

---

Subject: Ich möchte endlich meinen Seelenfrieden wieder!!

Posted by [Lulu](#) on Fri, 24 Nov 2006 08:05:59 GMT

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

---

Hallo Ihr alle zusammen,

ich melde mich mal wieder.

Mittlerweile sind all meine schulmedizinischen Termine abgeschlossen. Es wurde das Blut nochmals auf meine Hormone gescheckt, die Schilddrüse ist untersucht worden, es ist mal wieder nichts Auffälliges dabei herausgekommen. Alles OK und das glaube ich dem Arzt (der mir hier im Forum empfohlen wurde) auch. Denn entgegen der Meinung einiger anderer User hier, laufe ich bei einem positivem Befund des Arztes nicht weiter zum nächsten und nächsten, bis mir mal einer eine negative Message gibt. Dafür fehlt mir wirklich die Zeit und vor allem die Energie!

Mein eigentliches Problem ist, dass meine Psyche mittlerweile völlig im Eimer ist aufgrund des HA-Themas! Es ist nicht so, dass ich vor 4 Monaten ein völlig problemloser und überaus positiver Mensch gewesen wäre, aber der (mutmaßliche) HA hat mir den Rest gegeben. Eine Freundin sagte vor kurzem zu mir: „Verdammt, das Thema haben wir nun schon seit Monaten mit Dir und ich sehe immer noch keinerlei Veränderungen auf Deinem Kopf. Immer noch alles dicht. Warum wohl? Du hast keinen HA! Wenn Du welchen hättest, müsste man doch mal irgendetwas sehen...!“

Recht hat sie! Aber mein Unterbewusstsein ist nicht mehr logisch und hat einen schlimmen Knacks! Morgens schüttel ich im Dunkeln das Kopfkissen aus, das Sieb kommt nicht mehr in den Abfluss (irgendwann freut sich der Klempner), ich föne mich nur noch im Schlafzimmer, weil man auf dem Teppich die Haare nicht sieht. An einigen Tagen mag ich nur von der Ferne in den Spiegel schauen oder gar nicht. Durchbürsten tu ich die Haare nicht mehr, nur noch ganz vorsichtig 1x morgens. Ich habe sogar Angst, rauszugehen, wenn Sturm ist (und das kommt bei uns im Norden zur Herbstzeit ja öfters mal vor). Fremden Leute in Bus und Bahn starre ich auf den Kopf.

Und wenn ich trotz meiner ausgetüftelten, total bekloppten Vermeidungstaktik doch mal ein Haar herunterfallen sehe oder es auf meinem Pulli liegt, dreht meine Seele fast durch. An vielen Dingen hab ich den Spaß verloren, nur herumheulen kann ich noch! Im Job kann ich mich manchmal nicht mehr konzentrieren... Schlimm finde ich das!

Klar, ich könnte noch mal zum Arzt und ein für alle mal durch einen Trichoscan abklären lassen, ob ich überhaupt HA habe. Aber mit einem rasierten Loch mag ich auch nicht herumlaufen.

Ich muss innerlich mal wieder zur Ruhe kommen, denn seitdem bin ich nur noch ein Nervenbündel. Daher werde ich weiter meine NEMs nehmen, die Hormone und das (meiner Meinung nutzlose) Haarwässerchen und mir einen Therapeuten suchen.

Denn anscheinend besteht mein Problem nicht mehr auf, sondern mittlerweile im Kopf... Schade!

Lieben Gruß!

---

---

Subject: Re: Ich möchte endlich meinen Seelenfrieden wieder!!

Posted by [KamiKaTzE](#) on Fri, 24 Nov 2006 10:14:56 GMT

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

---

das ist das typische, was hier mal jeder so dann und wann (und wahrscheinlich auch öfter) durchmacht.

