
Subject: Wie gewonnen, so zerronnen?

Posted by [OnkelDonald](#) on Fri, 08 Jan 2021 18:03:26 GMT

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

Hallo,

ich bin jetzt seit 10,5 Monaten mit einem starken Regimen aus den Big3+Derma-rolling dabei. Angefangen als NW6 war mir klar, dass ich - wenn überhaupt - einen langen Weg (viele Jahre) brauchen würde, bis man vielleicht mal wieder als NW4-5 oder so, dann zusätzlich mit einer guten HT irgendwann ein NW3 werden könnte z.B... aber das ist sowieso Zukunftsmusik, ich wollte halt nur nicht komplett aufgeben.

Nun jedoch, nachdem ich von langsam aber kontinuierlich, über 10 Monate größere Fortschritte verzeichnete, als ich mir erhofft hatte, kam in den letzten Wochen ein krasser Rückfall:

Ich weiß nicht, ob es "Zufall" war, aber ich mache privat (psychisch) gerade (als jemand der sowieso schon seit halbes Leben lang mit Depressionen in Behandlung ist) mit einer der schlimmsten Phasen meines Lebens durch. Durch eine Verkettung unglücklicher Umstände kam ab Beginn Dezember 2020 vieles auf einmal: Sowohl in der Familie als auch zuletzt durch das traurige, hochemotionale Ende meiner langjährigen Beziehung, was mich vor existenzielle Grundsatzfragen stellte, nebenbei einhergehend mit einer sehr unerwarteten schlechten Nachricht, was meinen bevorstehenden Abschluss an der Uni angeht, befinden sich bei mir Körper, Geist und Seele seit 6 Wochen echt in einem Ausnahmezustand... Details möchte ich ersparen, aber das Leben ist gerade nur noch der Horror, und trotzdem versuche ich zu funktionieren, um mir ein Licht am Ende des Tunnels zu erarbeiten (sonst kann ich an der Uni z.B. ganz einpacken, worauf ich jahrelang hingearbeitet hab).

Überdies bin ich trotzdem diszipliniert mit meinem Regimen geblieben, konnte aber umständehalber viele Nächte am Stück nicht mehr schlafen, leide unter Schwächeanfällen und so weiter... Seit nunmehr gut 1 Woche erlebe ich "obendrein", dass sich meine in den letzten 10 Monaten mühsam hinzugewonnen Haare im Eiltempo wieder verabschieden: Es ist, als wären in der letzten Woche die Zuwächse der letzten 5 Monate wieder ausgefallen. Die Kopfhaut glänzt und die paar Flusen, die darauf sind, sehen dünnen denn je aus. Das zieht mich gerade zusätzlich runter.

Ich kenne mich mit Haarausfall durch psychischen/körperlichen Stress nicht aus, aber ich hoffe, dass diese "kurzfristigen" Verluste sich ebenso kurzfristig wieder regenerieren können?? Denn, wenn man so als "Sahnehäubchen" zu einer Lebenskrise jetzt auch die komplette bisherige AGA-Behandlung zunichte gemacht wird, ist das nicht sehr erbaulich :(

Kann jemand dazu etwas sagen? Was kann ich (außer natürlich endlich mal wieder zu schlafen und generell versuchen, "gesund zu leben") jetzt tun? Die privaten Probleme, die ich oben erwähnte, sind größtenteils aussichtslos(!) und zugleich zermürbend: Da merkt man körperlich, wie sich alles in einem umdreht, sobald man darüber nachdenkt... Das ist nicht so leicht, den "Hebel umzulegen", auch da ich immer ein sehr sozial sensibler Mensch war und mir das alles sehr nahe geht, es aber keine Lösungen gibt.

Oder meint ihr, das mit dem plötzlichen Haarverlust ist eher "Zufall" in Form eines "Fellwechsels"

oder so?

Subject: Aw: Wie gewonnen, so zerronnen?
Posted by [valesk](#) on Fri, 08 Jan 2021 19:30:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Konzentriere dich auf deinen Abschluss. Alles andere ist Käse.
