
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 abbrechen, 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 ausprobierte 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

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

Posted by [TakeltEasy](#) on Sun, 24 Jun 2018 21:24:10 GMT

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

Hallo,

ich kann dich sehr gut verstehen. Leider weiß ich auch nicht, wie ich mit meinem Haarausfall umgehen soll. Wir sind fast im selben Alter, bin 29 und ich leide unter HA, seit ich denken kann. Angefangen hat es mit 18, denke ich.

Mittlerweile sehe ich die Blicke der anderen auf meinen Kopf, weil die Kopfhaut durchschimmert. Es ist mir manchmal echt unangenehm. Aber dann denke ich wieder, was das ganze soll. Es sind nur Haare. Und dann gibt es Tage, da könnte ich nur noch heulen, wenn ich in den Spiegel sehe.

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

Posted by [Zudel_91](#) on Mon, 25 Jun 2018 07:41:08 GMT

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

Hallo Lila.

Erstmal willkommen hier im Forum.

Ich bin im selben Alter wie du, hab aber schon länger einen lichten Scheitel. Deine Panik können glaub ich die meisten hier nachvollziehen. Das geht echt an die Substanz.

Die letzte Ärztin bei der ich war kam mit Aussagen wie "Sie haben ja schließlich auch schon ein gewisses Alter. Finden Sie sich damit ab, Sie haben doch einen Partner der Sie unterstützt, darum machen Sie sich nicht so einen Stress." Es ist so gar nicht hilfreich. Natürlich unterstützt mich mein Freund und dafür bin ich auch mehr als dankbar, aber dennoch geht der Haarausfall an die Psyche.

Nun aber zu dir: welches Regaine hast du denn verwendet? Also Schaum oder Tinktur? 2% oder 5%?

Ich versuche es derzeit mit Regaine Schaum 5% für Frauen und habe eigentlich eine sehr empfindliche Kopfhaut. Hab aber wirklich keine Probleme, kein Jucken, keine Schuppen, nichts. Kann es also für einen Versuch empfehlen.

Wo hast du denn die unerwünschte Körperbehaarung bekommen? Und hast du dein Blut untersuchen lassen? Nimmst du derzeit etwas gegen die Schuppen?

Fühl dich gedrückt.
Zudel

Subject: Aw: Neu hier/ Haarausfall mit 27/ suche Austausch und Rat
Posted by [Lila321](#) on Mon, 25 Jun 2018 09:11:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke für eure Antworten! Es tut echt gut zu wissen, dass es auch andere in meinem Alter mit dem gleichen Problem gibt.

@TakeltEasy:

Mir geht es genauso. An einigen Tagen sitze ich heulend im Bett und will das Haus nicht verlassen. Dann denke ich auch es sind nur Haare, es gibt Menschen die haben schlimmere Schicksale zu tragen.
Aber aktuell habe ich wieder ein richtiges Tief.

@Zudel:

Liebe Zudel,
was diese Ärztin gesagt hat, ist ja schrecklich! Man leidet schon enorm und kann sich dann noch solche Kommentare anhören. Ich habe am Anfang jedes mal von den Ärzten zu hören bekommen, dass ich ja schon dickes Haar hätte und ein bisschen Haarausfall ja auch normal wäre. Das ist so frustrierend wenn man sich nicht ernst genommen fühlt.
Es ist sehr schön, dass du einen Freund hast der dich unterstützt und für dich da ist.
Ich habe leider keinen Partner und frage mich auch, wie ich jemanden kennen lernen soll der mit meinem Haarausfall umgehen kann und will.
Mit meiner Familie habe ich leider keine so innige Beziehung dass ich mich da sonderlich unterstützt fühle.
Und meine Freunde sind auch ziemlich überfordert mit der Situation. Dass ich mich an schlechten Tagen auch zu Hause isoliere ist wahrscheinlich auch nicht förderlich für meine sozialen Kontakte. Aber mir fehlt einfach das Selbstbewusstsein.

Ich habe auch den Regaine Schaum 5 % genutzt. Anfangs hatte ich keine Probleme. Ich weiß auch nicht genau, ob der Neurodermitisausbruch vom Regaine oder dem KET-Shampoo kam. Allerdings habe ich definitiv vom Regaine starke Körperbehaarung am GANZEN Körper bekommen. An normalerweise nicht bzw. kaum behaarten Stellen habe ich einen richtigen Flaum bekommen und an sowieso behaarten Körperregionen sind die Haare schneller und wesentlich dicker und dunkler nachgewachsen. Nachdem ich an den Schultern und sogar am Po einen immer dunkler werdenden Flaum festgestellt habe, habe ich Regaine abgesetzt.
Ich möchte kein liches Kopfhair, aber noch weniger will ich einen dunklen Pelz am ganzen Körper.