"Eine Freundin sagte vor kurzem zu mir: ?Verdammt, das Thema haben wir nun schon seit Monaten mit Dir und ich sehe immer noch keinerlei Veränderungen auf Deinem Kopf. Immer noch alles dicht. Warum wohl? Du hast keinen HA! Wenn Du welchen hättest, müsste man doch malirgendetwas sehen...!?"

leider ist es so, daß außenstehende das nie so wirklich realistisch beurteilen können, wie man es selber kann. wenn man allerdings zu tief in diesem haarausfall-wahn steckt, kann man dies selber auch nicht mehr wirklich realistisch einschätzen, denke ich. und das ist die gefahr. (vielleicht vergleichbar mit anorexie, bei der die betroffene sich mit krassem untergewicht für immer noch zu fett hält)?

jedenfalls finde ich die idee mit dem trichoscan garnicht so schlecht. habe ich damals auch gemacht und da alles sehr schön in der norm war und meine haare laut arzt frontal sogar dichter als beim durchschnittsmenschen waren, war das für mich schon vorerst beruhigend. die beiden kleinen löcher fallen absolut nicht auf.

die idee mit der therapeuten ist natürlich nicht falsch. wünsch dir auj jeden fall viel glück...

lg,  
K.

---

Subject: Re: Ich möchte endlich meinen Seelenfrieden wieder!!

Posted by [Mupfel](#) on Fri, 24 Nov 2006 10:22:15 GMT

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

---

Hi Lulu,

ich habe mir mal deine Einträge durchgelesen und ich glaube das selbe wie Du:

Denn anscheinend besteht mein Problem nicht mehr auf, sondern mittlerweile im Kopf...

Das, was ich jetzt schreibe ist nicht böse gemeint, aber ich denke, Du hast ein ganz anderes Problem. Aus Deinen Einträgen ist immer wieder zu entnehmen, dass Du überhaupt kein Selbstwertgefühl hast. Du wurdest schon in deiner Kindheit gemobbt und mit Deinen Arbeitskollegen läuft es auch nicht rund. Du haderst mit Deinem Leben und weißt irgendwie selbst nicht warum.

Ich kenne dieses Gefühl aus eigener Erfahrung. Man dreht sich immer im Kreis, kommt nicht

vorwärts und verfällt mehr und mehr  
in Selbstmitleid. Da rauszukommen ist sehr schwer, aber es geht.

Schau nach vorne, nicht immer zurück. Die Vergangenheit kannst Du nicht mehr ändern, aber Deine Zukunft liegt in Deinen Händen. Nimm Deine Schwächen nicht so wichtig, sondern schaue auf die positiven Seiten von Dir. Weißt Du, mir hat damals eine Erfahrung sehr geholfen. Ich hatte früher oft starke Migräne. Durch einen Besuch in einer Uniklinik habe ich unendlich viele Kinder und Jugendliche gesehen, die - meist unheilbar - an Krebs erkrankt sind. Ich habe Eltern gesehen, die vor Sorge um ihr Kind durch die Hölle gegangen sind. Schwerkranke Kinder ohne Haare lachten und ich habe mich so geschämt, wie noch nie in meinem Leben. Was ist meine Migräne gegen dieses Leid? Ein Fliegenschiss!!!!!!!

Du hast eine Freundin, die zu Dir hält, manche haben niemanden. Du weißt nicht wie reich Du bist. Ändere Deine Einstellung zum Leben und Dir wird es seelisch besser gehen. So schmerzlich es auch ist, man muss wieder aufstehen, wenn man am Boden liegt.

Ich wünsche Dir von Herzen alles Gute

Sorry, ist ein wenig lang geworden.

---

Subject: Re: Ich möchte endlich meinen Seelenfrieden wieder!!

Posted by [Lulu](#) on Fri, 24 Nov 2006 13:58:47 GMT

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

---

Hallo,

danke für die beiden ehrlichen und netten Antworten!

Ich war vor ein paar Tagen schon in einer psychologischen Praxis, die Empfehlungen gibt, die Situation grob einschätzt und einen dann bei Bedarf weitervermittelt.

Der Arzt hat mich nur immer wieder angesehen und konnte gar nicht recht glauben, was sich in meinen jungen Jahren schon angestaut hat.

Eigentlich wollte er mir gleich Antidepressiva verschreiben, aber das habe ich erstmal abgelehnt. Überlege allerdings, ob es nicht generell vielleicht doch keine sooo schlechte Idee ist, vielleicht für 1/2 Jahr erstmal. Für immer muss ich die ja nicht nehmen.

