
Subject: ..nur mal erzählen...

Posted by [Leiah](#) on Tue, 05 Jun 2007 16:15:53 GMT

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

Hallo,

Ich bin neu hier im Forum und lese schon seit einigen Wochen aufmerksam mit.

Ich schreibe heute, weil ich letztens meinen Kopf mal von oben fotografiert habe und dabei echt fast den Verstand verloren habe...

Das "unkritischste" Foto hab ich mal angehängen...Es gibt noch andere, da sieht man es noch viel deutlicher, aber die kann ich mir selber garnicht ansehen...

Für mich sichtbar begann mein HA schon vor ca. 15 Jahren. Mein erster Weg ging damals natürlich zu Hautarzt. Der war schon echt pfiffig gegenüber manchen, von denen man hier so liest. Hat einige Blutabnahmen gemacht und Trichogramm und verwies mich zum Gyn wegen Hormone. Bekam Eisen und Progynova-Tinktur (in der Apotheke gemixt). Habe brav ein paar Monate das Zeug benutzt, dann aber abgesetzt.

Am Anfang habe ich auch wie blöde meine Haare im Becken gezählt. Über 150 bin ich nie gekommen, oft waren es sogar weniger.

Naja, dann hatte ich eine ganze Zeit lang das Gefühl, es ist Ruhe eingekehrt...Ich verlor nicht viele Haare, aber sie wuchsen nicht mehr nach, die Scheitel wurden immer breiter.

Also wieder zum Arzt. Dann wurde ich auf den Kopf gestellt. Ich hab so ziemlich alles an Untersuchungen (vor allem Blut-) durch, die man so machen kann. Außer ein wenig Eisenmangel (und welche Frau hat den nicht, wenn sie unter starken Monatsblutungen leidet) nichts zu finden.

Dann bekam ich El cranell alpha. Horror! Nach kurzer Zeit hatte ich ne Kopfhaut wie ein Neurodermiker im schlimmsten Stadion!

Umstieg auf El ohne Cortison. Aber meine Kopfhaut war so dahin,...ich hab nächtelang mit Bepanthenbeschrmierten Kopf im Bett gelegen...

Da war ich es satt: Scheiß was auf den HA, ich hab alles abgesetzt, sämtliche Pillen, Vitamine...weg damit!

Seit Anfang des Jahres ist es aber rasant bergab gegangen. Ich verlor immer noch nicht viele Haare, aber sie kommen nicht nach und selbst mein Seitenscheitel und die Naturlocken können den "Flurschaden" nicht mehr verbergen.

Ich hab meinen Kopf zufällig auf einem Foto gesehen, dachte das muss ich mal genauer betrachten, und habe selber Fotos gemacht.

Gott, war ich geschockt.... Ich konnte garnicht klar denken, als ich die Fotos sah. So schlimm hatte ich es mir nicht vorgestellt.

Das war Anfang Mai. Seit dem les ich hier mit, hab mich über Bellargo schlaue gemacht... Und seit Mitte April bin auch ich auf Minox.

Als erste muss ich sagen: Ich bin echt froh, daß ich dieses Forum gefunden habe. Ich habe hier Tage/Wochen mit Lesen verbracht und das hat mir unheimlich geholfen. Vor allem auch die Bestätigung: Du/ deine Ärzte haben alles untersucht, es gibt viele andere mit dem gleichen Problem, und selbst mit Haarteilen ist das Leben noch/ bzw. wieder lebenswert.

Ich hatte immer glatte Haare. Mit ca. 30 bekam ich immer mehr richtige Schillerlocken. Ich fand das klasse und wurde/werde oft beneidet deswegen. Aber seit dem die Locken kamen, fielen die Haare aus, ist so. Einerseits ist es sogar fast ein Segen, daß die Locken kamen. Man kann wenigstens mit so "Power-Locken" aus "wenig" "viel" machen.
Nur,..wo nichts mehr ist, helfen auch die Locken nicht...

Man, jetzt hab ich aber jede Menge geschrieben...Ich hoffe, daß ist nicht schlimm...
Aber das musste mal raus. Immer, wenn ich im Freundeskreis das Thema anschneide kommt: Ach ist doch noch garnicht so schlimm, du hast soo tolle Haare... Das versteht halt keiner, der nicht selbst Ha hat.

So, nu hab ich genug geschwallt..

Eins noch: Normalerweise verlier ich, wenn ich meine Tage tage habe, viel mehr Haare als sonst. Diesmal ist es nicht so. Liegt das am Minox? Wirkt das schon? Ich hatte aber auch noch kein Shedding,...kommt das noch??

Wer bis hier gelesen hat, vielen Dank für die Geduld!
Ich schreib nie wieder soviel!

Liebe Grüße,
Leiah

File Attachments

1) [Haare2](#), downloaded 1151 times

Subject: Re: ..nur mal erzählen...
Posted by [Lakisha](#) on Wed, 06 Jun 2007 05:35:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich weiß, dass der haarausfall für jeden von uns schlimm ist, nur ehrlich gesagt, wüßt ich jetzt nicht, was mir besonders auf dem foto auffallen sollte....
hinten sind die haare ganz dicht und man sieht keine einzige kopfhautstelle...
es ist sicher für dich sehr schlimm, aber ich glaube bei dir nicht, dass das einer anderen person auffallen würde (ausser dir selber)

Subject: Re: ..nur mal erzählen...
Posted by [Leiah](#) on Wed, 06 Jun 2007 15:19:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

öhm,..was sieht man nicht? das weiße auf dem oberkopf sind keine lichtspiegelungen, das ist Kopfhaut, und zwar jede Menge! Aber ich wusste ja nicht, daß man sich hier erst melden darf, wenn man schon kahl ist....

schönen Tag noch..

Subject: Re: ..nur mal erzählen...
Posted by [Padme](#) on Wed, 06 Jun 2007 15:35:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich denke schon, dass wir hier Leiah mit nix neuem konfrontieren oder überfordern, wenn wir ihr bezüglich ihrer Oberkopflichtung zustimmen, schönreden bringt doch auch keinen weiter.

Leiah, hast Du Dich denn vielleicht mal bei einem Microbellargo-Studio beraten lassen? Deine Oberkopfsituation wäre ja ideal für ein solches "Netz"?

Subject: Re: ..nur mal erzählen...
Posted by [Padme](#) on Wed, 06 Jun 2007 15:37:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mir fällt gerade ein, dass hier eine "Minoxuserin" mal ähnliche Fotos geschickt hatte und nach einem halben Jahr (allerdings 5%igen Minox') wieder einen sehr guten Status hatte - hast Du das Posting gesehen? Weiß den Namen von ihr nicht mehr.

Subject: Re: ..nur mal erzählen...
Posted by [barbara](#) on Wed, 06 Jun 2007 16:23:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also ich finde schon, dass man am oberkopf schon EINIGES an kopfhaut sieht. ich kann leiah schon gut verstehen.
die userin mit dem 5%igen minox war doch adrienn, oder?

barbara

Subject: Re: ..nur mal erzählen...
Posted by [lara](#) on Wed, 06 Jun 2007 17:53:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich sehe da leider auch sehr eindeutig eine Kopfhautlichtung.
Und selbst wenn es erstmal nur einem selbst auffällt, reicht das ja auch schon aus, und von allein wirds normalerweise ja auch nicht mehr besser.

Ich finde es immer schlimm zu hören, wie manche hier davon berichten, wie Freunde und Familie mit dem Problem umgehen, von wegen: Stell dich nicht so an, das bildest du dir ein. (Mir ergeht es nicht so, aber es haben ja schon ein paar Leute hier von solchen Reaktionen berichtet, u.a. Leiah). Deswegen find ich, sollten wir hier im Forum damit nicht noch weitermachen.

Subject: Re: ..nur mal erzählen...
Posted by [Padme](#) on Wed, 06 Jun 2007 18:14:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Übrigens finde ich es durchaus rücksichtsvoll, wenn einen die "sehende" Umgebung nicht auf das Problem anspricht. Würde sie das tun, wäre ich wohl schon oft nicht mehr aus dem Haus gegangen.

Das heißt aber nicht, dass man es nicht sieht. Auch wenn Leute ohne dieses Problem sicher nicht so hinschauen wie wir, so ist es doch deutlich, ob eine Frau eine dichte Haarpracht hat oder durch dünne Fusseln etwas durchscheint. Eine Frau mit fortschreitendem Haarausfall macht dort immer einen kranken, zerrupften Eindruck und den sieht man nun mal einfach.

Subject: Re: ..nur mal erzählen...
Posted by [Angie65](#) on Wed, 06 Jun 2007 18:21:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

also ich muss auch sagen, dass ich die Oberkopfflichtung schon als ziemlich fortgeschritten empfinde. Wenn Du seit April Minox benutzt (habe ich doch richtig verstanden, oder ?), dann ist es jetzt sicherlich noch etwas früh, hier eine Prognose zu treffen. Aber wenn Du gut darauf ansprichst, ist es schon durchaus möglich , dass der Haarstatus sich dadurch sichtbar verbessert.

Ich würde hier auch Padme zustimmen - es ist sicherlich nicht verkehrt, sich einmal über Microbellargo beraten zu lassen - das wäre in Deinem Fall sicherlich eine gute Lösung.

Übrigens finde ich auch die Haarstruktur der übrigen Haare sehr "flusig" - oder sieht das nur so aus, weil die Locken sich gerade nicht so doll locken ? Und wenn Du dann berichtest, dass Du früher glatte Haare hattest, könnte das schon auch ein Zeichen dafür sein, dass die Alopezie gnadenlos weiter voran schreiten wird, wenn Du nichts dagegen unternimmst. Bei mir sah das mal ähnlich aus. Die Haare sind aber wieder kräftiger nachgewachsen.

Trotzdem würde ich zweigleisig fahren an Deiner Stelle - mich einerseits ausführlich informieren über Haarersatz für den schlimmsten aller Fälle - aber trotzdem erst mal das andere Programm weiterfahren - und hierbei auch Geduld haben, denn Haare wachsen nunmal langsam und bis man einen Erfolg deutlich sieht, vergehen viele viele Monate bis Jahre. Ich denke, den Vitamin - und Nährstoffhaushalt weiterhin im Auge zu behalten, kann sicherlich nicht schaden - zumal Du ja schon erwiesenermaßen einen Eisenmangel hattest - Eisenmangel ist eine häufige Ursache für Haarausfall. Biotin ist auch immer gut, weil es wichtig ist dafür, dass die Haare kräftiger werden - und Zink (kurmäßig) und Vit. B fehlt Dir sicher auch, wenn Du lange Pillen genommen hast. Und auch hier muss man einfach viel Geduld haben. Es ist einfach auch ein Zusammenspiel vieler verschiedener Dinge, die dann vielleicht irgendwann einmal zum Erfolg führen. Wenn die Haare bei Dir durch das Minox wieder verstärkt nachwachsen sollten, ist es schon auch nicht ganz unwichtig, dass dann auch genügend Nährstoffe vorhanden sind, dass die Struktur sich auch wieder verbessert.

Wenn allerdings gar nichts hilft auch die Dauer, würde ich mich auch nicht scheuen, ein Haarnetz zu tragen - irgendwann muss ja auch die Psyche einfach mal wieder zur Ruhe kommen.

Liebe Grüße
Angie

Subject: Re: ..nur mal erzählen...
Posted by [Claudi](#) on Wed, 06 Jun 2007 18:57:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also, als ich mir heute morgen das Foto angesehen habe, fand ich das nicht wirklich auffällig, da es bei mir ähnlich aussieht.

Wenn ihr das nun als offensichtlich oder fortgeschritten empfindet, dann habe ich meinen schlechten Haarstatus wohl noch unterschätzt. Ich bin jetzt gerade drei Mal zum Spiegel gelatscht und habe meinen Oberkopf mit dem Bild verglichen. Ja, das sieht meinem Oberkopf sehr ähnlich.

Allerdings habe ich mich noch nicht reif genug für Microbellargo gefühlt.

