man die lichten Stellen bei 2 cm Haarlänge nicht noch mehr als vorher oder hattest du keine?

Na ja, Rasieren kann ich mir sowieso abschminken bei meiner Kopfform. Au weia!

Subject: Re: Hilfe!!!

Posted by [Gaby](#) on Thu, 26 Jan 2006 07:58:49 GMT

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

Hallo Manu,

wer würde dich hier nicht verstehen? Wir kennen alle diese Angst vor dem fortschreitenden Haarverlust und den damit verbundenen Unsicherheiten und Minderwertigkeitsgefühlen. Mir hat letztenendes die Aussicht geholfen, das es im schlimmsten Falle ganz guten Haarerersatz gibt. Seitdem kann ich etwas gelassener mit dem Problem umgehen.

Gruß Gaby

Subject: Re: Hilfe!!!

Posted by [manu72](#) on Thu, 26 Jan 2006 08:58:21 GMT

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

Danke für die aufmunternden Worte. Es gibt mir schon etwas Kraft, zu wissen, dass ich nicht alleine bin. Ich kenne in meinem Bekanntenkreis niemanden, der bzw. die dieses Problem hat und frage mich immer wieder: WARUM ICH

Ich hab auch eine zeitlang versucht, den HA zu ignorieren und einfach zu akzeptieren, dass mir die Haare nun mal ausfallen. Irgendwann muss das Ganze ja zu Ende sein (spätestens wenn keine mehr da sind).

Jetzt hab ich aber wieder damit begonnen, der Sache auf den Grund zu gehen. Ich will wenigstens wissen, warum ich meine Haare verliere, wenn ich es schon nicht aufhalten kann. Ich habe hier ja schon ein paar gute Tipps bekommen und muss jetzt einfach Geduld haben und wieder die Ärzte abklappern.

Übrigens: seit ich dieses Forum gefunden habe, geht es mir schon ein wenig besser. Ich weiß, dass ich, immer wenn ich ganz unten bin, hier her kommen kann und über meine Probleme "sprechen" kann. DANKE an alle, die sich bisher Zeit für mich genommen haben.

LG Manu

Subject: Re: Hilfe!!!

Posted by [lienchen](#) on Thu, 26 Jan 2006 12:27:23 GMT

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

Klar sieht man den Unterschied zu einem vollen Haarschopf, aber da der HA gleichmäßig verteilt ist, denken die meisten, ich hätte halt dünne Haare. Da ich Naturkrause und einen runden Hinterkopf habe, sah es wirklich akzeptabel aus.

Gruß lienchen

Subject: Re: Hilfe!!!

Posted by [Jadaa](#) on Thu, 26 Jan 2006 16:56:08 GMT

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

Hi Du!

In der Elternzeit? Bist du schwanger gewesen bzw. hast du ein Kind bekommen? Sorry, wenn ich so blöd frage...

Dein Ferritinwert ist nicht optimal, auch wenn 49 "in der Norm liegt". Er muß mindestens bei 70 liegen um sich nicht negativ auf die Haare auszuwirken. Allein deswegen würd ich, wie hier schon gesagt wurde, zum Endo gehen. Dort gleich einmal Zink und Co. mitbestimmen lassen und auch die Hormone. Schilddrüse beim Nuklearmediziner abchecken lassen und die Werte hier reinstellen.

Außerdem: Guck dir mal die Bellargo Bilder hier und vor allem im alten Forum an. Mit diffusem HA ist das doch eine noch gute Möglichkeit- es siehz ganz natürlich aus und man kann es machen, wenn alle Stricke reißen.

Ansonsten: denk nicht zuviel drüber nach. Wenn es so viele sind, würd ich auch einfach aufhören zu zählen oder eben nur 1x die Woche oder so.

Subject: Re: Hilfe!!!

Posted by [Nicola38](#) on Sat, 04 Feb 2006 20:25:28 GMT

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

Hallo Manu,

ich bin alles andere als eine, die sich mit Werten auskennt, aber eins hab ich gesehen, die Schilddrüsenwerte, die dir gegeben worden sind, sagen nichts aus. Du brauchst fT3 und fT4 (freies T3 und freies T4). Weil dafür die Labore aber ca. 17 Euro pro Wert berechnen, lassen es die Ärzte oft nicht machen.