Naja, und dann versuche ich eben einen Termin bei einem Verhaltenstherapeuten zu finden, das ist aber sehr schwer, besonders, wenn man berufstätig ist und nur abends Zeit hat (muss ja keiner in der Firma so deutlich mitkriegen).

Ich geb den Mut nicht auf.

Naja, dann bin ich aber wohl im Alopezie-Forum ab jetzt falsch.

Daher sag ich danke sehr an alle, die mir geschrieben, mich beraten und mich auch mal kritisiert haben.

Machts gut und ich wünsche Euch allen viel Gesundheit!!

Lieben Gruß!!

---

Subject: Re: Ich möchte endlich meinen Seelenfrieden wieder!!

Posted by [Claudi](#) on Fri, 24 Nov 2006 14:56:25 GMT

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

---

Hallo Lulu,

der Schritt, den du tust, ist sicherlich der richtige. Dass du es selbst erkannt hast, dass du an deiner Psyche arbeiten musst, ist ja schon mal ein positiver Anfang von allem.

Und ich denke auch, dass es okay ist, die Zeit, bis du den richtigen Therapeuten gefunden hast (das dauert ja leider oft Wochen oder Monate), ein leichtes Antidepressivum zu nehmen, um erst mal aus dem Loch wieder herauszukommen.

Ich drück dir auf jeden Fall die Daumen für deinen weiteren Weg. Und wenn du einen Weg gefunden hast, mit dem Thema "Haarausfall" besser klar zu kommen, schreib doch noch mal. Das wird für den einen oder anderem hier bestimmt auch hilfreich sein.

Alles Gute!

Claudit

---

---

Subject: Re: Ich möchte endlich meinen Seelenfrieden wieder!!

Posted by [Mupfel](#) on Fri, 24 Nov 2006 15:01:02 GMT

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

---

Hallo Lulu,

Du hast den ersten Schritt getan. Gut gemacht und weiter so.

Halt die Ohren steif!

Alles Gute

---

---

Subject: Re: Ich möchte endlich meinen Seelenfrieden wieder!!

Posted by [Dogbert](#) on Fri, 24 Nov 2006 17:09:14 GMT

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

---

Hallo Lulu,

danke für Deinem offenen und ehrlichen Beitrag.

Das ist u. a. der Grund, warum viele der Leute, die Ahnung haben, nicht mehr antworten. In den meisten Fällen ist der Haarausfall eingebildet, um von den eigentlichen Problemen abzulenken. Für Padme sind das höchst persönliche Dinge, die niemanden was angehen, aber sie sollen rätseln. Jemand, der erfahren ist, weiß es zu deuten. Dummerweise sind diese Dinge für die Diagnose von Bedeutung. Du bist die erste oder zweite Frau hier, die offen gestehen konnte, daß die wirklichen Probleme woanders liegen. Dafür sie Dir gedankt. Ich wünsche Dir vom Herzen alles Liebe und Erfolg, die wirklichen Probleme mit Hilfe einer Fachkraft im Griff zu bekommen.

---

---

Subject: Re: Ich möchte endlich meinen Seelenfrieden wieder!!

Posted by [KamiKaTzE](#) on Fri, 24 Nov 2006 18:34:40 GMT

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

---

"In den meisten Fällen ist der Haarausfall eingebildet, um von den eigentlichen Problemen abzulenken. "

woher willstn du das wissn, daß das die meisten fälle seien? ich hab hier schon fotos von haarausfall gesehen, da is nix mit eingebildet.

aber deiner meinung nach dürfte dieses forum ja eh überflüssig sein, da man sich mit solchen lapalien wie haarausfall ja nicht abgeben sollte...gibt ja schließlich noch schlimmeres, z.b. haarausfall kombiniert mit krebs, oder kombiniert mit hiv oder oder oder. (wo du doch fan dieser abstrusen vergleiche bist).

schönen gruß

---

---

Subject: Re: Ich möchte endlich meinen Seelenfrieden wieder!!