Subject: Re: ..nur mal erzählen...
Posted by [Padme](#) on Wed, 06 Jun 2007 19:10:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe mittlerweile mit nassen Haaren und vollem Oberlicht wohl denselben - aber ich traue ihm mir nicht so genau zu betrachten. Da hat mir Leiah einiges voraus.

Subject: Re: ..nur mal erzählen...
Posted by [Claudi](#) on Wed, 06 Jun 2007 19:20:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Aber mit nassen Haaren - das ist doch ganz was anderes. Mit nassem Haar leuchtet bei mir die glänzende Kopfhaut richtig durch. Das kenne ich gar nicht anders, dass bei nassem Haar die Kopfhaut zu sehen ist.

Na ja, vielleicht empfinde ich anders, weil ich noch nie richtig dicke und viele Haare hatte.

Subject: Re: ..nur mal erzählen...
Posted by [Angie65](#) on Wed, 06 Jun 2007 19:27:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nun ja - es ist doch immerhin deutlich die Kopfhaut durch die Haare zu erkennen. Und zwar in zurückgekämmtem Zustand, nicht etwa "nur" ein breiterer Scheitel. Das ist doch sicherlich mehr als Ludwig 2 würde ich sagen. Mich hat letztes Jahr eine Endo auf Ludwig 1-2 geschätzt in ihrem Befund. Leah hat deutlich mehr Lichtung als ich damals (ist heute noch etwas weniger durch Regaine).

Ich denke auch, dass niemandem damit gedient ist, die Tatsachen schönzureden. Erst Recht nicht hier unter Gleichgesinnten (da alle mehr oder weniger stark betroffen). Was anderes mag es ja "draussen" sein, wo man sich vielleicht scheut, der Arbeitskollegin auf den Kopf zuzusagen, dass sie früher mehr Haar hatte. Aber hier finde ich sollte man schon ehrlich sagen, wie man den anderen einschätzt. Wo denn sonst, wenn nicht wir untereinander ?

@ Claudi

Du trägst aber doch auch immer Tücher, oder ? Die sitzen ja genau an der kritischen Stelle eigentlich, so dass es dadurch ja auch sicher nicht besonders stark auffällt, wenn Du auch bereits sichtbare Lichtung im Oberkopfbereich hast. Das ist ja dann auch eine Problemlösung - nicht vergleichbar, aber doch ähnlich effektiv wie ein Haarteil.

@ Padme

Mit nassen Haaren übrigens und unter entsprechendem Licht sieht man bei mir natürlich auch deutlich mehr Lichtung als in trockenem Zustand und wenn ich sie so gelegt habe, dass die schlimmere Seite mehr Haare bekommt.

Subject: Re: ..nur mal erzählen...

Posted by [Gaby](#) on Wed, 06 Jun 2007 20:46:13 GMT

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

Wenn wir, die auf Haarausfall fokussierten Frauen, solch ein Bild betrachten, dass unter diesen Bedingungen (starke Beleuchtung von oben, möglicherweise auch noch Blitzlichteinstellung) gemacht wurde und ausschliesslich diesen speziellen Problembereich in aller Deutlichkeit präsentiert bekommen, dann ist es doch ganz klar, wie unsere Wahrnehmung da ausfallen wird. Da spult doch sofort ein ganzer Film vor unserem geistigen Auge ab! Da wird mit dem eigenen Status verglichen, sogar Ludwig-Skalen herausgekratzt um diesen Haarausfall in irgendeine Kategorie zu packen. Ich frage mich WOZU? Und wehm hilft das letztendes? Und ist das noch objektiv?

Auch unsere Wahrnehmung ist verzerrt! Deshalb ist es, denke ich, auch keine so glückliche Entscheidung, hier Bilder von sich reinzustellen. Wir überbewerten das, bzw. werden durch ein Bild in aller Deutlichkeit auf ein Problem (unseren persönlichen Alptraum) aufmerksam gemacht. Wir können dann gar nicht anders, als es schlimm zu finden und es, für uns? Für Leah? in irgendeiner Form be-werten zu wollen. Man vergisst zu leicht, dass Leah ja auch ein Gesicht hat. Jemand, der mit ihr spricht und ihr in die Augen schaut, ist aufmerksam in ganz anderer Weise. Der sieht ihre Mimik, beim Sprechen wackelt sie vielleicht mit dem Kopf oder tritt von einem Fuß auf den anderen. Die Aufmerksamkeit richtet sich erstmal auf ganz andere Dinge, als auf das lichte Haar. Und wenn wir uns daran erinnern, wie es mal war, als wir selbst noch keinen Haarausfall hatten - haben wir da jemals anderen Frauen auf die Haare geschaut? Also ich

jedenfalls nicht.

Ähnlich wäre doch die Wahrnehmung einer magersüchtigen Frau, die ein Bild von einem dicken Menschen präsentiert bekäme. Der Anblick träfe sie in Mark und Bein.

Gaby

Subject: Re: ..nur mal erzählen...

Posted by [Angie65](#) on Wed, 06 Jun 2007 22:27:16 GMT

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

Nun ja - ich sehe das etwas anders.

Anja hat ihr Bild hier eingestellt - völlig ohne Not. Da sie, wie sie selber sagt, seit Monaten hier mitliest, weiß sie sicherlich, dass das hier im Frauenforum durchaus nicht üblich, sondern eher selten ist. Ich gehe deshalb davon aus, dass es ihr ein Bedürfnis ist, HIER wenigstens eine ehrliche Meinung zu bekommen, wie ihr Haarstatus auf andere wirkt.

Man katalogisiert den Haarstatus bei Alopezie nunmal in Mustern und Zahlen, um ÜBERHAUPT eine Aussage treffen zu können. Man sagt ja auch "leichte, mittelstarke, starke und schwere" Akne - das ist doch keine Abwertung des Menschen. Wem hilft es denn, lediglich von Hautunreinheiten zu sprechen, wenn jemand nicht recht weiß, welche Maßnahmen bei ihm persönlich sinnvoll sind ?

Selbstverständlich steht hinter dem Foto ein Mensch, der nicht nur aus Haarausfall besteht und der sicherlich genug Persönlichkeit besitzt, dass man ihn nicht nach seiner Haardichte beurteilt, wenn man ihn kennenlernt. Aber gerade weil ich sie als Menschen hinter dem Haaraufall respektiere und ernst nehme, bin ich es ihr schuldig, ehrlich zu sein. Das ist keinerlei WERTUNG - erst recht nicht ihrer Person. Immerhin ist es durchaus möglich, dass es in zwei Jahren wieder ganz anders aussieht. Warum soll man denn jemandem die Möglichkeit nehmen, sein Problem zu verbessern, indem man ihn glauben lässt, er habe gar keins ?

Subject: Re: ..nur mal erzählen...

Posted by [Gaby](#) on Thu, 07 Jun 2007 05:08:48 GMT

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

Das hinter dem Foto ein Mensch steht - darum ging es mir auch nicht. Und auch nicht darum, etwas beschönigen zu wollen. Aber mit der "Ehrlichkeit" ist es nun mal auch so eine Sache. Gerade in unserem Fall! Können WIR selbst Betroffene überhaupt objektiv sein? Und: Dürfen wir uns anmaßen, anhand eines einzigen Fotos eine Ludwig Einteilung vorzunehmen? Meine Kernaussage bezieht sich auf das heikle und fragwürdige Unterfangen, anhand dieses einzigen Fotos, welches unter bestimmten Bedingungen gemacht wurde, den Haarausfall eines

Menschen in ein passendes Raster packen zu wollen. Das tut, meiner Meinung nach, überhaupt nicht not. Zumal die Behandlung bei Ludwig 0,5 bis hoch zu 3 sowieso immer die gleiche wäre. Man sieht ja auch so, was los ist. Da brauchts kein Prädikat. Ich selbst habe auf dem Rechner auch Fotos von mir, da würde man denken, "ach du heilige Neune". Ich habe aber auch Fotos, auf denen man überhaupt kein Problem erkennt. Welches Foto trifft denn jetzt am ehesten die Realität? Und spielt das überhaupt irgendeine Rolle?

Was die einen an diesem Foto als "sehr bemerkenswert" wahrnehmen, stellt für die anderen noch kein so großes Problem da. Unsere Wahrnehmung scheint da sehr unterschiedlich ausgeprägt zu sein. In den Mittelpunkt der Diskussion rückt nun viel zu sehr die Betrachtung dieses Fotos und unsere eigenen Projektionen. Weshalb ich denke, dass man Fotos von sich im Forum lieber ganz außen vor lassen sollte. Das, was mir am wichtigsten erscheint, bleibt in der Diskussion ein bißchen auf der Strecke. Nämlich das, was Leiah selbst bei der Betrachtung ihrer Fotos empfindet und wie sie mit ihren Gefühlen umgehen könnte. Bevor eine Riesenwelle an Medikamenten,- oder Haarersatzempfehlungen auf sie zurollt und sofort versucht wird, in irgendeiner Form Abhilfe zu schaffen (wie oft in diesem Forum üblich) könnte man ihr im Schritt 1 auch erst einmal ein Bedauern ihrer Situation aussprechen und sie bei uns herzlich willkommen heißen.

Subject: Re: ..nur mal erzählen...

Posted by [Padme](#) on Thu, 07 Jun 2007 07:31:54 GMT

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

Richtig, das mit dem Willkommen ist wohl untergegangen, andererseits ist es auch ein wenig absurd, da Leiah hier ja schon lange mitliest.

Aber wie auch immer - mein Posting ordnete sie in keinerlei Schema oder gar Muster ein (da ich mich ohnehin nicht viel damit beschäftigt habe), sondern richtete sich lediglich gegen die mir sehr bekannte Aussage, dass ja "da oben alles in Ordnung und nichts zu sehen wäre". Ich denke, Gaby, das würden wir uns alle nicht hier erzählen lassen, wo wir uns doch vor dem Spiegel selber am besten kennen und bei vielen von uns die eine oder andere Lücke einfach nicht zu leugnen ist.

Wie man an ihrem Posting Nr. 2 sieht, ist ihr dieser Spruch ja auch wohlbekannt und trifft nicht gerade einen guten Nerv bei ihr. Das wird umso verständlicher, wenn man liest, was sie schon probiert und durchgemacht hat, denn nach soviel Jahren mit diesem Ärger auf dem Kopf fühlt man sich eher hoch- als ernstgenommen, wenn man von Betroffenen gesagt bekommt, da wäre nix.

Subject: Re: ..nur mal erzählen...

Posted by [Gaby](#) on Thu, 07 Jun 2007 08:21:33 GMT

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

Das ist allerdings auch wirklich wahr, dass es total verwirrend sein muß, wenn man auf explizites Nachfragen zu hören bekommt, dass da nichts wäre, alles okay, Null Problemo Ich

habe oft selbst die Erfahrung gemacht, dass man Menschen erst direkt auf das Problem aufmerksam machen mußte. Viele sehen das einfach nicht, auch wenn uns das gänzlich unverständlich erscheinen mag und wir geradezu mit dem Bewußtsein durch die Welt laufen, jeder, wirklich JEDER sähe es uns an.

Und dann habe ich, wenn ich das Thema mal ansprach oft gehört: "Stimmt, jetzt wo du es sagst, dein Haar ist etwas dünn, aber soooooo schlimm ist das nun auch wieder nicht. (und dann lachend) "Also ne` Perücke brauchst du nun wirklich noch lange nicht!" Bei so einer Aussage könnte ich jetzt mehrere Schlußfolgerungen treffen. a) denken sie wirklich so? b) denken sie eigentlich anders und spielen das Problem nur herunter, weil sie mich nicht verletzen wollen? c) interessiert es sie im Grunde überhaupt nicht, weil es sie selbst nicht betrifft?

Man sollte sich ganz und gar abgewöhnen auf die Meinungen anderer zu hören. Auch nicht nachfragen, denn sonst fährt man gefühlsmässig Karrussell. Zu leicht macht man sich nämlich abhängig von deren Meinung. Entscheidend ist letztlich immer, wie man selbst seine Situation bewertet. Und die kann höchst dramatisch ausfallen, obgleich andere das Problem als solches nicht wahrnehmen oder es objektiv betrachtet auch noch keinen Anlass dafür gibt.