Strike, die hier, wie Du sicher schon gelesen hast, immer wieder appelliert, die Schilddrüse als Ursachenherd nicht auszuschließen, kann da natürlich viel mehr dazu sagen.

(ich hab keine Schilddrüse mehr und dachte seit 10 Jahren, die Medikamente sind richtig eingestellt, aber nix da, erst jetzt, durch Strikes Tipps und eine geduldige Feinabstimmung komm

ich voran mit dem Haarausfall).

Die Schilddrüse ist als Ursache für HA sehr häufig und viele, die selbst glaubten oder denen die Ärzte sagten, es sei alles OK und im Normbereich, lagen damit falsch.

Lass das unbedingt nochmal richtig überprüfen!

Mensch Manu, wenn du in der Elternzeit bist, dann kannst du doch richtig gezielt hier und im alten Forum lesen. Dir alles rausziehen was zu Werten einzuholen ist.

Lass dich nicht runterziehen von den Scheiß-Keratin-Fäden. Nimm Dir vor, es anzupacken, hier und im alten Forum zum Beispiel gezielt bis Seite X zu lesen, alles wichtige auszudrucken, zu sortieren und dann die Doktoren abzuklappern.

Kostet Zeit, kostet Nerven, kostet Geld, aber es ist der einzige Weg. Andere haben irgendwelche anderen Zeitvertreiber, unser Zeitvertreiber ist halt die Suche nach Lösungen für unsere Haare. Leider wird kein Onkel Doktor freundlich an unsere Tür klopfen und uns sagen worans liegt und uns die ultimative Pille geben.

Mir hat es übrigens psychisch auch geholfen, im AA-Forum mitzulesen. Was da so über Perücken z.B. geschrieben wird, gibt einem auch das hilfreiche Gefühl: wenn alle Stricke reißen - es gibt auch da eine Lösung.

(Ich hab mir eine "Natureline"-Perücken-Spardose angeschafft!

Das Geld da drin werd ich hoffentlich nie für so eine Perücke brauchen, aber inzwischen seh ich das gelassen. Viele im AA Forum sind ziemlich zufrieden mit ihren Perücken. Das würde ich auch sein, glaub ich).

Kopf hoch - freu Dich an Deinem Kind (darum beneide ich Dich!)und lass Dir das Leben nicht so vermiesen, ja?

Viele liebe Grüße
Nicola

Subject: Re: Hilfe!!!

Posted by [Lisa76](#) on Wed, 08 Feb 2006 20:57:51 GMT

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

Hallo,

Das klingt ja wie bei mir, .

Und gerade als ich so verzweifelt war, konnte ich keinen klaren Gedanken mehr fassen - das ist unser aller Problem. Mein Haarausfall ist inzwischen besser geworden, ich habe aber immer noch grosse Angst.

Und genau diese Angst und der Stress sind meiner Meinung nach verantwortlich dafür, daß

es nicht besser wird. Bei Haarausfall muss man geduldig, gezielt und strategisch vorgehen. Wie soll man das, wenn man denkt: Morgen sehe ich auch wie eine Vogelscheuche!.
Das nur mal am Rande.

Liebe, aufmunternde Grüße von: Lisa

Subject: Re: Hilfe!!!

Posted by [manu72](#) on Thu, 09 Feb 2006 09:35:25 GMT

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

Hallo,

seit ca. 1 Woche ist mein Haarausfall etwas besser geworden. Ich weiss nicht, woran es liegt aber ich hab auch immer noch totale Angst, dass es morgen wieder losgeht. Ich nehme seit kurzer Zeit einige NEM ein - vielleicht lag's ja daran. Ich warte jetzt mal ab und hoffe, dass meine Haare jetzt vielleicht auch wieder nachwachsen.

LG an alle "Mitleidenden"

Manu

Subject: Re: Hilfe!!!