Posted by [Gaby](#) on Fri, 24 Nov 2006 18:36:17 GMT

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

---

Dogbert schrieb am Fre, 24 November 2006 18:09 In den meisten Fällen ist der Haarausfall eingebildet, um von den eigentlichen Problemen abzulenken. Für Padme sind das höchst persönliche Dinge, die niemanden was angehen, aber sie sollen rätseln.

Was soll dieser Satz bedeuten, Dogbert??? Ich finde es nicht nett, das du über User redest, die sich an der aktuellen Diskussion gar nicht beteiligen!

Zitat:In den meisten Fällen ist der Haarausfall eingebildet, um von den eigentlichen Problemen abzulenken.

So einfach ist das für dich, was? Die hysterischen Weiber, die einen Riesentammtamm um ihre Haare machen.

Ich bin felsenfest davon überzugt, das sich die aller, aller, aller wenigsten hier Haarausfall

einbilden, auch wenn das natürlich perfekt in deine Sicht der Dinge passen würde.

---

---

Subject: Re: Ich möchte endlich meinen Seelenfrieden wieder!!

Posted by [Angie65](#) on Fri, 24 Nov 2006 18:58:26 GMT

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

---

Erstmal auch von mir alles Liebe für Dich, Lulu. Ich wünsche Dir sehr, dass sich in Deinem Leben zukünftig einiges positiv verändert.

@ dogbert

Die meisten hier bilden sich ihren Haarausfall nur ein ?

Das halte ich allerdings auch für eine sehr gewagte These. Oder für einen sehr schlechten Witz.

Möglich, dass bei einigen hier der Haarausfall psychische Ursachen hat oder Dinge, die sie hier nicht gerne öffentlich machen möchten, dafür verantwortlich sind. Aber dennoch ist er doch vorhanden. Wie respektlos, die Sorgen um seine Haare und die damit verbundene Seelennot einfach als Einbildung abzutun.

---

---

Subject: Nun hört doch mit dem Streit auf!

Posted by [Lulu](#) on Fri, 24 Nov 2006 20:00:04 GMT

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

---

Also Leute, nun lasst das doch!

Immer dieses Gepiesacke und Gestreite hier!! Das macht doch nichts besser!!

Ich denke, dass Haarausfall nicht eingebildet ist, wenn man kahle oder lichte Stellen hat. Das wäre dann ja eine sehr lebhaftige Einbildung.

Allerdings bei mir kann ich es mir schon vorstellen.

Und über andere möcht ich nie nicht urteilen!!

Nochmals alles Gute Ihr zusammen!

---

---

Subject: Re: Ich möchte endlich meinen Seelenfrieden wieder!!

Posted by [Mona](#) on Fri, 24 Nov 2006 20:08:52 GMT

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

---

Dogbert schrieb am Fre, 24 November 2006 18:09 Du bist die erste oder zweite Frau hier, die offen gestehen konnte, daß die wirklichen Probleme woanders liegen.

Dogbert, bist Du schon mal auf die Idee gekommen, dass man WEGEN seines offensichtlichen Haarproblemes und der daraus resultierenden Sorgen in psychologische Behandlung geht ?  
So wird auch ein Schuh daraus !!!

@Lulu:

Auch ich möchte mich anschließen - ich wünsche Dir von Herzen Erfolg und Unterstützung mit der Therapie, damit Du möglichst Deine Unbeschwertheit und Lebensfreude wieder bekommst.

Alles Liebe von Mona

---

Subject: Re: Ich möchte endlich meinen Seelenfrieden wieder!!

Posted by [10063](#) on Mon, 27 Nov 2006 20:17:26 GMT

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

Hallo Lulu,

ich möchte Dir sagen, dass ich mich in Deinem Beitrag wirklich wiederfinden konnte. Er hätte auch von mir sein können.

Ich kenne das nur zu gut:

- Extreme Einstellung zu Spiegeln (entweder am liebsten gar nicht reinsehen oder mit zwei/drei Spiegeln stundenlang den Haarstatus begutachten)
- im Dunkeln Haare kämmen
- Angst vor Sturm und Regen, aber auch vor hellem Sonnenschein
- durchgeheulte Tage
- keine Lust auf Nichts...

