
Subject: Ich kann nicht mehr

Posted by [joanne](#) on Mon, 13 Nov 2017 10:42:48 GMT

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

Hallo ihr Lieben,

Ich möchte heute meine Geschichte mit euch teilen und hoffe, dass mir hier vielleicht jemand weiterhelfen kann.

Meine Haar-Odyssee begann Anfang 2013, kurz vor meinem Schulabschluss. Zu dieser Zeit plagte ich mich seit einiger Zeit mit hartnäckiger Akne rum, weshalb mir u.a. die Pille „Maxim“ verschrieben wurde. Zu diesem Zeitpunkt waren meine Haare in etwa hüftlang, gesund und unglaublich dick. Für meine Abiturfeier wollte ich sie natürlich aufpolieren und machte einen Termin beim Friseur, um die Spitzen (!) schneiden zu lassen.

Anstelle von 2-3cm wurde mir an diesem Tag ein halber Meter meiner Haarpracht genommen : Anstatt zur Hüfte, reichten mir meine Haare nur noch bis zur Schulter. Zurückblickend mag das alles nicht mehr so wild erscheinen, aber in diesem Moment war ich wirklich abgrundtief traurig und vor allem wütend. Mehrere Jahre hatte ich mir meine Haare lang „gezüchtet“ und hatte mir schon die perfekte Frisur für den Abiball ausgemalt. Das alles war nicht mehr möglich.

Etwa einen Monat nach diesem Ereignis (und unter konstanter Einnahme der Pille) ging es dann los: Ich erinnere mich noch gut an den Moment als ich auf meinem Schreibtischsessel saß, mir durch die Haare fuhr, und auf einmal mehrere Strähnen in den Händen hielt. Ich konnte Haare einfach rausziehen! Das war der Anfang von meinem Haarausfall, der bis heute, 4 Jahre später, anhält. Ich verlor etwa 200 Haare täglich (diffus, über den ganzen Kopf verteilt), beim Waschen bis zu 500. Ich bin von Arzt zu Arzt gerannt, habe ein Blutbild nach dem anderen machen lassen... ohne jegliche Antworten. Kein Mensch konnte mir erklären, was die Ursache für meinen plötzlichen HA ist oder ob das jemals wieder in Ordnung geht.

Als ob das nicht schon genug wäre, habe ich etwa einen Monat vermehrt Schuppen bemerkt. Dies verschlimmerte sich, bis meine gesamte Kopfhaut von Schuppenflechte besetzt war, die auch furchtbar juckte. Zu diesem Zeitpunkt war ich mit den Nerven völlig am Ende. Aufgrund des HA traute ich mich nicht, meine Haare zu waschen, was die Schuppenflechte verschlimmerte. Durch die Schuppenflechte konnte die Kopfhaut wiederum nicht mehr gut atmen. Ein Teufelskreis. Jedenfalls konnte ich die Schuppensituation durch die Hilfe eines Arztes einigermaßen in Kontrolle bekommen. Das Problem zur vermehrten Schuppenbildung bleibt jedoch bis heute bestehen.

Nach etwa 3 Monaten habe ich mich dazu entschlossen, die Pille abzusetzen. Nach einiger Recherche im Internet bin ich zu dem Entschluss gekommen, dass die Hormone wohl der Auslöser für den HA sein müssen. Anders konnte ich mir das nicht erklären. Also setzte ich die Pille Juli/August 2013 komplett ab. Seitdem hat sich der HA aber nicht verbessert. Es sind mittlerweile 4 Jahre vergangen und es fallen täglich immer noch hunderte von Haaren aus. Von Eisen bis Biotin habe ich alles an Vitaminen ausprobiert. Regaine und Ell Cranell zeigen auch keine Wirkung. Auch meine Schilddrüsenwerte sind in Ordnung. Ich habe den Eindruck, dass es sich um chronisches Telogen Effluvium handelt.

Wie gesagt verliere ich täglich immer noch hunderte von Haaren. Meine Haare sind zwar über die letzten 4 Jahre wieder lang geworden, und es wachsen auch neue Haare, allerdings steht dies in keinem Verhältnis zu den ausgefallenen Haaren. Zudem besteht weiterhin das Problem mit dem Hang zu Schuppen. Um all dem noch den Rest zu geben, habe ich seit letztem Jahr einige graue Haare entdeckt, mit 22... D.h. Jeden Tag stehe ich auf, kämme mir meine 100 Haare ins Waschbecken und schmeiße die Fetzen in den Mülleimer, muss mir irgendeine halbwegs passable Frisur zusammenbasteln und dann alles nach Schuppen oder grauen Haaren absuchen.

Ich habe mir eigentlich geschworen, meinem Körper nie wieder Hormone zuzuführen. Aber ich kann und will so nicht mehr leben. Sollte man in diesem Alter nicht die beste Zeit seines Lebens haben? Stattdessen kriege ich 2x wöchentlich einen Nervenzusammenbruch und liege heulend auf dem Badezimmerboden, wenn ich nach dem Haarewaschen all die Strähnen in der Dusche sehe und anschließend graue Haare von meinem Kopf zupfen kann. Aus diesem Grund überlege ich mir gerade, wieder mit der Pille anzufangen. Einige Jahre vor der Maxim, hatte ich einmal die „Bellissima „ eingenommen. Mit dieser Pille hatte ich absolut keine Nebenwirkungen.

Ich bin mit meinem Latein am Ende und weiß nicht, was ich sonst noch ausprobieren könnte. Wirklich schlimmer kann es ja nicht mehr werden.