Subject: Re: ..nur mal erzählen...

Posted by [Padme](#) on Thu, 07 Jun 2007 08:32:35 GMT

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

Zitat:a) denken sie wirklich so? b) denken sie eigentlich anders und spielen das Problem nur herunter, weil sie mich nicht verletzen wollen? c) interessiert es sie im Grunde überhaupt nicht, weil es sie selbst nicht betrifft?

Könnt ich so unterschreiben.

Und dann denk ich mir oft, sollte ich mal bei grellem Licht das Deckhaar hochheben? Aber wozu das Ganze, dann ginge nämlich der Frageprozess, den Du so schön dargestellt hast, von vorne los -und letztlich ist man ja auch froh, wenn man von nicht Betroffenen hört, sie sähen es nicht. Wie sollte sonst der Tag für einen "normal" weitergehen

Subject: Re: ..nur mal erzählen...

Posted by [Angie65](#) on Thu, 07 Jun 2007 08:38:13 GMT

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

Auch mir ging es hier keinesfalls darum, Anja in irgendwelche Schemen zu packen ungeachtet ihrer Gefühle oder mich gar als medizinischen Beistand anzupreisen (das können andere viel besser). Sondern lediglich darum, ihr zu vermitteln, dass ich ihr Problem sehe und es keinesfalls als nicht vorhanden abtue, wie es hier zuerst versucht wurde.

Es ist vielleicht unnötig, das Ludwig Schema zu erwähnen - aber wie bereits gesagt, man macht es nunmal einmal so - auch wenn man selber es nicht gerne hört, dass man darunter fällt.Und es hilft auch eigentlich schon etwas, sich selber da zu sehen, wo man steht. Gerade weil die eigene Einschätzung oft anders ist. Ich wollte es mir nicht "anmaßen", eine Einteilung

vorzunehmen, sondern lediglich anhand eines Vergleiches mit mir selber feststellen, dass es mehr ist und nun wirklich nicht als nicht sichtbar bezeichnet werden kann. Schließlich ist das Wort Ludwig ja auch keine persönliche Beleidigung. Aber sei es drum - wenn ich geahnt hätte, welche Proteste ein einziges Wort auslösen kann, hätte ich es sicher nur still in meinem Kämmerlein gedacht, aber nie ausgesprochen.

Ich gebe Dir in einem Recht, Gaby: die Wahrnehmung ist immer subjektiv. Was für den einen so schlimm ist, dass er nicht auf die Strasse gehen würde (nicht nur auf Haare bezogen), da denkt ein anderer sich "Muss ja keiner hingucken, dem es nicht gefällt". Oder er sieht es einfach nicht als so schlimm an. Das hat vielleicht auch etwas mit Selbstbewusstsein zu tun.

Aber vermutlich haben wir Anja sowieso längst wieder vertrieben hier mit unseren Bemühungen, uns gegenseitig erzählen zu müssen, wie man am besten reagiert auf ihr posting oder wie man nicht reagieren sollte. Das finde ich im übrigen schade und unnötig. Es ist ihr Thread und sie selber sollte entscheiden dürfen, welche Art von Reaktionen sie gerne liest und welche sie nicht weiterbringen - ob sie nun eher hier eine Einschätzung ihrer Lage, Empfehlungen für das weitere Vorgehen oder einfach nur seelischen Beistand sucht. Leider sieht es so aus, als habe sie von ihrem ersten Versuch, hier zu posten, schon wieder die Nase voll.

Subject: Re: ..nur mal erzählen...

Posted by [Padme](#) on Thu, 07 Jun 2007 08:43:41 GMT

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

Man kann sich die Reaktionen auf seine Postings in einem Forum nun mal nicht aussuchen. Und da sie hier durchaus kontrovers waren, müsste sich Leiah ja auch in irgendeinem davon wiederfinden. Wenn es tatsächlich ihre Entscheidung ist, nun nicht mehr zu posten, dann mag ich das ungern auf die Reaktionen geschoben wissen, die sich mit ihrem Fall beschäftigten.

Subject: Re: ..nur mal erzählen...

Posted by [Claudi](#) on Thu, 07 Jun 2007 10:10:16 GMT

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

Angie65 schrieb am Mit, 06 Juni 2007 21:27@ [Claudi](#)

Du trägst aber doch auch immer Tücher, oder ? Die sitzen ja genau an der kritischen Stelle eigentlich, so dass es dadurch ja auch sicher nicht besonders stark auffällt, wenn Du auch bereits sichtbare Lichtung im Oberkopfbereich hast. Das ist ja dann auch eine Problemlösung - nicht vergleichbar, aber doch ähnlich effektiv wie ein Haarteil.

Ja genau, ich trage öfter diese schmalen Tücher (fast wie Haarbänder). Ich komme ganz gut klar damit, da sie zum einen von dem Haarzustand ablenken und zum anderen vor Wind

schützen, d. h. die dünnen fisseligen Haar können bei einem Windstoß nicht mehr in allen Richtigen abstehen, wie sie es sonst immer tun.

Auf dem Foto sieht es so aus, als ob die Haare eine Länge hätten, dass man sie noch hochstecken kann? Das habe ich jahrelang so gehandhabt, als meine noch lang genug waren. Damit kann man auch sehr gut lichte Stellen kaschieren bzw. den Oberkopf fülliger aussehen lassen.

Subject: Re: ..nur mal erzählen...

Posted by [Gaby](#) on Thu, 07 Jun 2007 10:54:42 GMT

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

Angie65 schrieb am Don, 07 Juni 2007 10:38 wenn ich geahnt hätte, welche Proteste ein einziges Wort auslösen kann, hätte ich es sicher nur still in meinem Kämmerlein gedacht, aber nie ausgesprochen.

Haaaaallo! Ich möchte hier doch niemand in seiner persönlichen Sichtweise kritisieren, Meinungen heruntermachen, oder die Art der Hilfestellung abwerten. Angie, fass es doch bitte nicht als "Protest" auf. Als solches war es gar nicht gemeint. Ich wollte nur ganz sanft stoppen, weil ich das Gefühl hatte, der Zug fuhr plötzlich mit erhöhtem Tempo in die ganz falsche Richtung. Die Diskussion hier halte ich insofern für sehr interessant, weil sie so viele verschiedene Wahrnehmungen provoziert und weil Gedanken zu Tage kommen, die uns, Haarausfallbetroffene, ja im Grunde ständig beschäftigen, wobei die hier im Forum eher selten Thema sind was ich sehr schade finde, weil es dazugehört, aber oft verleugnet wird. "Wie schlimm ist es schon, sehen es andere" usw. Nun bekommen wir ein Bild einer Userin in die Runde geworfen und alle schauen mit anderen Augen darauf, was entsprechende Reaktionen ausgelöst hat. Nehmen wir Claudis Beitrag:

Zitat: Wenn ihr das nun als offensichtlich oder fortgeschritten empfindet, dann habe ich meinen schlechten Haarstatus wohl noch unterschätzt. Ich bin jetzt gerade drei Mal zum Spiegel gelatscht und habe meinen Oberkopf mit dem Bild verglichen. Ja, das sieht meinem Oberkopf sehr ähnlich.

Ich wollte u.a. darauf aufmerksam machen, was das auslösen kann. Bei uns selbst als auch bei der Fragestellerin und ob diese Art der Diskussion überhaupt konstruktiv ist? Was fängt sie jetzt an mit ihrem Ludwig 2? 1 = schlimm, 2 = noch schlimmer 3 = am allerschlimmsten. Wo stehe ich, fragt sie sich jetzt möglicherweise, wo wird das noch enden, gibt es überhaupt noch Rettung?

Da es ein wirklich ein super, super, super sensibles Thema ist, und wir nicht genau wissen, wie die Antworten auf die Fragestellerin wirken, was sie bei ihr tatsächlich auslösen und wie sie künftig damit umgehen wird, ist immer sehr viel Vorsicht geboten.

Subject: Re: ..nur mal erzählen...

Posted by [lara](#) on Thu, 07 Jun 2007 11:06:13 GMT

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

Gaby schrieb am Don, 07 Juni 2007 12:54

Da es ein wirklich ein super, super, super sensibles Thema ist, und wir nicht genau wissen, wie die Antworten auf die Fragestellerin wirken, was sie bei ihr tatsächlich auslösen und wie sie künftig damit umgehen wird, ist immer sehr viel Vorsicht geboten.

Natürlich ist Vorsicht geboten, aber das Bild ist hier ja nicht zufällig gelandet, das hat sie ja schon mit einer gewissen Absicht hier rein gestellt. Ich denke, dass hier jeder bestimmte Informationen reinschreibt, um ein Feedback von den anderen Forenteilnehmern zu bekommen. Und es bleibt ja jedem selbst überlassen, welche Infos er von sich preis gibt. Aber wenn hier irgendwer etwas veröffentlicht, dann ist es doch auch ok, wenn man sich ehrlich dazu äussert. Es wurde ja nun wirklich niemand persönlich und beleidigend. Und das Wahrnehmungen immer subjektiv sind, sollte auch jedem klar sein.

Subject: Re: ..nur mal erzählen...

Posted by [Gaby](#) on Thu, 07 Jun 2007 13:24:20 GMT

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

lara schrieb am Don, 07 Juni 2007 13:06

Natürlich ist Vorsicht geboten, aber das Bild ist hier ja nicht zufällig gelandet, das hat sie ja schon mit einer gewissen Absicht hier rein gestellt.

Über die Absichten können wir nur spekulieren. Was denkst du denn, was ihre Absicht war? Vielleicht wollte sie nicht nur eine "ehrliche" Meinung hören, sondern auch ein wenig Trost?

lara schrieb am Don, 07 Juni 2007 13:06Ich denke, dass hier jeder bestimmte Informationen reinschreibt, um ein Feedback von den anderen Forenteilnehmern zu bekommen.
Das macht den Sinn eines Forums aus!

lara schrieb am Don, 07 Juni 2007 13:06Und es bleibt ja jedem selbst überlassen, welche Infos er von sich preis gibt. Aber wenn hier irgendwer etwas veröffentlicht, dann ist es doch auch ok, wenn man sich ehrlich dazu äussert.

Das habe ich doch auch gar nicht verneint!

lara schrieb am Don, 07 Juni 2007 13:06Es wurde ja nun wirklich niemand persönlich und beleidigend.

Habe ich das denn behauptet?

lara schrieb am Don, 07 Juni 2007 13:06Und das Wahrnehmungen immer subjektiv sind, sollte auch jedem klar sein.

Subject: Re: ..nur mal erzählen...
Posted by [Angie65](#) on Thu, 07 Jun 2007 15:11:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich will mich hier auch gar nicht streiten - erst Recht nicht mit Gaby, wenn ich es vermeiden kann
- aber es kam schon wie Kritik rüber.

Wer hier Trost für angebracht hält, kann ja trösten. Wer glaubt, hier es eine ehrliche Einschätzung gefragt, soll auch die geben dürfen, solange niemand beleidigt wird. Und wer es für am sinnvollsten hält, gar nicht erst auf den Haarstatus einzugehen, kann ja auch dieses tun und statt dessen nur über Gefühle reden. Ich sah hier zunächst das Problem gar nicht, gebe aber zu, dass ich mich kritisiert fühlte. Es gibt doch nicht nur eine Marschrichtung, in die man auf ein posting antworten kann oder darf. Die Summe aus allen Meinungen ist es doch vielleicht, die Anja etwas weiterhilft in ihrer Situation. Und wenn sie etwas für nicht angebracht hält, ist sie ja auch schon groß und kann das selber äußern.

Subject: Re: ..nur mal erzählen...
Posted by [Gaby](#) on Thu, 07 Jun 2007 16:27:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Angie65 schrieb am Don, 07 Juni 2007 17:11Es gibt doch nicht nur eine Marschrichtung, in die man auf ein posting antworten kann oder darf.

