

---

Subject: diffuser HA durch Verlustängste??  
Posted by [nvashes](#) on Sat, 04 Oct 2008 01:35:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo miteinander ..

Ich hatte mein Problem schon vor ein paar Monaten geschildert da es aber bis heute nicht wirklich besser geworden ist fass ichs nochmal zusammen:

Vor genau einem Jahr ist meine Freundin für gute 4 Monate ins ausland gegangen..ich wusste schon eine ganze weile das sie das vorhat aber als es dann soweit war hatte ich große schwierigkeiten sie gehen zu lassen.

Als sie dann wegwar plagten mich täglich übelste Verlustängste bis hin zu depressionen. genau zu der zeit fing bei mir der HA an. War daraufhin bei verschiedenen Ärzten die erstmal die diagnose aga stellten. Ich mir Fin besorgt aber gleich nach 2wochen wieder abgesetzt wegen "fettschwunds" am auge (auch 8 monate später noch sichtbar und das nach 2 wochen einnahme!!)

War dann mal in ner Hautklinik die mir sagten es sei warscheinlich diffuser HA. Bei den verschiedenen Tests die sie machten kam aber kein befund herraus der auf HA schließen könnte. Hab dann auch die schilddrüse untersuchen lassen aber auch da scheint alles in ordnung...

...irgendwann dann vor 3-4 monaten hab ich alles auf 3 mm runterrasiert aber sobald es 3 tage nachgewachsen ist sieht man das die haare diffus ausgedünnt sind ..auch an den seiten und im nacken--total gleichmäßig...

haarausfall habe ich glaub ich keinen mehr (auch wenn das mit 3mm kaum feststellbar ist) zumindest ist die ausdünnung gleich geblieben - wenn überhaupt ist es sogar n tick dichter geworden..

benutze minox 5% seit ca. 3 monaten wieder regelmäßig davor nicht konsequent genug....

jetzt meine frage: ist es überhaupt möglich das ein diffuser haarausfall nur durch "seelischen stress" ausgelöst wird und wenn ja ..wär es dann auch normal das der haarausfall auch nach beseitigung des stresses (freundin wieder da und alles bestens!) anhält? (als sie wieder da war, war der stress weg aber der haarausfall ist erst vor ein paar monaten zurückgegangen)?

..und wie lange würde es dann dauern bis sich das haar erholt? (immerhin war das ganze vor einem jahr und im februar 08 war wieder alles bestens)?

und hat minox in so einem fall überhaupt eine wirkung?

gruß  
nvashes

---

Subject: Re: diffuser HA durch Verlustängste??  
Posted by [Cynic](#) on Sat, 04 Oct 2008 01:43:01 GMT

---

Hi,  
also der Haarwachstumszyklus beträgt ja für die Telogenphase zwischen 2 und 5..6 Monate.  
Ein telogenes Efflevium macht sich also frühestens 2 Monate nach dem Ereignis  
(Anabolikakonsum, starke Trauer, usw) bemerkbar. Wann genau setzte bei dir der verstärkte  
Haarausfall ein, nachdem deine Freundin weggereist war?

Gruß

---

---

Subject: Re: diffuser HA durch Verlustängste??  
Posted by [nvashes](#) on Sat, 04 Oct 2008 14:17:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

....aufgefallen ist es mir eigentlich schon kurz nach der "abreise". es war aber so das mir nur auffiel das die Ghe größer wurden. bin d.h. auch am anfang von einer durch stress getriggerte aga ausgegangen. Erst so ca 2-3 monate später wurde ich darauf aufmerksam gemacht das auch die seiten sehr dünn waren bzw. die kopfhaut durchschimmerte! das ich aga mäßig eh vorbelastet bin ..war mir klar! ...  
aber jetzt mit 3 mm frisur sieht man das wirklich das alle kopfhaare gleichmäßig ausgedünnt sind.

Zu was für einen therapie-ansatz würdet ihr mir bei diffusem ha/warscheinlich kombiniert mit aga raten?

es ist echt zum kotzen: seit dem ha bin ich irgendwie ein anderer mensch geworden! ich kann mich nicht wirklich mit einer 3mm frisur identifizieren. es ist so als ob ich den glauben an mich selbst verloren hätte / oder als ob mit dem ha auch mein selbstbewusstsein dahingeschmolzen ist.

obwohl mir leute sagen das der 3mm schnitt gar nicht schlecht aussieht kann ich mich damit nicht anfreunden und das obwohl ich jetzt seit 3-4 monaten so umherlaufe! das schlimme ist das ich mit mir selber irgendwie nicht mehr im reinen bin--mir fehlt die eigene selbstzufriedenheit.

das wirkt sich auch auf mein denken und handeln in meiner beziehung aus! Bsp: hab ich vor nem guten jahr noch gedacht hey meine beziehung ist gut, ich bin gut... und alles war irgendwie im gleichgewicht.

heute ist das irgendwie anders: ich föhl mich unterlegen in unserer beziehung-- werde super schnell eifersüchtig ..frage mich oft was sie nur an mir finden kann wo sie doch von vielen anderen männern signalisiert bekommt .... "hey mädel du bist verdammt sexy" (klar liebt sich mich und denkt nicht 1ne sekunde an solche sachen) das ganze spielt sich nur bei mir im kopf ab.....

sorry musste dem ganzen mal luft machen..

was denkt ihr denn darüber? habt ihr auch schon ähnliche erfahrungen gemacht?

...und kann minox bei einem (ich denke) zum stilstand gekommenen deffusen ha helfen ?

grüße

nvashes

---

Subject: Re: diffuser HA durch Verlustängste??  
Posted by [nvashes](#) on Sat, 04 Oct 2008 14:23:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

sorry wegen dem doppelpost ....

---

Subject: Re: diffuser HA durch Verlustängste??  
Posted by [Mink](#) on Sun, 05 Oct 2008 14:41:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Nvashes,

ich kann Deine Frage definitiv bejahen. Psychischer Stress - und dem bist Du z.Zt. ausgesetzt - erhöht definitiv den HA.

Vor vielen Jahren war ich selbst mal in der Situation. Eine 6-jährige Beziehung ging zu Ende. Da wir 5 Jahre lang auch zusammen wohnten, war das schon ein ziemlichewr Einschnitt. In dieser Zeit hatte ich den stärksten HA meines Lebens, es war auch die einzige Zeit, dass ich direkt von verschiedensten Leuten auf meine Haare angesprochen wurde.

Aber nach ein paar Wochen habe ich mir selbst gesagt, dass es das Beste sei, dass diese beziehung nun zu Ende ist und dass ich voraus schauen will. Ab diesem Moment besserte sich schlagartig auch wieder der HA. Also nachdem ich die Trennung überwunden hatte, hörte auch der extreme HA auf.

Nun müsste aber ja bei Dir Deine Freundin wieder da sein, wenn sie vor einem Jahr für 4 Monate weg war. Mal vorausgesetzt alles ist ok bei Euch, dann müsste eigentlich audh der HA sich wieder bessern. Von daher, schwer zu beurteilen.

Gruß  
Mink