Würdet ihr es wagen? Habt ihr sonst irgendwelche Vorschläge?

Liebe Grüße und allen Leidensgenossen viel Kraft,
J

Subject: Aw: Ich kann nicht mehr
Posted by [Eva](#) on Thu, 14 Jun 2018 06:12:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo J,
Ich kann dich gut verstehen, mir geht es genauso. Ich hab seit 2 Jahren diffusen HA ohne erkennbare Ursache. Auch bei mir sind es um die 100 bis 200 Haare täglich. Eine Lichtung sieht man nicht, aber mein Zopf ist um die Hälfte weniger geworden. Auch meine Tochter, 9, hat seit über einem Jahr diffusen Haarausfall HA. Auch bei ihr wachsen Haare fein nach und fallen aber bei 5-10cm wieder aus. Ich bin fix und fertig und weiss nicht mehr weiter.
LG eva

Subject: Aw: Ich kann nicht mehr
Posted by [Sonic Boom](#) on Thu, 14 Jun 2018 06:35:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vielleicht könnt ihr ja ein Foto des jeweiligen Haarstatus machen. Evtl. auch wie er davor

aussah.

Schuppenflechte hab ich auf dem Kopf auch schon ca. 28 Jahre, geschadet hat es dem Haarwuchs jedoch nicht. Wenn man die Ursache wenigstens klären könnte....Durch die Pille...?!?!? :? :frage:

Subject: Aw: Ich kann nicht mehr

Posted by [Oceanboy](#) on Thu, 14 Jun 2018 08:03:08 GMT

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

Hallo J,

ich bin zwar ein Mann (ein Junge ;)), befinde mich aber auch in einer solchen Situation. Ich kann mich psychisch nicht mehr beruhigen. Bin nur noch traurig und depressiv wegen meines Haarausfalls und der Schuppen. Immer wieder psychische Zusammenbrüche, weinen etc. Ich glaube, wenn Du es schaffen würdest, dieses Problem mehr von Aussen anzusehen und Du psychisch zur Ruhe kommen kannst, dann wäre das schon sehr positiv für einen Heilungsvorgang. Es ist so so schwer, aber lass psychisch einfach los. Lass die Haare los, lass die Kopfhaut los. Du bist ein freier Mensch in diesem Universum. Viele Dinge sind ein Rätsel. Versuch doch nochmals die Pille, mit welcher Du keine Nebenwirkungen hattest. Mit der Ernährung kann man übrigens auch viel Einfluss nehmen auf die Schuppenbildung, falls Du das nicht schon beachtest.

Es gibt kein Zurück. Nur ein neuer Anfang.

Lights,
Elen

Subject: Aw: Ich kann nicht mehr

Posted by [buttkeis](#) on Thu, 14 Jun 2018 09:42:58 GMT

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

Eva schrieb am Thu, 14 June 2018 08:12Hallo J,

Ich kann dich gut verstehen, mir geht es genauso. Ich hab seit 2 Jahren diffusen HA ohne erkennbare Ursache. Auch bei mir sind es um die 100 bis 200 Haare täglich. Eine Lichtung sieht man nicht, aber mein Zopf ist um die Hälfte weniger geworden. Auch meine Tochter, 9, hat seit über einem Jahr diffusen Haarausfall HA. Auch bei ihr wachsen Haare fein nach und fallen aber bei 5-10cm wieder aus. Ich bin fix und fertig und weiss nicht mehr weiter.

LG eva

Leider haben Mütter nach der Schwangerschaft das Problem mit den Hormonen, die dazu führen dass Haarausfall erstmal temporär ist. Dazu kommt die Stillzeit, in dieser Zeit sind die Haare leider immer noch durch die Hormonumstellung betroffen. eine Hälfte der Frauen bekommen dann wieder einen Haarausfall-Stop, andere wiederum nicht und der Haarausfall geht weiter, auch noch Jahre.

Die Frage ist was wurde alles untersucht? Welche Hormone. Gibt es bei Euch Ludwig Haarausfallmuster in der Familie? Was habt Ihr für Medikamente? Nehmt Ihr die Pille?

Subject: Aw: Ich kann nicht mehr
Posted by [lala](#) on Sun, 17 Jun 2018 21:01:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Joanne

ich kann das gut nachempfinden. Mein HA fing mit Anfang 20 an, nun bin in 37 und ich fürchte ich werde ihn nicht mehr los.

Ich habe viele Monate, eigtl Jahre, meines Lebens verloren, weil die Lebensqualität gleich Null ist für eine Frau mit Haarausfall und sich rapide lichtendem Schopf. Man möchte unsichtbar sein.

Ich kann dir nur raten, möglichst viel "Recherche" zu betreiben und dich gründlich untersuchen zu lassen (Hormone, Schilddrüse, Vitalparameter (Eisen, B Vitamine, Vit D usw.).

Auch wenn es keine Garantie ist, dass du die Ursache deines HA findest oder dass du ihn loswirst. Du wirst dennoch Erkenntnisse erhalten. Es kann sein, dass dein HA nicht die eine Ursache hat. Sondern dass du genetisch veranlagt zu HA neigst und dass es mehrere Faktoren gibt, die ihn auslösen oder verstärken.

Und du musst versuchen, diese Faktoren abzumildern. Ich hatte wenigstens Teilerfolge in den letzten Jahren (mit mildereren Schüben) und allein das ist viel wert!

Ich wünsche dir viel Glück und Erfolg.

VG lala