Posted by [oerchen](#) on Thu, 09 Feb 2006 10:16:33 GMT

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

Liebe Manu,

deinen Frust und deine Trauer kann ich nur zu gut verstehen, mir geht es genauso. Nur das ich bislang noch keine Familie gründen konnte und ehrlich gesagt wenn dieses rieseln vom Kopf nicht aufhört wohl den verdacht habe dieses glück wird mir verwehrt bleiben.

Ich kenne nun mal keinen mann der Frau sich gesucht hat auch mit lichtem Haar. Nun ja.

Wie die anderen schon sgten veruch eine auszeit bezügl. des Haarproblems zu nehmen. ist wirklich die beste methode.

ganz liebe grüße

oerchen

Subject: Re: Hilfe!!!

Posted by [Claudi](#) on Thu, 09 Feb 2006 14:18:02 GMT

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

oerchen schrieb am Don, 09 Februar 2006 11:16Ich kenne nun mal keinen mann der Frau sich gesucht hat auch mit lichtem Haar. Nun ja.

oerchen

Hey, steiger dich bloß nicht in so etwas hinein. Ich kenne einen Mann, der Frau mit lichtem Haar genommen hat, nämlich Mein Partner. Schließlich haben wir doch noch innere Werte!!! Und andere entzückende Äußerlichkeiten. Oder etwa nicht??

Subject: Re: Hilfe!!!

Posted by [Padme](#) on Thu, 09 Feb 2006 14:23:32 GMT

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

Claudit schrieb am Don, 09 Februar 2006 15:18oerchen schrieb am Don, 09 Februar 2006 11:16Ich kenne nun mal keinen mann der Frau sich gesucht hat auch mit lichtem Haar. Nun ja. oerchen

Hey, steiger dich bloß nicht in so etwas hinein. Ich kenne einen Mann, der Frau mit lichtem Haar genommen hat, nämlich Mein Partner. Schließlich haben wir doch noch innere Werte!!! Und andere entzückende Äußerlichkeiten. Oder etwa nicht??

Genau! Und meiner liebt mich auch, so wie ich bin - auch wenn ich schon eine "Oh, ich hab so wenig Haaaaare"-Psychose habe.

Rede Dir nicht solche Sachen ein und versuch die Haare ein wenig aus dem Blickfeld zu kriegen! Dich macht doch viel mehr aus!

Subject: Re: Hilfe!!!

Posted by [schlotto](#) on Thu, 09 Feb 2006 14:24:56 GMT

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

Hallo oerchen,

meine fast nicht mehr vorhandenen Haare auf dem Kopf, man könnte sie auch nach 10 Jahren AGA als "äußerst licht" bezeichnen, sind nur für mich ein Problem, leider ein sehr großes. Meinen Mann stört das absolut nicht, er versteht gar nicht, was daran so schlimm ist für mich. Er hat übrigens erheblich mehr Haare als ich. Die Attraktivität einer Frau würde er nie nach der Anzahl der Haare beurteilen. Also, du kannst in der Hinsicht sicher ganz gelassen bleiben.

Gruß schlotto

Subject: Re: Hilfe!!!

Posted by [Nicola38](#) on Thu, 09 Feb 2006 19:31:09 GMT

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

Ach Manu, an diesen Beitrag habe ich heute gedacht...

Ich will Dir nochwas erzählen dazu.

Mir ist aufgefallen, Du schreibst, Du hättest Angst vor den Kolleginnen. Also entweder bist Du in einem männerfreien Raum berufstätig oder Du hast Bedenken wegen der Lästeweiber, die man halt überall antrifft.

Falls letzteres: Ich bin überzeugt, daß diese Lästerweiber immer etwas finden, wenn sie wollen. Wenn Du jetzt nach der Elternteilzeit zurückkommst, und hast z.B. etwas Gewicht zugelegt, dann heisst es "Die ist aber fett geworden", hast Du abgenommen, heißt es "Die kommt wohl mit dem Kind nicht klar und ist total gestresst und überfordert", passen ihnen dein Outfit und Styling nicht heißt es "Die hat wohl gar keine Zeit mehr, ein bißchen auf sich zu schauen" oder "Na, da reicht wohl jetzt das Geld nicht mehr mit dem Kind", und wenn alles nicht zutrifft, weil Du schlank, schön, chic bist, dann geht zur Not immer noch "Hast Du gesehen, was die für Augenfalten gekriegt hat? Und das mit 33!"

