
Subject: Brauche einfach mal jemanden zum reden
Posted by [Holunderweg3](#) on Mon, 22 Oct 2007 07:46:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo, mein diff.HA macht mich kaputt, da ich sowieso ein ängstlicher mensch bin, habe mal unter Angst und Panikattacken gelitten, mache ich mich immer mehr fertig.Mein Kopfzustand zur zeit muss alle 2 tage waschen, viele trockene Schuppen besonders nach dem Waschen sichtbar, kribbelnde Kopfhaut, an tagen wo ich nicht wasche verliere ich nicht so viele Haare vielleicht so max.50, aber heute nach der haarwäsche,traue mich kaum aufzuschäumen...da sind es bestimmt mit Fönen 100,und danach rieselt auch noch so manches haar herab. Bin die Unruhe in Person. Wie macht ihr das ,die haare aufm Badezimmerboden muss mann ja auch wegmachen????Mir ist zum Heulen, tage die Haare recht kurz, da denkt man natürlich das man den HA stärker sieht als bei langem haar.Bitte meldet euch mal.Nehme zur zeit nur Keselerde,Biothin und Ferritin ein.DANKESCHÖN

Subject: Re: Brauche einfach mal jemanden zum reden
Posted by [180166](#) on Mon, 22 Oct 2007 19:23:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo!

ich bin ganz neu hier!

habe zufällig deinen beitrag gelesen, du schreibst,dass dir ohne waschen 50, mit waschen ca. 100 haare ausgehen?!

in der haarsprechstunde im universitätsspital zürich, wurde mir gesagt -ca. 100 haare pro tag wäre völlig normal.

ich verliere pro tag auch zwischen 50-100 haare, und bin so eigentlich einigermaßen zufrieden, ich hatte schon schlimmere zeiten!

liebe grüsse

jaira

Subject: Re: Brauche einfach mal jemanden zum reden
Posted by [tino](#) on Mon, 22 Oct 2007 21:04:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo

tino und die unikliniken die 1001 ste

Unikliniken sind so ziemlich die schlechteste informationsquelle unter aerzten.Jeder hier weiss mindestens 5 mal soviel wie die dort.

Die aussage ist eine sparaussage.Es kommt nicht auf den ausfall an,sondern aufs nachwachsen,...wobei haarausfallrate tgl,immer individuell ist.Der eine verliert 40 haare,der andere 60,und mehr.Merkt der der normalerweise nur 40 tgl verliert,das ploetzlich 100 ausfallen,dann stimmt was nicht.100 nur vom oberkopf,...waere sogar schon extrem pathologisch.

Die Fragestellerin muss den normalen weg ueber hormonuntersuchungen gehen,und ggf fuer panikattaken medikamente nehmen.Denn Stress und panik erzeugen HA.

gruss tino

Subject: Re: Brauche einfach mal jemanden zum reden
Posted by [Constanze](#) on Sat, 27 Oct 2007 13:10:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Holunder ,

ich glaube, wir haben alle mal Phasen, in denen uns der Sch...HA aber sowas von auf den Wecker geht...

An anderen Tagen ist es dann wieder besser, weil wir lernen, damit umzugehen und es, so schwer es auch fällt, auch ein Stück zu akzeptieren...

Ich sage mir wirklich oft: Es gibt so viel Schlimmes im Leben, da bin ich echt gut dran! Habe einen supersüßen Freund der mich liebt, meine Kinder sind gesund, mein Job macht mir Spaß, ich habe ein schönes Haus...

Meine damals allerbeste Freundin hat vor nun schon 3 Jahren bei einem Autounfall ein Auge verloren. Es war alles ganz dramatisch und sie hat sich bis heute nicht wirklich davon erholt. Und weißt du - ich möchte nicht mit ihr tauschen!

Such die positiven Dinge in deinem Leben, hol dir Unterstützung bei Freunden oder bei deiner Familie, das sollte dir helfen, mit der Situation besser klarzukommen.

Und hör nicht auf, nach einer eventuellen Ursache zu suchen, auch wenn das schwer ist.

Alles Gute und liebe Grüße
Conny

Subject: Re: Brauche einfach mal jemanden zum reden
Posted by [Holunderweg3](#) on Sat, 27 Oct 2007 20:22:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Conny, freue mich das auch mal sooooo optimistische Mails kommen. Warscheinlich lag mein tiefpunkt mit dem sonnenlosen tristen Wetter und ner Depri zusammen. Es gibt bei mir imer so hochs und Tiefs. Meine Hormonwerte auf die warte ich noch, wenn dann nichts raus kommt wgen dem HA, hoffe ich das es das Ferritin ist, was mir zu schaffen macht, wert war bei 12, Eisen genauso tief!! Nehme auch Ferro sanol , außerdem noch Kieselmit biothin, meine Betablocker muss ich halt weiter nehmen, ist halt so! Und heute war eigentlich ein schöner tag!! Bei haarwäsche nur ca. 30 Haare, und dann merke ich nichts mehr an dem tag das es rieselt, ist halt unterschiedlich. Ich danke dir für den Optimismus, streng mich an es so wie du zu tun. Liebe grüsse und vielleicht bald wieder!!! CARINA-Holunder