Ich glaube inzwischen auch, dass mein Problem "im Kopf" inzwischen stärker ist als das "auf dem Kopf", auch wenn ich mir sicher bin, dass mein HA nicht eingebildet ist (aber bei Stärke und Auswirkungen bin ich selbst bestimmt nicht objektiv). Habe auch schon daran gedacht, es mit einer Therapie zu versuchen, weiß aber nicht, ob mich das wirklich weiterbringen kann. Ich würde mich freuen, wenn Du hier mal über Deine Erfahrungen berichtest.

Viele Grüße

Sandra

---

Subject: Re: Ich möchte endlich meinen Seelenfrieden wieder!!

Posted by [Reggie](#) on Thu, 30 Nov 2006 14:29:09 GMT

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

Hallo Lulu,

auch ich kann mich in Deinem Beitrag wiederfinden. Mein Leben besteht mittlerweile nur noch aus meinem Haarausfall. Es hatte vor 5 Monaten angefangen mit einem Kopfhautekzem. Anfangs habe ich noch gedacht, wenn ich nur fleißig das verordnete Kortison benutze, wird alles gánz schnell wieder gut. Leider habe ich dann ständig die durch das Ekzem gelichete Stelle begutachtet und den verlorenen Haaren hinterhergetrauert. Ich glaubte, jeder könnte es auf Anhieb sehen. Irgendwann brach das Ekzem dann an immer neuen Stellen aus und ich bin daran echt verzweifelt. Jedes Mal, wenn ich meine Haare gewaschen habe, bin ich fast durchgedreht. Der Dermatologe sagte dann schon, ICH SELBST sei die Ursache des Haarausfalls. Je mehr ich mich darauf fixiere, umso schlimmer wird das Ekzem und in der Folge natürlich umso schlimmer der Haarausfall. Ich habe sozusagen einen Teufelskreis in Gang gesetzt. Inzwischen ist es so schlimm, dass ich überall lichte Stellen habe, das Ekzem ist aber immer noch da. Zwischenzeitlich fallen mir schon wieder die nachwachsenden Haare aus. Ich ärgere mich schwarz über mich selbst, weil ich vor Monaten, als noch etwas zu retten war, nicht die Nerven behalten habe. Wie dem auch sei, ich stecke immer noch mittendrin, renne von Arzt zu Arzt und gehe meinen Mitmenschen langsam tierisch auf die Nerven. Habe mir geschworen, dass der Termin zur SD-Untersuchung nun der letzte sein wird. Danach gebe ich auf. Ich glaube inzwischen auch, dass mein Problem IM KOPF angefangen hat. Ich finde es toll, dass Du eine Therapie versuchen möchtest und wünsche Dir dafür sehr viel Erfolg. Vielleicht sollte ich Deinem Beispiel folgen.

LG - Reggie

---

---

Subject: Re: Ich möchte endlich meinen Seelenfrieden wieder!!

Posted by [Ann1](#) on Fri, 08 Dec 2006 20:48:57 GMT

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

---

Hallo Lulu und alle anderen,

mir geht es ähnlich, ich verstehe das Dich das mitnimmt. Und Sprüche wie "Stell Dich nicht so an" oder "Es gibt doch schlimmeres" helfen nicht und gut reden haben die die nicht betroffen sind...

Mir ist der HA auch sehr durch den Kopf gegangen und ich hatte auch kaum noch an etwas Freude seit der Diagnose und habe ständig darüber gelesen, auch hier im Forum.

Ich habe aber gemerkt das mich das total runtergezogen hat, deswegen war ich jetzt lange nicht hier.

Ich weiß auch noch nicht wirklich wie ich zukünftig mit dem HA umgehen kann, ich hoffe ich finde einen Weg besser damit klarzukommen.

Ich würde mir so wünschen, das ich mir irgendwann wieder die Haar bürsten könnte ohne das ich mir jede Menge Haare ausreiße und ständig hängenbleibe. Einfach ganz unbeschwert die Haare bürsten, ohne je auf den Gedanken zu kommen das die Haare nicht fest sind, das würde ich mir wünschen.