Ja, solche fiesen Weiber, die werden wahrscheinlich über dein Haar reden (aber ich weiß ja nicht, wie es aussieht, ich nehms einfach mal an).

Aber die, die dich mögen, und die gibt es auch, sonst würdest Du ja auch die Arbeit nicht mögen, oder?, die werden es entweder gar nicht sehen, weil sie auf andere Dinge achten, weil sie Dich schätzen als Kollegin, als Mitarbeiterin, als Chefin, als Freundin, als Frau, als Mensch. Die werden sich freuen, daß Du wieder da bist. Und wenn sie es doch sehen, dann haben sie es am zweiten Tag wieder vergessen, weil die Freude überwiegt, daß Du wieder da bist. Und wenn sie es nicht vergessen, wird es ihnen egal sein. Und wenn sie Dich darauf ansprechen, dann kannst Du zugeben, daß Du ein blödes Haarproblem entwickelt hast das Dich tierisch nervt. Und dann werden sie Dich noch mehr mögen, weil Du die Stärke hast, eine "Schwäche" zuzugeben. Weil Du kein glatt gestyltes perfektes fehlerloses Püppchen, sondern menschlich.

Und jetzt dazu noch eine Geschichte, die ich heute in meiner Firma erlebt habe. Einer Firma, in der top korrekte Business-Kleidung und gepflegte Erscheinung ein Muß sind. Und wo eben auch leider entsprechend viele blöde Tussis angestellt sind, die locker mal 1000 Eur für ein schickes neues Marken-Kostümchen hinlegen.

Als ich vor gut 2 Monaten mit meiner Bellargo-Verdichtung da angekommen bin, haben das die Leute, die ich mag, Kolleginnen, Mitarbeiterinnen (denen ich sogar davon vorher erzählt hatte) gar nicht gemerkt. Als ich die Hülsen gezeigt habe, hat das zwar schon interessiert, aber alle haben gesagt, ja, schon hübsch, aber sooo viel Unterschied ist da nicht (Für mich war es wie auf einer Skala von 1 bis 10...daß ich von 3 auf 12 gestiegen bin ;) ...) Nur eine Kollegin - ich beschreib sie mal so:

Dumm, arrogant, hochgeschlafen, gutverdienenden Manager geangelt, immer perfekt aufgetakelt mit neuester Mode, Schmuck, Schuhen, Kosmetik, Parfüm, aber dennoch, naja, es gibt viele hübschere Frauen in der Firma - also halt eine meiner "Lieblingsfeindinnen", die hat gleich ganz scheinheilig gefragt "Duuuuu, Nicola, kriegst Du jetzt wohl Locken"? (Ich hatte auf einem nassen Zopf geschlafen, um die teuren Haare möglichst oft lufttrocknen zu lassen). Ich "Neee, nur auf einem nassen Zopf geschlafen".

Heute, immerhin gute 2 Monate später und ich seh die jeden Tag, kommt sie angedackelt und sagt ganz dreist (das muß man sich mal vorstellen!) "Also jetzt sag mir was Du mit den Haaren gemacht hast. Da ist doch was anders. Die waren doch immer so dünn. Ich denk mir das schon die ganze Zeit"

(Hätte sagen sollen "Ja, du, da gibts ein ganz tolles Shampoo, da kostet aber die Flasche 50 Euro und die kannst Du nur aus einem Salon in München beziehen" - aber das ist mir leider erst nachher eingefallen)

Ich hab also gesagt, Ja ich hab eine Haarverdichtung. Was Paris Hilton kann kann ich schon lange. Und hab ihr die Hülsen gezeigt. Da hat sie noch mit lahmem Interesse nochmal nachgefragt aber gar nicht mehr zugehört. Der Wind war einfach aus den Segeln genommen.

Also langer Rede kurzer Sinn: Scheiß auf solche Weiber. Die lästern immer.