Ich habe mein Blut auf Vitaminmangel untersuchen lassen. Ein Eisenmangel wurde festgestellt, alle anderen Werte (Zink, Schilddrüse usw.) waren ok. Trotz Ausgleich des Eisenmangels aber keine Besserung des Haarausfalls.

Ich habe auch ein hormonelles Ungleichgewicht. Es wurde bereits mit 13 festgestellt, seit dem habe ich viele Jahre die Valette - Pille genommen.

Wegen dem Haarausfall habe ich dann die Pille Diane35 bekommen. Die hat jedoch auch keine Besserung gebracht.

Eine Blutuntersuchung wegen den Hormonen habe ich bisher nicht machen lassen. Meine Frauenärztin meinte, dass ich dazu die Pille absetzen muss und erhöhte männliche Hormone werden mit der Pille therapiert und die nehme ich ja bereits.

Aktuell nehme ich nur die Merz Haar- Aktiv- Dragees. Die Hautärztin wollte es noch mit Ell Cranell versuchen, aber durch die anhaltenden Schuppen, traue ich mich da nicht ran. Da der Haarausfall bisher durch die ganzen Mittelchen, die eigentlich helfen sollten, nur immer schlimmer geworden ist, habe ich mittlerweile echt Angst weitere Dinge auszuprobieren.

Ich weiß im Moment nicht, ob ich einfach einige Zeit abwarten sollte und meiner Kopfhaut und Haare ein bisschen Ruhe gönnen sollte oder mein Ärzte- und Medikamenten- Marathon fortsetzen soll.

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

Posted by [Zudel_91](#) on Mon, 25 Jun 2018 10:01:12 GMT

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

Hm. Vielleicht wäre es nicht verkehrt deinen Haaren etwas Ruhe zu gönnen. Also falls du momentan noch NEMs nimmst, würde ich die weiterhin nehmen. Ansonsten ist es wirklich gut deine Haare und vor allem deine Kopfhaut zu schonen (mindestens ein halbes Jahr) bis sie sich beruhigt hat.

Würdest du deinen Haarstatus mal zeigen? Ich denke, wenn du ein paar Meinungen hörst und eventuell weitere Tips bekommst, kannst du besser entscheiden wie es weitergeht.

Wegen der Körperbehaarung: also davor graut es mir auch etwas. Wie lange hast du Regaine genommen und ab wann ist dir die vermehrte Behaarung aufgefallen? Ich schmiere mir den Schaum ja nur auf den Scheitel- und Frontbereich und wische anschließend mit einem nassen Tuch einmal den Haaransatz an der Stirn entlang. Hab bei einer Youtuberin gesehen, dass ihr das schon geholfen hat.

Hoffe das hilft, da es ja eigentlich heißt, das Zeug geht ins Blut. Mal sehen. Wäre für dich vielleicht auch eine Lösung.

Tja, ich habe (whs wie viele hier) die Erfahrung machen müssen, dass die Ärzte (selber mit vollem Haar auf dem Kopf) einen immer erzählen wollen, dass das am Stress liegt und gar nicht so schlimm ist und wir uns nicht so haben sollen und bla bla bla. Hab da etwas die Hoffnung in diese Leute verloren, zumindest was die Haarproblematik angeht.

Dass du niemanden hast mit dem du darüber reden kannst, ist echt schade. Diejenigen die keine Probleme damit haben, ist es anstrengend, schwierig und vielleicht auch ein bisschen "langweiliges" Thema, weil sie es nicht betrifft.

Aber darum gibt es auch dieses Forum bei dem man sich Rat und Zuspruch holen kann. Ich hoffe trotzdem, dass du dich in deinem Freundeskreis eventuell jemanden anvertrauen kannst, der dich versteht.

