

Hallo zusammen,

ich hatte vor geraumer Weile schon mal ein paar Beiträge hier geschrieben, dann aber festgestellt, dass mir die übermäßige Beschäftigung mit dem Thema und auch das verzerrte Bild, das im Internet entsteht, überhaupt nicht gut tut. Dabei bleibe ich auch: Das ganze Reinsteigern und das Lesen von Extremgeschichten, die nicht die Regel sind, war viel schlimmer als der Haarausfall selbst. Das Thema hat den Raum nicht verdient, dem manche ihm geben.

Trotzdem wollte ich mich nochmal melden, um Euch zu berichten, wie es weitergegangen ist. Ich habe seit dem 16. Lebensjahr androgenitischen Haarausfall und erstmal eine positive Meldung: Es ist unglaublich, wie viele Haare ich heute (mit 32) trotzdem noch auf dem Kopf habe.

Sprich: Anlagebedingter Haarausfall führt nicht zwangsläufig ganz schnell zu stark gelichtetem Haar. Es ist ein seeeehr langsamer Prozess und auch wenn es natürlich vereinzelte andere Fälle gibt, ist das sicher etwas, was sich Neulinge erstmal bewusst machen sollten. Es muss nicht immer alles gleich so furchtbar und schlimm sein, wie es im Internet stellenweise zu lesen ist ...

Regaine habe ich fast ein Jahr benutzt und es hatte, was den Haarausfall angeht, definitiv geholfen. Die Haare wurden etwas kräftiger und fielen deutlich weniger aus. Ich habe es aber trotzdem abgesetzt, weil ich Schwellungen im Gesicht und um die Augen herum bekam. Ich sah immer total verquollen und schlecht aus. Das fand ich persönlich dann schlimmer. Aber wenn man es ansonsten verträgt, würde ich das auf jeden Fall empfehlen. Es ist einen Versuch wert und das sage ich, trotzdem ich persönlich es nicht vertragen hatte.

Und auch hier halte ich die Lanze dafür hoch, dass nicht immer alles gleich eine Horror-Erfahrung werden muss. Ich hatte weder zu Beginn ein "extremes Shedding" noch beim Absetzen. Beide Male konnte ich zwar einen leicht verstärkten Haarausfall beobachten, aber es gab kein "Horrorshedding". Lasst Euch durch Einzelfälle, die einfach nicht repräsentativ sind, nicht so eine Angst machen und geht die gängigen Behandlungsversuche beherrszt an.

Dann noch eine persönliche Bemerkung: Das Drama, das ich viele Monate um meinen Haarausfall gemacht habe, hatte auch andere Ursachen. In meinem Leben hatte einiges nicht gestimmt und auch mit Hilfe einer Verhaltenstherapie habe ich viel in meinem Leben geändert. Seitdem kann ich auch mit dem Thema Haarausfall viiiieel besser umgehen, obwohl das nie Thema in der Therapie war. Ich hatte da einfach sehr viel rein projiziert. Mein ganzes Leid habe ich auf den Haarausfall geworfen, dabei waren es ganz andere Dinge, die mich in Wirklichkeit belastet haben. Es hat sich extrem gelohnt, da hinzuschauen!!

Und wie geht es jetzt weiter? Der Prozess meinen langsamen Haarausfalls setzt sich fort. Die Haare werden dünner und weniger, so wie das bei jedem Menschen im Laufe des Lebens der Fall ist. Keine Frau hat mit 40 noch die Mähne, die sie mit 16 hatte. Bei den einen geht es halt schneller, bei anderen langsamer. Und wieder andere hatten vielleicht schon immer dünnes

Haar. Aber eigentlich ist Haarausfall in vielen Fällen auch ganz normal und wenn keine anderen Krankheitssymptome oder Zyklusprobleme vorliegen, lohnen sich Ärzte-Marathons meiner Meinung nach nicht. Ich wollte ja auch mal auf Hormonforschung gehen, aber meine Frauenärztin meinte: "Der Zyklus reagiert am empfindlichsten auf Hormonstörungen. Wenn da alles regelmäßig ist, dann kann es kein Hormonproblem geben, das anderweitig so starke Symptome wie z.B. Haarausfall auslöst." Leuchtet mir ein.

Ich habe mich damit abgefunden, dass meine Haare weniger werden. Statt Geld in Behandlungen zu stecken oder viele Nerven bei Ärzte-Odysseen zu verlieren, habe ich mir gesagt, dass ich in dem Moment, wo es mir optisch nicht mehr gefällt, nach Zweithaar-Lösungen Ausschau halte. Fertig aus. Vielleicht sieht das nicht so aus wie mein echtes Haar oder es gibt einige störende Aspekte, aber da muss ich einfach sagen: Das ist so ein Luxusproblem, da gibt es echt Schlimmeres im Leben. Da muss ich mir nur ein paar Krebsfälle und andere Schickssalsschläge in meinem Umfeld anschauen...

In diesem Sinne liebe Grüße, lasst Euch von dem Thema nicht so runterziehen
Dharma

PS: Ich weiß, dass es ganz harte Extremfälle gibt und Haarausfall dann seeehr belastend sein kann. Das wollte ich nicht abmildern, mein Beitrag richtete sich eher an die ganz normalen Durchschnitts-Betroffenen, die aber die Mehrheit ausmachen.