Und bis Juli ist doch noch etwas hin. Vielleicht hilft Dir Volluma, oder ein Haarteil, oder Bellargos, oder eine Perücke, erst mal über die schlimmsten Befürchtungen hinweg. Und bist dann entspannter, um gezielt und systematisch nach den HA-Ursachen zu forschen.

Sei nicht so deprimiert. Das sind die Keratinfäden nicht wert!

Viele liebe Grüße von Nicola

Subject: Re: Hilfe!!!

Posted by [a_vase](#) on Fri, 10 Feb 2006 16:12:03 GMT

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

Wow Nicola.

Das ist ein schöner Beitrag! Ich wünsche ich hätte deinen Mut. Wenn Leute starren dann einfach sagen können: Ja, ich habe HA (oder Haarausfall - sie sind ja mit Forum-abkürzungen nicht bekannt).

Ich habe es bisher nur nahen Freunde und Familie erzählt. Da habe ich aber nur gute Reaktionen voller Sympathie bekommen.

Ich glaube, dass wir Leute oft unterschätzen.

Sogar oft die Leute, die wir nicht mögen. Ich meine, es gibt Menschen auf dieser Welt, die ich nicht mag und die mich nicht mögen, aber wenn einer zu mir sagen würde "hey - ich habe dieses Problem...", dann würde ich es nicht gegen sie halten.

Ich mag sie/ihn halt nicht, aber aus völlig anderen Gründen und ich würde auch nicht deswegen über schlecht sie /ihn reden.

Ich würde auch nicht einen Freund/eine Freundin aufgeben wegen eines ernsten Problemes und gar nicht wegen eines kosmetischen.

Lasst uns den anderen Leute in dieser Welt ein bisschen Glauben schenken. Dass wir von Haare besessen sind, heißt ja lange nicht, dass andere es auch sind.

Liebe Grüße
Vase

Subject: Re: Hilfe!!!

Posted by [oerchen](#) on Fri, 10 Feb 2006 18:28:58 GMT

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

Hi ihr Lieben,

klar das ihr sagt frau soll sich keine Sorgen machen usw. und ganz richtig das wegkommen von den Gedanken die sich nur noch um haare drehen. Was glaub ich wirklich das schwerste ist. Dieser hass auf jedes einzelne haar welches am pullover hängt, der Neid auf die anderen die nicht wissen was sie mit ihrer vollen Mähne machen sollen usw. ist einfach eine gedankenverzehrende emotionalen Achterbahn.

Und nochmal wegen der Männer ist ja lieb das ihr erzählt von inneren werten usw. und das es bei euch geklappt hat. Aber es spielen ja nicht nur haare eine rolle sondern z.B. Alter, innere zufriedenheit usw. und ab mitte dreisig ist der markt nun mal sehr viel kleiner als mit mitte 20. Und die welche sich dann für einen interessieren sind oftmals 10 und mehr Jahre älter. Haben kein Interesse an Familiengründung mehr usw. (Sorry bin in dieser Hinsicht sehr desilusioniert) Trotzdem lieb das ihr einen aufbauen wollt.

Gruß oerchen

Subject: Re: Hilfe!!!

Posted by [Padme](#) on Sat, 11 Feb 2006 08:28:10 GMT

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

oerchen schrieb am Fre, 10 Februar 2006 19:28 Aber es spielen ja nicht nur haare eine rolle sondern ...innere zufriedenheit usw.

Hallo oerchen,

ich denke, hier liegt der Hase im Pfeffer. Ich denke, wir kennen das alle - wenn man sich selbst nicht mag, kommt auch von anderen nicht viel zurück.

Die Priorität liegt meiner Meinung nach darin, einfach zu versuchen, was aus seinem Leben zu machen, jeden Tag irgendwie so zu gestalten, dass er einem selbst gut tut und richtig gefällt.

An Tagen mit Selbstzweifeln und Trauermine guckt mich auch keiner an (und die Tage mit jugendlicher Frische, bei denen man noch bei der bösesten Mine und schlechtesten Laune einfach bezaubernd aussieht, sind auch bei mir vorbei). Das kommt erst, wenn man sich eher darauf konzentriert, dass man sich gut fühlt ... etwas neues dazulernen, ein neues Hobby anfangen, ein altes wieder auskramen, eine kleine Reise machen, oder mal irgendwas ganz verrücktes....

