

---

Subject: Haarausfall, Depression und Verzweiflung  
Posted by [Alias21](#) on Sun, 04 Mar 2018 17:05:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo ihr Lieben. Da ich mir nun nicht mehr anders zu helfen weiß, hoffe ich hier auf eventuell ein Bisschen Beistand.

Und zwar gehen mir seit mindestens zwei Monaten (die ich es aktiv bemerkt habe) die Haare aus. Auch vorher war das Bad immer voller Haare, der Abfluss verstopft. Aber ich dachte mir: mein Gott, sind halt zwei langhaarige Mädels in diesem Bad. Nur irgendwann sah man es da halt und das Volumen hat sich um fast die Hälfte reduziert. Ich kann keinen normalen Zopf machen, weil man es an den Seiten sieht und auch am Hinterkopf.

Es ist ein diffuser Haarausfall, vermutlich von Stress und Teene-Hormonen, sagt jedenfalls der Hautarzt.

Außerdem hatte ich nicht genug Vitamin D, mein Ferritinwert liegt bei 18 und Vitamin B12 ist vermutlich auch nicht so toll. Nun nehme ich schon alles was man nehmen kann, die Müdigkeit und Kraftlosigkeit ist größtenteils verschwunden.

Nur habe ich leider mit ziemlicher Angst zu kämpfen. Als ich das mit dem Haarausfall bemerkte hatte ich eine elend lange Panikattacke, die in einer Krankschreibung und Einweisung in eine Klinik gipfelte (wegen der unnormalen Angst. War auch vorher schon in Behandlung).

Jetzt fragt ihr euch sicher: was soll das? Naja... Durch die wenigen Haare, die von Natur aus schon sehr dünn sind, fühle ich mich sehr erdrückt. Ständig bin ich in einem fast depressiven Zustand. Vielleicht ist es auch ne Depression, die aber andere Ursachen hat. Nur für mich scheinen allein die Haare Schuld zu sein. Wenn die doch wieder normal wären, dann würde es mir besser gehen. Denke ich, stimmt nicht. Denn dann hätte ich vor etwas anderem Angst.

Was habt ihr denn für Erfahrungen? Wie lange wird das noch so gehen und wachsen wirklich alle Haare wieder nach? Ich trage Haarbänder, aber wenn es weiter geht werden die nicht mehr viel nützen.

Ich bin so traurig. Wisst ihr vielleicht Rat?

Entschuldigung für den langen Text. Hoffentlich nervt das nicht...

---