Da sind wir uns (wie in vielem anderen auch) einer Meinung. Manchmal fehlt mir ein bißchen der ganzheitliche Blick in diesem Forum, weshalb ich ja auch seltener schreibe als früher. Hier ist man immer sehr fixiert auf Blutwerte, auf sofortige Maßnahmen, auf Diagnosen, auf Ludwig Skalen, auf Abhilfe...kurz: Auf die harten, medizinischen Fakten. Mir fehlt so oft die Frage; "Sag mal, wie geht es dir eigentlich mit dem Haarausfall? Wie kommst du damit im Alltag zurecht? Was lenkt dich ab, was macht dir Freude?" Es mag sein, dass solche Fragen, insbesondere hier, milde belächelt werden, aber diese Themen, die ja gerne auf die Psycho-Schiene geschoben werden, gehen hier meist komplett unter. Ich frage mich immer, wieso? Wissen wir doch alle nur zu gut, dass beide Aspekte sehr eng miteinander verknüpft sind. Und dann beobachte ich eine weitere, in meinen Augen sehr tragische Tendenz: Diejenigen, die einen vollen Haarstatus haben, aber wöchentlich ihren Haarausfall im Forum "bejammern" werden nicht für voll genommen. Leiden ist scheinbar erst bei fortgeschrittener Alopezie erlaubt. Da wird mit sehr viel Unverständnis reagiert. Zu unrecht, wie ich finde.

Subject: Re: ..nur mal erzählen...
Posted by [Padme](#) on Thu, 07 Jun 2007 16:54:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gaby schrieb am Don, 07 Juni 2007 18:27 Und dann beobachte ich eine weitere, in meinen Augen sehr tragische Tendenz: Diejenigen, die einen vollen Haarstatus haben, aber wöchentlich ihren Haarausfall im Forum "bejammern" werden nicht für voll genommen. Leiden ist scheinbar erst bei fortgeschrittener Alopezie erlaubt. Da wird mit sehr viel Unverständnis reagiert. Zu unrecht, wie ich finde.

Das kommt sicher daher, dass viele hier posten, die einfach über die ersten Jahre der Ausfallpanik hinaus sind. Zumeist um die Erfahrung reicher: Die Panik bringt einen nicht weiter, damit hat man sich um einen Großteil der letzten Jahre beraubt. Man sieht es aus heutiger Sicht eben anders und möchte das auch vermitteln. Das bedeutet nicht verbagatellisieren, aber oft ist doch der Input von außen mal ganz gut, dass es schlimmer kommen könnte, eben WEIL sich viele zu oft vor den Spiegel stellen, sich zurückziehen und dadurch nichts mehr als das Thema Haare wahrgenommen wird, selbst wenn der Status noch nicht wirklich besorgniserregend ist. Ich glaube, mancher, der sein Leid mit Ausfallzahlen, nicht so sehr mit dem Status hat, vergisst hier auch eins: Das Leid, das er als seinen persönlichen Gau sieht, hatten die anderen vor ihm schon und wollen ihn aus dem Teufelskreis Haare --> Psyche --> Haare mit ihren Argumentationen rausholen und ihm eine objektivere Sichtweise geben. Stattdessen wird sich oft trotzig in die Ecke gesetzt und argumentiert: Ich leide auch! Es sagt doch auch keiner etwas anderes, aber ich z. B. erinnere mich ungern an Zeiten, wo sich tagelang alles nur um Haare drehte, ich einen Dauerpuls hatte und nicht zur Ruhe gekommen bin und mich einfach nur noch über diese behaarte Fläche da oben definiert habe. Warum sollte ich jemanden als hypochondrisch oder ähnliches bezeichnen, der ähnlich leidet wie ich damals? Es geht doch nur darum, aus Erfahrungen anderer zu lernen und daraus, wie sie nach Jahren gelernt haben, damit umzugehen.

Subject: Re: ..nur mal erzählen...

Posted by [Angie65](#) on Thu, 07 Jun 2007 17:23:59 GMT

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

Gaby schrieb am Don, 07 Juni 2007 18:27 Angie65 schrieb am Don, 07 Juni 2007 17:11 Es gibt doch nicht nur eine Marschrichtung, in die man auf ein posting antworten kann oder darf.

Da sind wir uns (wie in vielem anderen auch) einer Meinung. Manchmal fehlt mir ein bißchen der ganzheitliche Blick in diesem Forum, weshalb ich ja auch seltener schreibe als früher. Hier ist man immer sehr fixiert auf Blutwerte, auf sofortige Maßnahmen, auf Diagnosen, auf Ludwig Skalen, auf Abhilfe...kurz: Auf die harten, medizinischen Fakten. Mir fehlt so oft die Frage; "Sag mal, wie geht es dir eigentlich mit dem Haarausfall? Wie kommst du damit im Alltag zurecht? Was lenkt dich ab, was macht dir Freude?"

Man muss ja auch nicht immer einer Meinung sein.

Ich gebe Dir völlig Recht, dass der psychische Aspekt hier oft zu kurz kommt. Das mag aber

daran liegen, dass man die User, die hier über einen längeren Zeitraum regelmäßig posten, fast an zwei Händen abzählen kann. Es herrscht hier einfach eine starke Fluktuation. Die, die länger hier sind, kennen sich bereits gut und wissen meistens voneinander, was sie beschäftigt und wie sie mit ihrem Problem zurechtkommen. Die, die neu hier sind, sind meistens in Panik und wollen erstmal eins: schnell den entscheidenden Tipp bekommen. Sie hoffen ja noch etwas ändern zu können. Sie wollen sich ja austauschen über medizinische Fakten und was man vielleicht noch untersuchen lassen könnte. Und dann sind sie irgendwann weg und posten nicht mehr. Entweder haben sie ihr Problem dann in den Griff bekommen oder sie sind so frustriert, dass sie lieber nicht mehr ständig über Haarausfall lesen oder reden möchten.

Subject: Re: ..nur mal erzählen...

Posted by [jutta62](#) on Thu, 07 Jun 2007 17:44:10 GMT

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

Gestern habe ich mir lange das Photo angesehen, es ging mir nicht aus dem Kopf- die Diskussion habe ich jetzt verfolgt, das es so den Rahmen sprengt, hätte ich nicht gedacht, will mich auch nicht einmischen, steht mir auch nicht zu, möchte auch nicht die hinterher Schlauere sein, denn das sollte die Threadstellerin sein nach ihrem Beitrag, ihren Fragen und den Antworten darauf.

Als ich das Bild gesehen habe, bin ich erschrocken, habe gedacht, oh je. Dann habe ich den Beitrag nochmals gelesen und mir ist ein Spruch aus meiner letzten Sonntagszeitung eingefallen: "Nichts verhindert die Genesung so sehr wie der häufige Wechsel der Heilmittel. Lucius Annaeus Seneca, röm. Dichter".

Dann habe ich mich gefragt, was hat sie denn für Diagnosen? Stimmen die Hormone, funktioniert die Schilddrüse, sind Mängel ausgeschlossen?

Habe mir das Bild nochmals angeschaut und mich gefragt, ob das die "klassische AGA" ist (Annelie, die MInox erfolgreich im Scheitel mit Tressen anwendet ist mir auch eingefallen). Die Lichtung ist deutlich, wie sieht der Rest aus? Was ist das für ein Phänomen mit den Locken? Ich kann die AGA-spezifische Miniaturisierung nicht sehen, was da noch ist, scheinen kräftige Haare zu sein.

Weiter mußte ich an eine Cousine denken, Lichtung, früh graue Haare, sind lebendiger geworden, aber licht, bei tägl. Waschen nicht unbedingt sichtbar für andere. Diagnose: Morbus Basedow.

Leiah, weißt du was? Wenn du alles abgesetzt hast, ist das eine gute Chance mit der Ursachenforschung von vorne anzufangen.

Herzl. Gruß, Jutta

Subject: Re: ..nur mal erzählen...

Posted by [Mona](#) on Fri, 08 Jun 2007 03:28:42 GMT

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

Padme schrieb am Don, 07 Juni 2007 18:54 Das kommt sicher daher, dass viele hier posten, die einfach über die ersten Jahre der Ausfallpanik hinaus sind. Zumeist um die Erfahrung reicher: Die Panik bringt einen nicht weiter, damit hat man sich um einen Großteil der letzten Jahre beraubt. Man sieht es aus heutiger Sicht eben anders und möchte das auch vermitteln. Das bedeutet nicht verbagatellisieren, aber oft ist doch der Input von außen mal ganz gut, dass es schlimmer kommen könnte, eben WEIL sich viele zu oft vor den Spiegel stellen, sich zurückziehen und dadurch nichts mehr als das Thema Haare wahrgenommen wird, selbst wenn der Status noch nicht wirklich besorgniserregend ist.

Ich glaube, mancher, der sein Leid mit Ausfallzahlen, nicht so sehr mit dem Status hat, vergisst hier auch eins: Das Leid, das er als seinen persönlichen Gau sieht, hatten die anderen vor ihm schon und wollen ihn aus dem Teufelskreis Haare --> Psyche --> Haare mit ihren Argumentationen rausholen und ihm eine objektivere Sichtweise geben.

Stattdessen wird sich oft trotzig in die Ecke gesetzt und argumentiert: Ich leide auch!

Es sagt doch auch keiner etwas anderes, aber ich z. B. erinnere mich ungern an Zeiten, wo sich tagelang alles nur um Haare drehte, ich einen Dauerpuls hatte und nicht zur Ruhe gekommen bin und mich einfach nur noch über diese behaarte Fläche da oben definiert habe.

Warum sollte ich jemanden als hypochondrisch oder ähnliches bezeichnen, der ähnlich leidet wie ich damals? Es geht doch nur darum, aus Erfahrungen anderer zu lernen und daraus, wie sie nach Jahren gelernt haben, damit umzugehen.

Das gelingt aber bei weitem nicht jedem !

<http://www.alopezie.de/fud/index.php/t/7705/>

Ich denke, man sollte nie die Empathie verlieren und vergessen, dass jeder eine andere *Schmerzgrenze* hat. Was hilft es, zu lesen, was man NACHHER evtl. mal zu erwarten hat und wie man dann womöglich damit umzugehen in der Lage ist, wenn man selber noch bei VORHER ist ?

Und was ist mit denen (siehe Link), die sich bemüht haben und trotzdem nicht in der Lage sind / waren, psychisch damit zurecht zu kommen ? Da reihe ich mich gerne mit ein - zwar bin ich lange nicht so arg betroffen, wie die Heike, deren Beitrags-Link ich hier eingestellt habe, aber dennoch...

Wer damit - aus welchen Gründen auch immer - nicht abschließen kann, oder wer die psychische Belastung nicht, oder sehr schwer bewältigen kann, benötigt hier ebenso ein ehrliches und herzliches Willkommen und ich denke, da helfen nette Worte und freundliche Unterstützung mehr, als evtl. Aussichten auf die *psychischen Erfolge* anderer User, von denen man selber gerade noch meilenweit entfernt ist.

Meine Meinung...

Liebe Grüße, Mona

Subject: Re: ..nur mal erzählen...

Posted by [Lakisha](#) on Fri, 08 Jun 2007 06:22:23 GMT

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

ich war diejenige die am anfang gemeint hat, die nichts sieht...

hab jetzt alles durchgelesen, und da muss ich einigen recht geben. wenn personen fotos ins netz von sich geben, vergleicht man sich immer mit sich selber. für mich war das foto indem sinne nicht schlimm, weil ich selber viel, viel schlimmer aussehe. ich wollte nichts beschönigen, nur man vergleicht sich dann doch immer, und man denkt sich dann: - mein gott na, ich schau viel schlimmer aus, sollt die mich mal sehen, dann is sie froh.... - das denkt man sich halt dan, auch wenn das nicht fair der anderen person gegenüber ist, die auch sehr leidet. Wenn man so starken Haarausfall hat wie wir schaut man sich in den spiegel - man denkt dann nicht: naja, heute seh ich eh ganz gut aus, ... - sondern man sieht seine kahlen stellen, seine kopfhaut, man geht dem freund am arsch, der nur mehr die augen verdreht und auch nicht mehr weiter weiß wie er psychisch unterstützen kann....

ich wollte niemanden verärgern, ich wollte auch nichts beschönigen, für mich war das foto in dem sinne eben nicht so schlimm, weil ich mich selber sehe, zu Unrecht der anderen Person...