Ich bin auch noch nicht lange wieder gebunden und jahrelang als Single herumgelaufen (das entspricht vielleicht sogar eher meinem Naturell), aber selbst wenn das nicht so wäre, würde ich irgendwann mal auf meine Desillusionen pfeifen und statt mit Kopf nach unten versuchen, das Beste aus meinen "freien" Jahren zu machen. Schließlich hat das auch ne Menge Vorteile!

Also oerchen, schmeiß Dich in den Frühling und mach was draus!

Dem da draußen, der ganz anders ist als seine Altersgenossen, und der Dich von Deinen

Desillusionen desillusionieren wird, dem stolperst Du garantiert noch über den Weg.

Subject: Re: Hilfe!!!

Posted by [Claudi](#) on Sat, 11 Feb 2006 11:31:53 GMT

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

Padme, da sprichst du wirklich wahre Worte und dem ist nichts mehr hinzuzufügen!!!

Oerchen: ich habe meinen jetzigen Partner mit 34 kennengelernt mit wenig Haaren und einem künstlichen Billighaarteil auf dem Kopf. Und das aber wahrscheinlich nur, weil ich gerade damit beschäftigt war, mein Singel-Dasein zu genießen und andere Gedanken im Kopf hatte als meine Haare. Wenn ich Trübsal geblasen hätt, dann wären wir sicherlich nicht ins Gespräch gekommen.... Also, es bestehen durchaus auch mit Mitte 30 Möglichkeiten!!!!

Subject: Re: Hilfe!!!

Posted by [Padme](#) on Sat, 11 Feb 2006 12:13:25 GMT

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

Eben habe ich erfahren, dass die Exfreundin meines Partners gestorben ist. Mit 36! Völlig unerwartet an einer Herzgeschichte.

Ich denke, sowas zeigt uns mal wieder das, was wir oft vergessen.

Subject: Re: Hilfe!!!

Posted by [petra38](#) on Sat, 11 Feb 2006 13:25:15 GMT

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

hallo,

genau das ist das, was wir uns immer wieder bewusst machen sollten, dass es ernstere krankheiten gibt, die einem nicht nur etwas von unserer lebensfreude nehmen, sondern manchmal gleich das ganze leben.

wäre da nicht das kleine unwohle gefühl, auch sehr krank sein zu müssen, wenn uns schon die haare ausfallen.

ich habe da auch ein eigenes erlebnis gehabt, was mich sehr erschüttert hat. der 18-jährige sohn meines partners hatte einen schweren autounfall, bei dem es nicht klar war, ob er es überlebt, ob er querschnittsgelämt bleibt oder sonstige schäden davon tragen wird.

nachdem er sich glücklicherweise prächtig erholt hat und es feststand, dass er seinen linken arm "nur" nicht mehr bewegen kann, waren wir und er natürlich sehr glücklich.

inzwischen ist er voll wieder hergestellt und lebt besser mit der behinderung als wir uns das jemals vorstellen hätten können.

als ich dann mal wieder vor dem spiegel stand und fast in tränen ausgebrochen wär, sagte er

"petra, wir können gerne tauschen", in dem moment wurde mir einiges bewusst und ich sagte zu ihm.... nein, das dann doch lieber nicht, und ich wurde ganz ruhig und schämte mich sogar ein bisschen.

ich will damit sagen, dass es weiss gott noch schlimmere probleme gibt, nur leider erinnern wir uns nur in diesem einen moment daran, in dem wir mit einer schlimmeren sache konfrontiert werden....drehen wir uns um, hat dann doch wieder jeder sein eigenes leidiges problem. vielleicht müssten wir uns öfter an solche begebenheiten erinnern.

lieben gruss petra

Subject: Re: Hilfe!!!

