

---

Subject: Neu hier/ Haarausfall mit 27/ suche Austausch und Rat

Posted by [Lila321](#) on Sun, 24 Jun 2018 19:47:46 GMT

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

---

Hallo ihr Lieben,

ich bin neu hier und möchte mich mit Leidensgenossinnen austauschen und vielleicht (hoffentlich) ein paar aufbauende Worte finden.

Ich bin 27 Jahre alt und leide seit ca. 3 Jahren an Haarausfall.

Es begann bei mir mit einer kleinen kahlen Stelle links an der Stirn. Außerdem bemerkte ich, dass am Pony zunehmend Haare abbrachen, die auch nicht wieder länger zu werden schienen.

Zu diesem Zeitpunkt machte ich mir noch keine großen Sorgen, weil ich damals jeden Tag die Haare gewaschen und geglättet habe. Durch einen schweren Krankheits- und späteren Todesfall im engsten Familienkreis hatte ich auch viel Stress.

Ich stellte meine Waschgewohnheiten um (von täglich auf mittlerweile 2x wöchentlich), verbannte mein Glätteisen komplett und achtete auf eine gesunde ausgewogene Ernährung. Leider besserte sich mein Haarzustand nicht.

Also suchte ich Ende 2016 ärztlichen Rat.

Seit dem war ich bei verschiedenen Ärzten (Hausarzt, versch. Hautärzte, Frauenarzt, Endokrinologe) und habe diverse Mittelchen ausprobiert (diverse Nahrungsergänzungsmittel, androg. Pille, KET- Shampoo, Priorin, Panthostin, Regaine). Bisher hat nichts geholfen. Im Gegenteil, je mehr ich ausprobierter umso schlimmer wurde der Haarausfall. Vom KET- Shampoo und/oder Regaine habe ich zuletzt sogar eine schwere Neurodermitis bekommen. Seit dem habe ich Juckreiz und Schuppen im Stirnbereich, der nicht besser werden will.

Außerdem habe ich bei der Anwendung von Regaine starke Körperbehaarung (auch an unerwünschte Stellen bekommen).

Von meiner Hautärztin habe ich nun die Aussage bekommen, dass Minoxidil das wirksamste Mittel bei Haarausfall ist und wenn ich es wegen den Nebenwirkungen nicht nehmen will, kann sie mir auch nicht weiter helfen.

Ich bin mittlerweile echt verzweifelt. Es geht mir langsam sehr an die Psyche. Das ist ein Teufelskreis. Stress ist bei Haarausfall Gift, aber durch den Haarausfall habe ich extrem psychischen Stress.

Ich werde immer unsicherer bei sozialen Kontakten und ziehe mich immer mehr zurück. Ich habe oft das Gefühl, dass Leute auf meine Haare gucken (obwohl das sehr wahrscheinlich quatsch ist). Ich sitze mittlerweile viel zu Hause und will die Wohnung nicht verlassen, obwohl ich weiß, dass es auch keine Lösung ist.

Ich bin so verzweifelt und weiß nicht was ich noch tun soll. In meinem Freundes- und Bekanntenkreis gibt es niemanden der in meinem Alter bereits mit solchem Haarausfall zu kämpfen hat oder hatte.

In meiner Stadt gibt es leider auch keine Selbsthilfegruppe. Daher habe ich mich hier angemeldet, um mich mit euch auszutauschen.

Bitte teilt doch eure Erfahrungen. Wie habt ihr es geschafft euch psychisch nicht so fertig zu machen und mit dem Haarausfall umzugehen?

Ich würde mich über Antworten sehr freuen.

Liebe Grüße  
Lila 321

---