Subject: Re: ..nur mal erzählen...

Posted by [Padme](#) on Fri, 08 Jun 2007 06:51:41 GMT

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

Mona schrieb am Fre, 08 Juni 2007 05:28Padme schrieb am Don, 07 Juni 2007 18:54Das kommt sicher daher, dass viele hier posten, die einfach über die ersten Jahre der Ausfallpanik hinaus sind. Zumeist um die Erfahrung reicher: Die Panik bringt einen nicht weiter, damit hat man sich um einen Großteil der letzten Jahre beraubt. Man sieht es aus heutiger Sicht eben anders und möchte das auch vermitteln. Das bedeutet nicht verbagatellisieren, aber oft ist doch der Input von außen mal ganz gut, dass es schlimmer kommen könnte, eben WEIL sich viele zu oft vor den Spiegel stellen, sich zurückziehen und dadurch nichts mehr als das Thema Haare wahrgenommen wird, selbst wenn der Status noch nicht wirklich besorgniserregend ist.

Ich glaube, mancher, der sein Leid mit Ausfallzahlen, nicht so sehr mit dem Status hat, vergisst hier auch eins: Das Leid, das er als seinen persönlichen Gau sieht, hatten die anderen vor ihm schon und wollen ihn aus dem Teufelskreis Haare --> Psyche --> Haare mit ihren Argumentationen rausholen und ihm eine objektivere Sichtweise geben.

Stattdessen wird sich oft trotzig in die Ecke gesetzt und argumentiert: Ich leide auch!

Es sagt doch auch keiner etwas anderes, aber ich z. B. erinnere mich ungern an Zeiten, wo sich tagelang alles nur um Haare drehte, ich einen Dauerpuls hatte und nicht zur Ruhe gekommen bin und mich einfach nur noch über diese behaarte Fläche da oben definiert habe.

Warum sollte ich jemanden als hypochondrisch oder ähnliches bezeichnen, der ähnlich leidet wie ich damals? Es geht doch nur darum, aus Erfahrungen anderer zu lernen und daraus, wie sie nach Jahren gelernt haben, damit umzugehen.

Das gelingt aber bei weitem nicht jedem !

<http://www.alopezie.de/fud/index.php/t/7705/>

Ich denke, man sollte nie die Empathie verlieren und vergessen, dass jeder eine andere

Schmerzgrenze hat. Was hilft es, zu lesen, was man NACHHER evtl. mal zu erwarten hat und wie man dann womöglich damit umzugehen in der Lage ist, wenn man selber noch bei VORHER ist ?

Und was ist mit denen (siehe Link), die sich bemüht haben und trotzdem nicht in der Lage sind / waren, psychisch damit zurecht zu kommen ? Da reihe ich mich gerne mit ein - zwar bin ich lange nicht so arg betroffen, wie die Heike, deren Beitrags-Link ich hier eingestellt habe, aber dennoch...

Wer damit - aus welchen Gründen auch immer - nicht abschließen kann, oder wer die psychische Belastung nicht, oder sehr schwer bewältigen kann, benötigt hier ebenso ein ehrliches und herzliches Willkommen und ich denke, da helfen nette Worte und freundliche Unterstützung mehr, als evtl. Aussichten auf die *psychischen Erfolge* anderer User, von denen man selber gerade noch meilenweit entfernt ist.

Meine Meinung...

Liebe Grüße, Mona

Das ist mir zu schwarz-weiß gedacht. Es war nie so gemeint, dass es nur den einen oder den anderen Umgang mit dem Thema gibt, und auch wenn ein Beitrag vielleicht mal eher aufrüttelnd als einfühlsam ist, so sind das generell nicht alle - genauso wie nicht jeder Beitrag aus "Ach Du Arme, komm mal her" bestehen kann, denn auch damit allein ist keinem geholfen (PS: Auch nicht bei Borderline-Symptomen, die ja hier schon diskutiert wurden)

Subject: Re: ..nur mal erzählen...

Posted by [Gaby](#) on Fri, 08 Jun 2007 10:17:04 GMT

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

Padme schrieb am Fre, 08 Juni 2007 08:51 "Ach Du Arme, komm mal her" ...sind Worte, wo ich speziell bei dir, Padme, das Gefühl habe, sie kommen dir besonders schwer über die Tastatur. Gut, das Trösten ist sicher nicht jedermanns Sache. Aber wenn man doch merkt, dass ein(e) Fragesteller(in) am Rande der Verzweiflung entlang taumelt, dann halte ich doch auch gelegentlich mal einen Moment inne, schüttele mein Unverständnis ab, seufze einmal tief durch und kreppele innerlich meine empathischen Ärmel hoch. Darfst du jetzt gerne als die verbale Klatsche des Tages für dich verbuchen.

Ich denke, im Grunde wissen wir Alteingesessenen alle recht gut, wo wir stehen und warum wir so sind, wie wir sind. Ein bißchen mehr Empathie stünde dir wirklich gut zu Gesicht, Padme. Das traue ich mir dir zu sagen, weil ich denke, dass wir uns nun auch wirklich lange genug "kennen".

Subject: Re: ..nur mal erzählen...

Posted by [Padme](#) on Fri, 08 Jun 2007 10:21:51 GMT

Klatsche angenommen Wir haben halt alle unsere Vorgeschichte und reagieren so, wie uns diese geprägt hat. Was manch einer so gut kann, dass es in meinen Augen wie Honig klebt, das kann ich hin und wieder zu wenig.

Subject: Re: ..nur mal erzählen...
Posted by [Mona](#) on Fri, 08 Jun 2007 12:17:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo nochmal...

Was ich mit meinem posting versuchen mochte...

Hier haben wir für jedes *Anliegen* User / -innen, die sich sehr bemühen, zu helfen. Die einen eher besser in Bezug auf Medis, die anderen eher in anderer Hinsicht. Davon lebt das Forum und das ist klasse so.

Nur wenn ich dann sehe, es kommen User wieder, die sich gut versorgt glaubten und nun vor den Scherben stehen, die all diese Versuche um Verbesserung hinterlassen haben - dann mag ich uns, die wir schon so lange dabei sind, einfach erneut dafür sensibilisieren.

So kann es jeden von uns treffen !

Einige von uns kennen sich persönlich, da kann man am Telefon, oder auch durch ein Treffen etwas auffangen.

Aber für andere bleibt uns NUR der schriftliche Weg, gleiches zu vermitteln. Gar nicht so einfach manchmal, aber für mich immer wieder der Mühe wert ! Ich selber habe von meinen privaten Kontakten aus dem Frauenforum und dem Allg.-Forum schon soooo viel Unterstützung bekommen in schlechten Zeiten - das möchte ich an dieser Stelle gerne mal erwähnen - ich danke Euch sehr dafür !

Liebe Grüße, Mona

Subject: Re: ..nur mal erzählen...
Posted by [Leiah](#) on Fri, 08 Jun 2007 14:44:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Zusammen

Ja Himmel, da hab ich ja was angerichtet mit meinem Thread...
Ich war seit vorgestern nicht am Compi.

Ganz ehrlich: Nach der Antwort von Lakisha musste ich erstmal Luft holen. Ich hätte nie im Leben damit gerechnet, daß hier im Forum jemand schreibt:..." es ist sicher für dich sehr schlimm, aber ich glaube bei dir nicht, dass das einer anderen person auffallen würde (ausser dir selber)" Das hat mich echt geplättet, und ganz schön zermürbt.
Ok, ich habe gelesen, warum sie es geschrieben hat und damit ist die Antwort für mich auch verständlicher.

Ich habe mein Foto eigentlich nur eingestellt, weil es für mich zu meiner Vorstellung dazugehört. Mein Friseur ist der einzige, der mich sonst so sieht. Ich fand es eigentlich gut für mich den Mut aufzubringen, das Foto einzustellen. Es gehörte für mich dazu, den Tatsachen ins Auge zu sehen und mich nicht nur im Spiegel zu betrachten, wenn ich jedes Haar feinsäuberlich zurechtdrapiert habe, damit es NICHT so auffällt.
Und mit meinem Thread wollte ich erst mal sagen: Das bin ich, das habe ich bis jetzt erlebt und was tue ich z. Zt.
Außerdem tat es gut das Ganze mal Leuten zu erzählen, die wissen wovon ich rede.

Über Microbellergo habe ich ja schon einiges gelesen, aber momentan bin ich der Meinung es geht noch ohne. Aber es ist wirklich gut zu wissen, welche Möglichkeiten es gibt, wenn sich der Haarstatus weiterhin verschlechtern sollte.

@Angie

Ja, stimmt. Die Haare sind insgesamt dünner geworden. Daß sie so flusig aussehen kommt aber vom Dutt, den ich auf der Arbeit (ich bin OP-Schwester) trage.
Mindest einmal im Jahr lass ich mein Blut checken. Bislang ist, auch was Schilddrüse angeht, alles OK. Vit. und Co. nehm ich immer mal Kurweise für ein bis zwei Monate aber nicht konstant. Zuviel ist ja bekanntlich auch nicht das wahre.
Die Pille habe ich noch nie genommen, und werde das auch nicht tun, weil ich sie für gesundheitsschädlich halte.

Leider muss ich jetzt wieder, und ich wollt ja nicht schon wieder nen ganzen Roman schreiben

Aber ich hoffe, ich habe schonmal einiges klären können Am WE werde ich eure Beiträge weiter beantworten.

Erst mal Danke für die vielen Anregungen usw.!! Ich bin echt froh, ich sagte es bereits, daß ich nun mit Leuten reden kann, die wissen wovon ich rede und mich ernst nehmen.

Liebe Grüße,
Leiah

Subject: Re: ..nur mal erzählen...
Posted by [Angie65](#) on Sat, 09 Jun 2007 11:42:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo leiah,

da bin aber froh, dass Du Dich doch noch wieder gemeldet hast.

Da sieht man mal wieder, dass Gaby doch ein ganzes Stück Recht hat - es bringt wohl tatsächlich nicht viel, den Status anderer Menschen einschätzen zu wollen. Da schreibt Lakisha aus ihrer Sicht, die von sich selber sagt, bei ihr sei es noch lichter, sie empfindet es als nicht so schlimm. Andere haben zurzeit noch mehr Haare und sind vielleicht regelrecht erschrocken. Wieder andere haben einen ähnlichen Status und empfinden den noch nicht als kritisch. Wo steht man also ? Man kann wohl wirklich nur selber für sich entscheiden, wie man damit zurechtkommt - je mehr man leidet, um so eher wird man sich für Haarerersatz entscheiden. Sicher ist auf jeden Fall, dass es gut tut, zu wissen, man steht nicht alleine mit diesem Problem. Es gibt so viele Frauen, die ähnliches durchmachen - und wenn wir auch vielleicht alle anders damit umgehen, so können wir doch auf die ein oder andere Art auch voneinander profitieren.

Ich hatte Dich so verstanden, dass Du die Pille nimmst - aber dann meintest Du mit "alle Pillen abgesetzt" wohl NEM's und ähnliches. Hier dürftest Du dann ja eigentlich gut versorgt sein, wenn Du es kurmäßig immer mal einwirfst. Was die Schilddrüse betrifft: macht die Untersuchung bei Dir ein Radiologe? Leider hat sich hier schon oft genug herausgestellt, dass keineswegs alles ok war, weil viele Ärzte sich damit einfach nicht gut auskennen.

Ich will Dir aber auch keine Hoffnungen machen, dass nun die SD bei Dir der Kern des Übels ist und alles wieder gut wird, wenn man das erkannt hat. Solltest Du auf Regaine ansprechen, hast Du gute Hoffnungen, dass es wieder etwas zuwächst auf dem Oberkopf. Möglicherweise verbessert sich auch alles, sollte man tatsächlich noch etwas finden, was ursächlich sein kann. Aber ich habe selber seit 12 Jahren HA - und ich weiß, man darf sich nicht zu viele Hoffnungen machen. Wer so lange dieses Problem hat, der wird sicher nicht wieder die Haare bekommen, die er vor 20 Jahren vielleicht mal hatte. Etwas zu verbessern und den Zustand dann halten zu können so lange wie möglich : das ist schon ein gutes Ziel.