Posted by [Gaby](#) on Sat, 11 Feb 2006 15:03:12 GMT

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

Das es schlimmere Probleme als Haarausfall gibt, ist schon klar. Steigerungsfähig ist schließlich alles - bis hin zum Tod. Ist es nicht aber so, das wir GENAU SOLCHE SÄTZE regelmässig in den Sprechstunden unserer Ärzte zu hören bekommen? "Sie haben NUR Haarausfall, Sie sind NICHT krank." Und das es genau DAS ist, warum wir uns oft nicht ernst genommen fühlen mit unserem Problem und denken, die Ärzte wollen uns alle nur verar****? Oder wenn wir unser privates Umfeld ansprechen und sich keiner so Recht in die Lage eines Haarausfallgeplagten hineinversetzen kann und solche Floskeln zu hören kriegen wie:"Mach dir nichts draus - auf die inneren Werte kommt es schließlich an...". Es ist leider nicht wahr - zumindest nicht, wenn man als Frau geboren wurde.

Ein kosmetisches Problem wie Haarausfall führt in den meisten Fällen auch zu einem seelischen Problem. Das seelische Problem wiederum macht durchaus auch körperliche Probleme und so wird ein fataler Teufelskreis in Gang gesetzt, der ja NUR mit Haarausfall begann. Das es "schlimmeres gibt" und die ganze Welt voller Elend, Hunger, Krieg, Naturkatastrophen ist, ist nicht wirklich ein Trost. Am Ende müssen wir uns noch dafür schämen, wegen solch einer "Lapalie" wie Haarausfall zu jammern?? Ich finde nicht.

Subject: Re: Hilfe!!!

Posted by [a_vase](#) on Sat, 11 Feb 2006 15:19:12 GMT

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

Das ist eine rührende Geschichte, Petra.

Ich freue mich, dass er sich so gut erholt hat. Manchmal passieren auch Wunder!!!

Und natürlich hast du Recht, dass es viele schlimmere Sachen als HA gibt (ich leiste im Moment mein Pflegepraktikum im Krankenhaus ab - ich weiß Bescheid!). Es ist gut daran festzuhalten, wenn alles zu schwarz aussieht!

Nichtsdestoweniger ist es auch das wogegen wir ständig kämpfen müssen, wenn wir zum Beispiel zum Arzt gehen: "Es ist doch nur kosmetisch..."

Und das ist es eben nicht! HA deutet fast immer an was schlimmes hin (Schilddrüse,

Hormonstörung, PCOS, Mineralienmangel, etc...) und dazu kommt den psychologischen Stress, der mich oftmals ganz fertig gemacht hat.

Ich leide an was schlimmes und auch wenn es anderswo in der Welt Krieg und Hunger und die üblesten Krankheiten gibt, dann ändert das nichts daran. Ich finde es sehr wichtig, dass wir darauf bestehen und uns nicht davon klein machen lassen, dass andere mehr leiden.

Ich will nicht deine Geschichte runterholen und ich würde auch nicht tauschen - aber eben das Bewusstsein, dass wir in unserem Schmerz berechtigt sind, ist für mich sehr wichtig.

Liebe Grüße
Vase

Subject: Re: Hilfe!!!
Posted by [a_vase](#) on Sat, 11 Feb 2006 15:20:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hehe Gaby, du warst schneller als ich
Aber macht nichts - wir sind uns ja einig!

Liebe Grüße
Vase

Subject: Re: Hilfe!!!
Posted by [Padme](#) on Sat, 11 Feb 2006 15:21:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

xxgabyyxx schrieb am Sam, 11 Februar 2006 16:03
Ein kosmetisches Problem wie Haarausfall führt in den meisten Fällen auch zu einem seelischen Problem. Das seelische Problem wiederum macht durchaus auch körperliche Probleme und so wird ein fataler Teufelskreis in Gang gesetzt, der ja NUR mit Haarausfall begann.

Genau darum geht es ja - sich wieder öfter dessen bewusst werden, dass es einem schlimmer gehen könnte.

Mit Negativgedanken, Jammern und dem ständigen Gedanken daran, dass es uns mit dem Problem ja sooo schlecht geht, kommen wir auch nicht weiter.

Mit einer Geringschätzung des HA, wie man es oft bei den Ärzten erlebt, hat das nix zu tun.

Eher mit einem Tritt in den Hintern, hinaus aus dem Teufelskreis.