Ich drück mal alle die auch traurig sind

---

---

Subject: Re: Ich möchte endlich meinen Seelenfrieden wieder!!

Posted by [Jadaa](#) on Fri, 08 Dec 2006 23:20:02 GMT

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

---

@Ann

Jepp, ich mir auch Und außerdem würde ich mir wünschen bei offenen Haaren und Wollpulli nicht dauernd nach hinten zu greifen (zwanghaft) um meine Haare zu entfernen. Und dann noch nach einer Übernachtung bei meinem Freund nicht morgen "unauffällig" die Haare zusammenkramen....

---

---

Subject: Re: Ich möchte endlich meinen Seelenfrieden wieder!!

Posted by [Zmaus](#) on Sun, 10 Dec 2006 16:19:31 GMT

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

---

Hallo Lulu,

als ich Deine Nachricht gelesen habe, kam es mir so vor, als ob ich sie geschrieben habe. Ich kann alles, was Du geschrieben hast, nachvollziehen. Mir geht es genauso. Mein Haarausfall fing ca. im Mai d. J. an. Zunächst noch nicht so extrem, aber eben so, dass mir etwas auffiel. Vor 2 Monaten bin ich dann zum HA gegangen. Ergebnis: Alle Werte normal (Leber, Schilddrüse, Eisen etc. pp). Für ihn liegt der erbliche Haarausfall nahe. Er hat mir Crinohermal f. verschrieben. Wollte dieses aber nicht nehmen, weil es Kortison enthält. Habe jetzt angefangen mit Ell Cranell Alpha, aber erst seit 12 Tagen. Weiß also noch nicht, wie, wann und ob es wirkt. Ich zähle jeden Tag die Haare, die sich nach 1-minütigem Bürsten in meiner Bürste befinden. Nach 1 Minute sind es schon meistens über 60. Und das bei trockenen Haaren. Vom gewaschenen Haar möchte ich lieber gar nicht erst anfangen. Habe immer regelrecht Angst davor. Am Haaransatz Scheitelbereich sieht man das "Resultat" auch bereits. Ich habe lange Haare und kann bestimmt zu einem späteren Zeitpunkt einiges vertuschen. Aber das möchte ich gar nicht. Ich habe sehr große Angst. Meine Haare waren immer mein Ein und Alles. Jetzt dreht sich jeden Tag, jede Stunde alles nur noch um sie. Ich denke ständig daran und würde es mir auch wünschen, meinen Seelenfrieden wiederzufinden. Wie sieht es denn bei Dir so aus? Hast Du schon Mittel ausprobiert? Ich möchte gern, dass es aufhört.

Liebe Grüße

Zmaus

---

---

Subject: Re: @ Zmaus

Posted by [Claudi](#) on Sun, 10 Dec 2006 16:33:49 GMT

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

---

Hallo Zmaus,

Ei Cranell (Alpha-Estradiol) hilft leider nur wenigen Frauen. Hier gibt's einen Thread, in dem ein Beta-Estradiol-Rezept ohne Cortison empfohlen wird.

Wie ich lese, hast du alle Werte beim Hautarzt machen lassen? Leider wird dort oft nur ein Bruchteil untersucht. Du solltest dir mal die Unterlagen dort anfordern und schauen, was überhaupt untersucht wurde. Für die SD z. B. sind eine ganze Reihe von Untersuchungen notwendig.

Dass es erblich bedingt ist, sagen leider fast alle Hautärzte. Daher wäre ich zunächst skeptisch.

---

---

Subject: Re: Ich möchte endlich meinen Seelenfrieden wieder!!

Posted by [Jadaa](#) on Sun, 10 Dec 2006 18:19:16 GMT

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

---

Kann mich Claudit nur anschließen. Geh auf jeden Fall nochmal zu einem Endokrinologen und laß deine Schilddrüse mal komplett untersuchen, ebenso wie Hormone, Eisen... der Endokrinologe macht es(sollte er jedenfalls) besser als der Hautarzt.

---