Liebe Grüße
Angie

Subject: Re: ..nur mal erzählen...
Posted by [lara](#) on Sun, 10 Jun 2007 10:48:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gaby schrieb am Don, 07 Juni 2007 15:24

lara schrieb am Don, 07 Juni 2007 13:06Es wurde ja nun wirklich niemand persönlich und beleidigend.

Habe ich das denn behauptet?

Nein,d as hast du nicht behauptet. Ich meinte damit nur, das ich die bisherigen Beiträge alle in Ordnung fand, weil eben jeder versucht hat, recht sachlich seine Sichtweise darzulegen.

Aber ich denke auch mal, dass wir die kleine Diskussion auch beenden können, Leiah wurde nun ja doch nicht vergault und alle anderen Missverständnisse haben sich ja auch weitestgehend geklärt!

LG, Lara

Subject: Re: ..nur mal erzählen...

Posted by [Lakisha](#) on Mon, 11 Jun 2007 09:10:22 GMT

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

hm, was ich gelernt is, dass ich nicht gleich den status von anderen bewerten sollt.... is für jeden gleich schlimm, egal wie der status bei wem ist.... treffen tuts jeden, egal wie weit der ha schon fortgeschritten ist, (gut, wenn er schon sehr weit fortgeschritten ist, ist man sicherlich noch fertiger...)

das man sich dann mit den anderen vergleicht, ich glaub dass ist normal, das würd wahrscheinlich jeder machen.....

was ich oarg finde, - ich hatte gestern nen schub von über 400 haaren beim waschen und ich hab am oberkopf schon 2/3 meiner haare verloren, - Angie - du sagst du hast schon seit 12 jahren haarausfall - ich hab ja nach nem jahr schon fast keine haare mehr auf dem kopf, weil mein haarausfall so radikal ist. dir wachsen dann die haare aber wieder nach, oder? - (mir wachsen sie eben nicht mehr nach, deswegen wär ich schon nach 2 jahren sicherlich komplett kahl....)...??

Subject: Re: ..nur mal erzählen...

Posted by [Leiah](#) on Mon, 11 Jun 2007 21:58:20 GMT

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

Hallo Angie,

durch die ganzen beiträge in meinem thread ist mir klar geworden, daß keine gute Idee war mein Foto einzustellen.

Ich wollte nur den Mut haben zuzeigen, wie es auf meinem Kopf aussieht. Daß es hier Leute gibt, denen es wesentlich schlechter geht und froh wären, sie hätten noch soviele Haare wie ich,...ich kann die Reaktion verstehen. Wenn ich könnte, ich würd das Foto rausnehmen. Geht aber nicht mehr...

Über deinem Beitrag steht mein letzter: Darin habe ich geschrieben, daß ich NIE die Pille genommen habe und meine SD ist auch in bester Ordnung

Ich setze also alle Hoffnung auf das verdammte Minox...

Ich zähle nicht die Haare die ausfallen, das tu ich mir nicht an!

Wenn ich nach dem Waschen nen dicken Büschel im Haarsieb habe, dann denk ich immer: Sieht nur so schlimm aus weil du ja lange Haare hast..

Ich habe eine Essstörung. Hatte ne Zeit lang Bulimie und das Haare zählen kommt mir dem Karorien zählen fast gleich: Man macht sich nur verrückt damit!!

Was bringt es mir wenn ich weiß, daß ich gerade "400 Haare" (nur son Beispiel) in den Gulli schicke schicke? Nichts!! Außer daß ich völlig verstört im Bad hocke und dem Nervenzusammenbruch nahe bin. Ich kann sie nicht zurückholen. Und der Stress, der dadurch aufkommt, ist bestimmt völliges Gift für mich, meinen Körper und damit auch für meine Haare..

Ich kann tun und machen, Ärzte besuchen, Medis und Nems schlucken , auftragen, aber wenn die Haare rieseln, dann tun sie das.

Egal was passiert, und das habe ich hier nach langem Lesen im Forum mitgenommen: Nach vorne schauen ist meine Devise! Entweder Minox stellt sich als Wundermittel heraus, oder ich lass mir Fremdhaare verpassen, in welcher Form auch immer!

Ich will nicht, daß der HA mein Leben dominiert! Wenn die Haare unweigerlich weichen,...ich mag nicht dran denken,...dann muss halt Ersatz her. Aber die Haare sind nur ein winziger Teil von mir. Wenn ich könnte, würd ich allen ein "Haare-zähl-verbot" erteilen... Ich krieg auch die Krise wenn die Duschtasse fast überläuft, weil die Haare das Sieb gänzlich verstopfen...

Liebe Grüße,
Leiah

Subject: Re: ..nur mal erzählen...

Posted by [jutta62](#) on Tue, 12 Jun 2007 07:47:12 GMT

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

Hallo Leiah,

du schreibst, daß von hormoneller Seite keine Ursache für deinen HA vorliegt. Angefangen hat er vor 15 Jahren. Welche Diagnosen wurden denn im Verlauf gestellt?

Initial hast du Eisen bekommen, was du ein paar Monate eingenommen hast. Nach einiger Zeit der Beruhigung des HA sei wieder eine Verschlimmerung eingetreten, du seist erneut gründlich untersucht worden und es wurde "wenig Eisenmangel" bei starken Monatsblutungen festgestellt. Wie war dein Eisenstatus? Wurde der Eisenmangel denn behandelt und andere Mängel ausgeschlossen?

Herzl. Gruß, Jutta

Subject: Re: ..nur mal erzählen...

Posted by [Leiah](#) on Tue, 12 Jun 2007 16:43:55 GMT

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

Hallo Jutta,

die Diagnose lautete damals "androgenetische Alopezie".
Meine Schwester hat's übrigens auch.

Mein Eisen wurde damals regelmäßig überprüft und auch erfolgreich behandelt.
Mittlerweile ist der Wert stabil. Ich hab auch nicht mehr so schlimme Blutungen. Bin jetzt 38 und scheinbar sollte ich mich langsam auf den nächsten "Klopper" vorbereiten: Wechseljahre...oh Gott, ich werd alt!! ...Naja, so witzig find ich das doch nicht, weil das wird das erste einschneidene Ereignis in meinem bislang "jungfräulichen" Hormonhaushalt sein.

Am 21. hab ich nen Termin beim Gyn. Da werd ich dann nochmal nen kompletten Hormonstatus anmelden.

Das einzige was mich momentan ein wenig tröstet: Ich seh auf dem Oberkopf total "strubbelig" aus, weil da viele kurze Haare (2-10cm ca) abstehen und das war nicht der Friseur! Den hab ich 2006 das letzte Mal besucht. Also: Es wächst noch was und mit Minox vielleicht noch ein bisschen mehr...Ich hätte nix dagegen...

Vor kurzem hab ich eine alte Arbeitskolegin getroffen. Sie hat mich sofort auf meine Haare angesprochen, gefragt ob ich krank sei, weil es so wenig geworden sind...

...Momentan verlier ich kaum Haare, das Sieb in der Dusche ist fast leer (hatt ich in all den Jahren noch nie!!) Ein shedding durch Minox ist also auch noch nicht in Sicht,...die Ruhe vor dem Sturm??... Ich bin echt sooo gespannt, was die nächsten Wochen bringen..

Liebe Grüße,
Leiah

Subject: Re: ..nur mal erzählen...
Posted by [jutta62](#) on Tue, 12 Jun 2007 17:35:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

...dann habe ich dein Photo wohl gar nicht so schlecht eingeschätzt...

Neuwuchs von zwei bis 10cm und so wenig HA wie nie und keine Miniaturisierung, Minox kann da noch keinen Einfluss haben. Hast du nur auf dem Oberkopf gelichtetes Haar?
(Wobei ich hier auch schon gelesen habe, daß die Haare sich auch aufgrund anderer Ursachen AGA-typisch lichten, weil in den Bereichen die Follikel empfindlicher sind).

Mach`dir keinen Kopf im Moment mit den Wechseljahren, Vorsicht, kann viiiiiiieel später kommen, als erwartet...

Vielleicht profitierst du erst jetzt von deinen nicht mehr zu starken Blutungen, oder etwas anderes hat sich gerichtet...

Du bist vom "Fach" (daß du irgendwie mit "hygienischer Arbeit " zu tun hast, habe ich an deinem

blitzsauberen Waschbecken erkannt, dich hätte ich gerne mit dabei, sollte einer an mir ein Skalpell ansetzen müssen), wirst deinen nächsten Arzttermin nutzen.

Wie wurde damals die AGA-Diagnose gestellt?

Ich wünsch`dir arg, daß Minoxidil die richtige Entscheidung war und dir hilft (die mgl. larvierten Ursachen kennst du ja).

Lieben Gruß, Jutta

Subject: Re: ..nur mal erzählen...

Posted by [Leiah](#) on Tue, 12 Jun 2007 18:34:18 GMT

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

Vor ca 4 Monaten war's ja richtig schlimm mit dem HA. Nach dem Haare waschen musste ich in der Dusche immer das Sieb leeren, weil sonst das Wasser nicht mehr ablief! Ich hab sie ja nie gezählt,denn das dicke Knäuel was sich da gesammelt hatte, hatt mir echt gereicht... Das war immer ein fetter Haufen Haare.

Ich hab sie für Spaß mal gesammelt und nach zwei Wochen hätt ich nen Pulli von stricken können... Das war der blanke Horror....

Ich bin dann wieder zum Hautarzt (nach ca.3 Jahren Pause), und der hat mir dann Minox ans Herz gelegt. Er sah selber den drastisch verschlechterten Haarstatus und hat mich direkt drauf angesprochen, ohne daß ich was sagen musste.

Hab auch sofort damit begonnen, mir war in dem Moment echt jedes Mittel recht...Zu dem Zeitpunkt habe ich auch die Fotos gemacht. Ich hab noch eins, ebenfalls ohne Blitz, nur näher,...da sieht man richtig wie wenig Haare ich noch auf dem Oberkopf habe...

Naja egal, ich hab dann direkt wie wild im Internet geforscht,bin u.a. hier gelandet... Gott sei Dank!!

Aber ich schweif schon wieder ab...

Ich krieg das nicht mehr genau zusammen, wie es damals war. Die Blutwerte an sich haben mich auch nie interessiert...Endokrinologie und der Kram war noch nie mein Lieblingsfach. Da hab ich auf die Ärzte vertraut, die sich damit auskennen (sollten).

Aber damals wurden etliche Blutuntersuchungen gemacht, Gyn war ätzend weil meine Tage damals auch nicht immer so regelmäßig kamen. Schilddrüse wurde rauf und runter untersucht. Ich hab, so lange ich denken kann, immer zittrige Hände. Allein deswegen haben sie mich bzgl. SD schon oft auf den Kopf gestellt...

Und nachdem alles untersucht war kam dann die Diagnose. Mein Hautarzt meinte damals: Die Haarwurzeln auf meinem Kopf reagieren zu empfindlich auf männliche Hormone. Das kann man im Blut manchmal garnicht feststellen.

Ich hatte in den letzten Jahren echt so 'ne "LmaA"-Stimmung, was meine Haare anging. Da

standen Bulimie und Depressionen eher im Vordergrund. Mein Aussehen war mir da echt völlig egal...

Ich denke mal, mein Haarausfall hat schon länger extrem zugenommen. Ich hab dem einfach nur keine Beachtung geschenkt.

Egal, nun ist ja wieder "Angriff" angesagt

grins Über deine Anmerkung zum sauberen Waschbecken hab ich echt geschmunzelt (Auf was die Leute alles so achten.....)

Aber, wenn du was chirurgisches hast, meld dich ruhig. Meine Messer sind immer sauber!