Ich hab irgendwie keine Lust dazu, mich von diesem HA dermaßen herunterziehen zu lassen, dass Jahre meines Lebens dafür drauf gehen und ich mir irgendwann sagen muss - Mist, da

hätteste mehr draus machen können, wenn Du Dich nicht so in Deine Haarsache reingesteigert hättest.

In diesem Sinne!

Subject: Re: Hilfe!!!

Posted by [Padme](#) on Sat, 11 Feb 2006 15:26:58 GMT

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

Übrigens:

An DER Front SOLLTEN wir auch alle hartnäckig bleiben! Davon wollte ich keinen von uns abbringen!!

Was ich meinte, ist eher der alltägliche Umgang mit unseren "Zotteln"

a_vase schrieb am Sam, 11 Februar 2006 16:19

Nichtsdestoweniger ist es auch das wogegen wir ständig kämpfen müssen, wenn wir zum Beispiel zum Arzt gehen: "Es ist doch nur kosmetisch..."

Und das ist es eben nicht! HA deutet fast immer an was schlimmes hin (Schilddrüse, Hormonstörung, PCOS, Mineralienmangel, etc...) und dazu kommt den psychologischen Stress, der mich oftmals ganz fertig gemacht hat.

Subject: Re: Hilfe!!!

Posted by [schlotto](#) on Sat, 11 Feb 2006 15:42:17 GMT

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

Schließe mich dem an. Voll und ganz. Würde nie in Abrede stellen, dass es Schlimmeres gibt und könnte da auch eine lange Liste aufzählen. Ein langjähriger HA mit seinen psychischen Folgen ist für mich persönlich eben auch schlimm.

Gruß schlotto

Subject: Re: Hilfe!!!

Posted by [Claudi](#) on Sat, 11 Feb 2006 16:44:27 GMT

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

Es sollte in unserem Bewusstsein bleiben, dass wir auch mit wenig Haaren alles in diesem Leben genießen und erleben können, außer einer tolle Frisur machen. Das können andere nicht!

Die würden uns um unser Problem beneiden.

Subject: Re: Hilfe!!!

Posted by [petra38](#) on Sat, 11 Feb 2006 17:04:12 GMT

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

genau das wollte ich eigentlich damit gesagt haben... dass uns andere um unser problem beneiden.

ich selbst bin auch jemand, der glaubt am schlimmsten zu leiden, doch versuche ich mich in solchen momenten einfach immer nur kurz zu rütteln, was natürlich nicht immer klappt.

wenn die psychе mal hinüber ist, dann ist das ein sehr qualvolles leben und davor hat jeder angst. deshalb brauchen wir auch momente, an denen wir uns wieder hochziehen können.

Subject: Re: Hilfe!!!

Posted by [Padme](#) on Sat, 11 Feb 2006 17:12:37 GMT

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

Richtig! Dass uns das Ganze im Alltag psychisch mal sehr viel mehr und mal weniger belastet, soll hier gar nicht angezweifelt werden.

Aber so eine immerwährende Einstellung "Klar geht es schlimmer, aber aber aber" - was bringt das? Ehrlich gesagt geht es mir auf den Nerv, denn es zieht herunter und bringt GAR nichts!

Wie sagt mein Freund immer: "Jammern macht doch nichts besser!"

Okay, manchmal erleichtert es ungemein (psssst!), aber man muss auch mal aufhören und nicht da weitergraben, wo sich mancherorts Hoffnungslosigkeit breit macht, die wir hier ein wenig nehmen wollten.

Subject: Re: Hilfe!!!

Posted by [Padme](#) on Sat, 18 Feb 2006 16:46:04 GMT

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

http://www.alopezie.de/cgi-bin/anyboard.cgi/diskussion/fraue_n?cmd=get&cG=4343835323&zu=3434383532&v=2&gV =0&p=

Subject: Re: Hilfe!!!

Posted by [Claudi](#) on Sun, 19 Feb 2006 20:48:33 GMT

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

Hi Padme,

Geschichten zum Mut machen. Das finde ich gut. Auch das brauchen wir hier im Forum!!!!
Schöner Beitrag!