Liebe Grüße,
Leiah

Subject: Re: ..nur mal erzählen...
Posted by [jutta62](#) on Tue, 12 Jun 2007 18:52:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

jetzt muß ich auch lachen!

Warum ich auf sowas achte? Bleibt vorläufig mein Geheimnis .

Gut, daß du angreifst! Hierzu ein Spruch: "Man sollte nie mit dem Taschenmesser bewaffnet zur Schießerei erscheinen."

...Jutta

Subject: Re: ..nur mal erzählen...
Posted by [Leiah](#) on Tue, 12 Jun 2007 19:49:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

....na toll ich bring dich zum lachen und weiß nicht warum...

Aber vielleicht erzählst du es mir ja,..irgendwann...

Grüßchen

Subject: Re: ..nur mal erzählen...
Posted by [Padme](#) on Tue, 12 Jun 2007 19:56:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenn Du eine Essstörung HAST, Bulimie aber HATTEST, was hast Du dann jetzt?

Hier können wohl einige ein Lied von singen, welche Langzeitfolgen Essstörungen nach sich zu ziehen scheinen, wenn auch erst Jahre später und auch wenn es oft nur eine Vermutung bleibt.

Dass unter diesen Umständen Deine endokrinologischen Werte in Ordnung sind, glaube ich jedenfalls erst, wenn ich es sehe.

Subject: Re: ..nur mal erzählen...
Posted by [jutta62](#) on Tue, 12 Jun 2007 20:14:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Was ich damit meine: Geh' sorgfältig die Liste durch mit den Untersuchungsempfehlungen. AGA ist nur durch Ausschluss zu diagnostizieren. Überlege dir wie weit du da wirklich gekommen bist. Du bist vom Fach, da hast du bei den Ärzten Vorteil und Nachteil zugleich. Aber sie werden dich auf jeden Fall ernst nehmen. Achte auf die Details, Ferritin nicht Eisen, Entzündungszeichen dazu (mein Spezialgebiet, Scherz), Schilddrüse beim Radiologen, oder einem anderen der täglich SD untersucht. Das zu beurteilen ist eine knifflige Erfahrungssache. Verschweige nichts, vor allem nicht die Essprobleme. Nimm Kopien von sämtlichen Werten mit, bitte immer um eine Kopie des Arztbriefes an den Hausarzt. Hier im Forum ist auch schon viel entdeckt worden durch gepostete Werte. Wenn du unverschämtes Glück hast, findet sich eine andere Ursache und "die Sepsis kann bekämpft werden". Wenn aber nichts bei rauskommt, dann musst du dich vielleicht in die Reihe einreihen, aber erst dann. Und dann gibt es hier bestimmt Trostpflaster. Ich bin auch froh um jedes verständnisvolle Wort füreinander, aber Trost hilft dann am besten, wenn man ihn wirklich nötig hat, vorher hilft eher Handeln, finde ich. Und so ganz glaube ich das noch nicht, daß bei dir alles abgeklärt ist. Wir machen das hier alle durch und akzeptieren kann man das erst, wenn die Liste abgearbeitet ist! Vorher nützen alle guten Worte nichts. Du musst Dir also SICHER sein, daß diese Liste abgearbeitet ist.

Herzl. Gruß

Subject: Re: ..nur mal erzählen...
Posted by [jutta62](#) on Tue, 12 Jun 2007 20:24:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

zum Verständnis lüfte ich das Geheimnis: Wir Krankenschwestern sind alle gleich, Waschbecken, die Messer, alles blitzblank (man könnte anfügen, aber wenn es um uns selbst geht ganz schön hilflos).

Subject: Re: ..nur mal erzählen...
Posted by [Padme](#) on Tue, 12 Jun 2007 20:36:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

jutta62 schrieb am Die, 12 Juni 2007 22:24zum Verständnis lüfte ich das Geheimnis: Wir Krankenschwestern sind alle gleich, Waschbecken, die Messer, alles blitzblank (man könnte anfügen, aber wenn es um uns selbst geht ganz schön hilflos).

Ja, das ist wohl nur ein Beispiel für viele Leute aus diversen Berufsgruppen. Ich schmeiße zwei Chefbüros und merke das auch zu Hause Wahrer Abheftzwang.

Zurück zum Thema, sorry.

Subject: Re: ..nur mal erzählen...
Posted by [Leiah](#) on Tue, 12 Jun 2007 20:37:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Willkommen im Club...

Subject: Re: ..nur mal erzählen...
Posted by [jutta62](#) on Tue, 12 Jun 2007 20:46:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich habe jahrelang in der Psychiatrie, geschlossene Akutaufnahmestation für Männer gearbeitet, vielleicht sollte ich nach "drüben" gehen? Aber das passt vielleicht auch nicht zum Thema. (Ich meine das Männerforum!!!).

Subject: Re: ..nur mal erzählen...
Posted by [Leiah](#) on Tue, 12 Jun 2007 21:00:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

..nee, bleib mal lieber hier!...

Subject: Re: ..nur mal erzählen...
Posted by [Angie65](#) on Tue, 12 Jun 2007 21:19:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Leiah,

Du erzählst ja ganz offen über Deine Eßstörung. Das heisst also, Du hast akut immer noch eine ?

Ich bekomme zwar auch die genauen Zusammenhänge nicht auf die Reihe, habe aber hier schon häufig gelesen, dass Eßstörungen sehr nachhaltig den Hormonhaushalt und den gesamten Stoffwechsel in Mitleidenschaft ziehen - auch noch Jahre, nachdem die Betroffenen sie überwunden haben. Das wirkt sich auf das Zusammenspiel der Hormone und eben Stoffwechselvorgänge aus. Und so natürlich auch auf Dinge wie Haarwachstum. Es ist keineswegs nur ein Problem der fehlenden Nährstoffe.

Was genau hier passiert und warum es so lange negative Auswirkungen hat - vielleicht hat das jemand anders noch im Kopf - es ist sicher schon mal erklärt worden . Ich kann mir aber gut vorstellen, dass hier ein sehr zentrales Problem liegt. Natürlich leider auch eins, das man nicht so einfach durch etwas guten Willen oder Medikamente in den Griff bekommen hat.

LG
Angie

Subject: Re: ..nur mal erzählen...
Posted by [Angie65](#) on Tue, 12 Jun 2007 21:44:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Lakisha schrieb am Mon, 11 Juni 2007 11:10

Angie - du sagst du hast schon seit 12 Jahren Haarausfall - ich hab ja nach nem Jahr schon fast keine Haare mehr auf dem Kopf, weil mein Haarausfall so radikal ist. Dir wachsen dann die Haare aber wieder nach, oder? - (mir wachsen sie eben nicht mehr nach, deswegen wäre ich schon nach 2 Jahren sicherlich komplett kahl....)...??

Hallo Lakisha,

Als es bei mir anfang, hatte ich innerhalb von ca. 2 Jahren einen extrem schlechten Haarzustand. Die Geheimratsecken waren sehr groß, der ganze Haaransatz ist ziemlich nach hinten weggerutscht und was fast noch das Schlimmste war: die Haarqualität war katastrophal - das waren keine Haare mehr, sondern nur noch Flusen, weich und dünn wie Babyhaare.

Irgendwann wurde die Qualität wieder besser - warum weiß ich nicht, ich hatte zwar diverse Haarwässerchen benutzt und nahm täglich Biotin und kurmäßige Kieselerde, dazu brav auf Anraten aller Ärzte verschiedene Haut- und Haarpillen. Was davon oder ob überhaupt irgendetwas davon geholfen hat - keine Ahnung . Ich war damals eigentlich der Meinung, der Haarausfall an sich wurde nicht besser. Ich hatte allerdings auch nie so extreme Ausfälle zahlen wie ich es hier oft lese. Möglicherweise hat das ein oder andere Haarwässerchen doch dazu beigetragen, dass es immerhin nicht noch mehr wurde. Und als dann die Haarqualität besser wurde, sah das Ganze optisch schon wieder viel besser aus. Mir selber wurde es erst bewusst, als ich Jahre später Fotos aus verschiedenen Jahren betrachtete. Fotos von mir anzuschauen,

war jahrelang nun nicht gerade etwas, was ich tat, wenn ich es vermeiden konnte.

Den richtigen "Durchbruch", was auch die Haarmenge betrifft, hatte ich aber dann erst mit Regaine - und auch hier erst nach mehr als einem Jahr, dass man eben auch am Gesamtbild dann sah, dass die Ecken einfach etwas zugewachsen sind und die gesamte Haardichte besser ist. Ich habe immer noch unter gewissen Lichtverhältnissen einen etwas lichten Oberkopf und wenig Haare an den Seiten, was bestimmte Frisuren eben nicht möglich macht. Alles in allem aber bin ich bescheiden geworden: wenn ich es so, wie es heute ist, noch viele Jahre halten könnte, wäre ich absolut zufrieden.

Man sieht ja auch erst nach einer gewissen Zeit, dass überhaupt etwas nachwächst - vielleicht kommt da also bei Dir durchaus auch etwas nach, was sich dann aber erst, wenn sie eine gewisse Länge erreicht haben, bemerkbar macht. Oder es dauert einfach noch etwas, bis die Haare wieder wachsen bei Dir. Manchmal macht sich auch wenig schon bemerkbar für den Gesamteindruck. Man muss einfach bei diesem dämlichen Haarproblem so unglaublich viel Geduld aufbringen. Ich weiß wovon ich spreche, denn ich kenne auch Zeiten, in denen ich wie zwanghaft alle halbe Stunde in Bad gerannt bin, um die Haare zu scheiteln und zu gucken, ob ich Stoppeln sehe. Aber das bringt mal gar nichts - ausser dass man sich selber so stresst, dass der Stress zusätzlich sich negativ auswirkt.

LG
Angie

Subject: Re: ..nur mal erzählen...
Posted by [Gaby](#) on Wed, 13 Jun 2007 04:58:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Angie65 schrieb am Die, 12 Juni 2007 23:19

Was genau hier passiert und warum es so lange negative Auswirkungen hat - vielleicht hat das jemand anders noch im Kopf - es ist sicher schon mal erklärt worden . Ich kann mir aber gut vorstellen, dass hier ein sehr zentrales Problem liegt. Natürlich leider auch eins, das man nicht so einfach durch etwas guten Willen oder Medikamente in den Griff bekommen hat.

Tino gab dazu mal einen Erklärungsansatz im alten Forum, wo man nun aber leider Gottes, seit der Software-Umstellung die Suchfunktion nicht mehr benutzen kann. Im Zusammenhang mit den Eßstörungen und später auftretenden Haarausfall ging es da um die dauerhaft gestörte Fehlsekretion der Zirbeldrüse.

Subject: Essstörung und Haarausfall
Posted by [Laura85](#) on Wed, 13 Jun 2007 21:45:12 GMT

Hallo Gaby,
fällt dir dazu auf Anhieb noch was Genaueres ein? Das ist ja ein interessanter Zusammenhang mit den Essstörungen. Ungluablich auf was man hier so stößt... Ich hatte selbst vor ca. 8 Jahren mit 13 / 14 Jahren Magersucht. Die 'schlimme' Phase dauerte zwar nur ein halbes Jahr, ich habe aber z.B. meine Periode in der Zeit nicht bekommen etc. So ein halbes Jahr danach ging es mit der 'vermeintlichen' AGA bei mir richtig los. Natürlich lief alles zunächst über Vitamintabletten etc., da wg. meines Alters keiner auf AGA tippte. Da alles nichts half, hab ich mit 14 die Pille bekommen... Später kam ich auch noch auf die bescheuerte Idee mich vegan zu ernähren (keine Ahnung, was mich da geritten hat...).

Falls es also daran liegen sollte, hat jemand eine Idee wie man das wieder 'gutmachen' könnte?

Anyway, ich will jetzt nicht zuweit ausholen, aber das ist natürlich eine spannende mögliche Korrelation zwischen Haarausfall und Essstörung. Dachte eigentlich, nach sovielen Jahren hätte das keinen Einfluß mehr auf meine Haare / meinen Körper.

Viele Grüße

Laura

Subject: Re: ..nur mal erzählen...

Posted by [Trixy](#) on Thu, 14 Jun 2007 07:16:40 GMT

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

Gaby schrieb am Mit, 13 Juni 2007 06:58

Tino gab dazu mal einen Erklärungsansatz im alten Forum, wo man nun aber leider Gottes, seit der Software-Umstellung die Suchfunktion nicht mehr benutzen kann. Im Zusammenhang mit den Eßstörungen und später auftretenden Haarausfall ging es da um die dauerhaft gestörte Fehlsekretion der Zirbeldrüse.

Fehlsekretion der Zirbeldrüse? Könntest du das mal bitte etwas näher erläutern? Wie kann man diese Störung diagnostizieren? welche werte prüfen etc?

ich wurde mit ca 9-10 jahren fast zum vegetarier, also höchstens einmal die woche fleisch und nebenbei auch kaum obst oder salat (heute auch noch), unregelmässige esszeiten, mit der pubertät tausende von extremen diäten... alles in allem lebte und lebe ich sehr ungesund. und kurz nach meinem 10 lebensjahr hatte ich HA, der noch heute anhält.

wie dem auch sei, zurück zur fehlsekretion der zirbeldrüse und wie sie im zusammenhang mit dem HA steht!!

LG Trixy

(PS: Zirbeldrüse und nicht Zwirbeldrüse)

Subject: Re: ..nur mal erzählen...

Posted by [Gaby](#) on Thu, 14 Jun 2007 07:58:05 GMT

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

Trixy schrieb am Don, 14 Juni 2007 09:16

wie dem auch sei, zurück zur fehlsekretion der zwirbeldrüse und wie sie im zusammenhang mit dem HA steht!!

Du meintest sicher die Zirbeldrüse und nicht die ZWIRBELDRÜSE?!

Ich wollte Tinos Beitrag dazu gerne heraussuchen, man kann aber wegen der Software-Umstellung derzeit die Suchmaschine im alten Forum nicht benutzen. Und bei 100.000 Einträgen dort, wird es ein bißchen mühevoll, diesen einen Beitrag "von Hand" zu finden. Aber lies erst mal das:

Das Hauptsekretionsprodukt der Zirbeldrüse ist das Melatonin das über Serotonin aus der Aminosäure Tryptophan entsteht. Das Hormon wird mit einem circadianen Rythmus zyklisch in geringen Mengen ins Blut abgegeben, und "informiert" so den gesamten Körper über die aktuelle circadiane Phasenlage. Viele Organe besitzen Rezeptoren für Melatonin. Seine Bildung wird durch Dunkelheit stimuliert und durch Licht gehemmt. Melatonin ist bei der Regulation vieler anderer Hormone beteiligt. Serotonin, Testosteron, Östrogen, Wachstumshormon usw. Melatoninrezeptoren findet man in vielen Körperzellen und in verschiedenen Gehirnbereichen. Weiterhin wird die Produktion vieler wichtiger Enzyme wie Superoxid-Dismutase, Glutathion-Peroxidase, oder Glutathione Reductase (schützten alle vor Zellzerstörung durch Radikale) stimuliert. Melatonin wirkt beim Timing der Freisetzung der weiblichen Hormone mit, die den Menstruationszyklus steuern. Der Melatoninspiegel kann bei Anorexia (Magersucht) eine Rolle spielen. Man findet hier oft abnorm niedrige Melatoninwerte.

Die Ergebnisse einer Pilotstudie der Friedrich-Schiller-Universität in Jena belegen erstmals, dass die äußerliche Melatonin-Anwendung das Haarwachstum auch beim Menschen günstig beeinflussen kann. Worauf diese Hormonwirkung beruht, ist bislang unbekannt. Es wird angenommen, dass Melatonin den Beginn der anagenen Phase innerhalb des Haarwachstumszyklus stimuliert. Im Vergleich zu wirkstofffreiem Plazebo führte die äußerliche Anwendung von Melatonin zu einem signifikanten Anstieg der nachweisbaren Anagenhaare im Hinterhauptsbereich von Frauen mit androgenetischem Haarausfall. Bei Frauen mit diffusem Haarausfallmuster erhöhte sich hingegen die Anzahl der Anagenhaare im Stirnbereich signifikant unter dem Einfluss von Melatonin.

Eine Frau, die über längere Zeit aufgrund von starkem Untergewicht (Eßstörung) keinen Eisprung mehr hat, befindet sich vom hormonellen Standpunkt her in den Wechseljahren. Kalzium wird aus den Knochen gezogen, weshalb Osteoporose eine häufige Begleiterscheinung von Eßstörungen darstellt. Auch die Produktion der Sexualhormone wird stark zurückgefahren. In diesem Stadium befindet man sich im Grunde in einem vorzeitigen Alterungsprozeß. Dass die Zirbeldrüse in dieser Zeit die Melatoninproduktion drosselt, darf angenommen werden. Ob sich die Melatonin-Sekretion später jedoch wieder vollständig erholt, weiß man nicht. Was im Gehirnstoffwechsel überhaupt während dieser Zeit genau passiert und ob alle Schäden/Fehlregulationen, verursacht durch die Eßstörung, reversibel sind, weiß man auch nicht.

Das Thema Haarausfall bei ehemals eßgestörten Frauen wurde scheinbar noch gar nicht erforscht. Jedoch bin ich fest davon überzeugt, dass es hier Zusammenhänge gibt, da hier

unglaublich viele Frauen darüber berichten.

Subject: Re: ..nur mal erzählen...

Posted by [Leiah](#) on Thu, 14 Jun 2007 14:35:34 GMT

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

Hallo Angie,

Bei ner Essstörung ist es wie bei nem Alkoholiker: Hast du sie einmal, hast du sie immer.
Vor allem, wenn du schon als Kind ein gestörtes Verhältnis zum Essen hattest.

Meine Bulimie-Hochzeit ist nun 3 Jahre her. Das Ganze fing an 2000 mit ner Diät (es ging nur um 5 kilo, die ich verlieren wollte). Ich bekam dann aber Anflüge einer Magersucht. Und nach nem halben Jahr endete es dann in Bulimie. Ich bekam auch ca. ein halbes Jahr meie Tage nicht.

Die Auswirkungen auf den Hormonhaushalt und die ganzen anderen Sachen sind mir bekannt. Während der "schlimmen Zeit" war aber nichts großartiges mit meinen Haaren. Ich hab zu mindest nichts bemerkt. Und HA hatte ich ja schon weit vorher.

Ob das jetzt ne Spätfolge ist,..hmm,..keine Ahnung. Der Hormonspiegel wirds ja vielleicht zeigen. Aber so gesehen laufe ich wie ein Uhrwerk: Ich bekomme meine Regel pünktlich, kann sie taggenau bestimmen. Wenn das so perfekt abgeht, kann ich mir nicht vorstellen, daß da hormontechnisch irgendwas im argen liegt.

Ich weiß aber von Essgestörten, die viel länger "krank" waren als ich, daß es ewig gedauert hat, bis sie überhaupt wieder mal die Periode bekamen. Aber keine hat wegen Haarausfall geklagt.

Die hatten und haben alle "richtig dicke Wolle" auf dem Kopf.

Stumpfes, lebloses Haar war da schon eher ein Thema, aber HA eher selten.

LG,
Leiah

Subject: Re: ..nur mal erzählen...

Posted by [KamiKaTzE](#) on Thu, 14 Jun 2007 15:02:54 GMT

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

"Bei ner Essstörung ist es wie bei nem Alkoholiker: Hast du sie einmal, hast du sie immer."

so global würde ich das mal nicht sagen. ich selbst hatte jahrelang leistungssport-anorexie, ziemlich schlimm, auch als ich dann kein ballett mehr getanzt habe und irgendwann war das dann einfach weg. von allein.

heute habe ich keine spur mehr von anorexie, ich esse, worauf ich hunger habe. ne tafeel schokolade am tag sind bei mir keine seltenheit. allerdings habe ich das große glück, recht schlank zu sein und glücklicherweise nicht zuzunehmen.

in meinen schlimmsten anorexie-phases hatte ich ganz übel dünne und stumpfe haare (war noch vor der pubertät, mit etwa 10 jahren). allerdings hat mich das nie die bohne gekratzt, hauptsache tanzen...

ich weiß noch, daß andere anorektische mädchen aus der ballettschule schlimmeren ha hatten als ich. ich werd das bild nie vergessen, wie sich eine ihre haare gebürstet hat und strähnen- bzw. büschelweise haare verlor. aber das war uns vollkommen wurscht, hauptsache man bekommt ein lob von der trainerin, dieuns das extreme abhungern empfohlen hatte. dazu dann noch täglich vorsorglich "vitaminpillen", bei denen es sich um hormone handelte, die die pubertät verhinderten.

mein gott, war das krank....

Subject: Re: ..nur mal erzählen...

Posted by [Leiah](#) on Thu, 14 Jun 2007 15:38:02 GMT

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

..Hölle, das ist natürlich noch mal schlimmer... Um so mehr ist es schön zu hören, daß du heute ein normales Leben führen kannst.

Ich rede von einer "anerzogenen Essstörung". Bei mir manifestiert sich das schon im Säuglingsalter: Schreien? : Pulle in' Hals"!

Ich hatte noch nie ein gesundes Verhältnis zu Essen. Als ich klein war gabs oft nix zum essen, weil kein Geld da war. Süßigkeiten, bestimmte Wurstsorten, Salate (am Abend z.B. Tomaten) gabs nur für die Erwachsenen (meine Mutter vor allem).

Ich habe, so lange ich denken kann, alles mit Essen kompensiert.

Wir haben der Mutter Geld aus dem Portemonaie geklaut, um Süßigkeiten zu kaufen und all so Sachen...

Ich will jetzt keine "Opern" erzählen, aber wenn man so aufgewachsen ist, bleibt das für immer...

Nach der Bulimie habe ich wieder fürchterlich zugenommen. Ich laufe heute noch durch den Laden, weiß nicht was ich kaufen soll, weil ja alles dick macht. Es ist jeden Tag aufs neue ein kleiner Kampf.

Zum Glück krieg ich es immer hin, das theoretische Wissen über gesunde Ernährung hab ich ja eingebläut gekriegt,...aber man ertappt sich immer wieder, daß man in alte Muster verfällt.

Es dauert manchmal echt ne Weile, bis ich wirklich weiß, was ich denn einkaufen soll..

Subject: Re: ..nur mal erzählen...

Posted by [KamiKaTzE](#) on Thu, 14 Jun 2007 15:49:02 GMT

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

hmm, das ist ja wirklich schlimm. bei mir war die phase ja sozusagen "nur" temporär und ging zum schluß in bulimie über. dann irgendwann wars mir zu lästig mit der k****rei und ich habs einfach sein lassen.

was ich am schlimmsten an alledem fand war garnicht das ständige frieren oder der ärger mit den eltern, sondern diese psychische abhängigkeit, sich mit kalorien und dem körper permanent beschäftigen zu MÜSSEN.

was ich heute allerdings noch richtig ätzend finde, ist ein stärkeres völlegefühl. das kann ich überhaupt nicht leiden und deshalb esse ich eher kleinere mengen und nie wirklich viel auf einmal.

Subject: Re: ..nur mal erzählen...

Posted by [Leiah](#) on Thu, 14 Jun 2007 17:54:16 GMT

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

So ähnlich wars bei mir auch. Ich rutschte in die Magersucht, sah aus wie ein " Hungerhaken", und als das Umfeld mir sagte:" Hör auf zu hungern, du siehst echt scheiße aus.." kam die Bulimie. Ich wollte und konnte auf Essen nicht verzichten. Und da man nicht zunehmen wollte, gabs nur eine Lösung: k*****....

Ich hab tausende Euros in den Gulli befördert. Die Schulden zahl ich heut noch ab. Und ich bin echt froh, daß dieser Albtraum vorbei ist!

Aber im Verborgenen schlummert er heute noch. Extremer Stress z.B sorgt noch heute dafür, daß ich es als Ventil benutze. Gott sei Dank kommt das im Jahr total selten vor....