Der Beitrag hier wird grad etwas lang, aber mir fällt gerade wieder eine Begegnung ein, die zum Thema "Gleichgesinnte" passt. Vor ein paar Wochen (oder sogar 2-3 Monaten) habe ich in unserem Drogeriemarkt ein Mädchen gesehen ich schätze sie so auf 21/22 mit einem wirklich lichtem Scheitel und ganz dünnen Spitzen. Also man hat es echt gesehen. Sie hatte ihre Haare ungefähr bis zu den Schulterblättern, offen getragen. Sie waren gefärbt mit einem schönen Verlauf von dunkel- zu hellbraun und es sah wirklich sehr gut aus. Sie wirkte mit sich im Reinen, naja man weiß ja nicht wie es in ihr aussah, aber es schien als hätte sie echt kein Problem damit.

Ich hab einige Minuten mit mir gehadert, ob ich sie denn mal anspreche, habe aber nicht den Mut gefunden. Im Nachhinein ärgere ich mich etwas drüber. Vielleicht hätte sie etwas darüber erzählen können, wie sie psychisch damit umgeht. Aber man weiß ja auch nie, wie andere reagieren würde, wenn man sie (aus reinem Interesse) darauf anspricht.

Tut mir leid, für den Aufsatz. :blush:

Viele Grüße
Zudel

Subject: Aw: Neu hier/ Haarausfall mit 27/ suche Austausch und Rat
Posted by [Lila321](#) on Mon, 25 Jun 2018 20:39:26 GMT

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

Sorry für die späte Antwort.

Ich werde morgen mal ein Bild machen und es versuchen hochzuladen.

Also ich habe Regine ca. 6 Monate benutzt bis ich die zunehmende Körperbehaarung festgestellt habe.

Hab es auch nur im Stirn- und Scheitelbereich und an den Schläfen benutzt und danach gründlich die Hände gewaschen.

Ich habe gelesen, dass vor allem Frauen mit dunklem Haar von dieser Nebenwirkung betroffen sind.

Aber viele scheinen ja auch keine Probleme/ Nebenwirkungen zu haben. Also ich drück die Daumen, dass es dir hilft und du keine Probleme bekommst.

Ich habe mich schon drei Freunden anvertraut aber wenn man selbst nicht betroffen ist, weiß man nicht wie man damit umgehen soll oder was man aufbauendes sagen soll. Von den meisten hört man den Rat, dass man sich kein Stress machen soll, dass das nicht gut ist für die Haare. Manchmal muss ich mir da schon spitze Bemerkungen verkneifen. Muss mich immer daran erinnern, dass sie es ja gut meinen und mir helfen wollen.

Ich habe vor Kurzem eine ähnliche Situation wie du erlebt. Ich habe in der Eisdielen eine junge Frau mit Glatze gesehen. Man konnte erkennen, dass sie an kreisrunden Haarausfall litt. Aber sie saß so selbstbewusst mit kompletter Glatze da und hatte eine so super Ausstrahlung. Ich habe auch überlegt sie anzusprechen, habe mich dann aber auch nicht getraut.

Ich wüsste selber nicht wie ich reagieren würde wenn mich jemand ansprechen würde.

Momentan würde ich wahrscheinlich in Tränen ausbrechen.

Andererseits wäre es schön jemanden zu treffen und sich auszutauschen.
Was denkst du, wie würdest du reagieren?

Kein Problem mit deinem Aufsatz.
Ich schreibe ja auch immer Romane^^

LG Lila

Subject: Aw: Neu hier/ Haarausfall mit 27/ suche Austausch und Rat
Posted by [accalarentia](#) on Mon, 25 Jun 2018 21:46:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Lila,

an welcher Art von HA leidest du denn? Kreisrund? AGA? Diffus? Kam er plötzlich oder eher schleichend? Und hast du Neuwuchs?

Du schreibst, dass du die Pille Valette nimmst bzw. genommen hast. Diese Pille hat bei mir den HA erst ausgelöst, obwohl ich sie nur 2 Monate (!!!) genommen habe. Ich war nur 18 Jahre alt und hatte wunderschöne dicke Haare und niemals ein Problem mit HA. Nach 1.5 Monaten Valette setzte schlagartig - von einem Tag auf den Anderen - ein horrender HA ein. Trotz Absetzen der Pille hört der HA einfach nicht mehr auf, das geht jetzt schon seit 5 JAHREN!!!!!! Mittlerweile habe ich sehr viel recherchiert und ich bin bei weitem kein Einzelfall mit Valette & HA. Viele haben den HA auch erst nach jahrelanger Einnahme entwickelt.

Es macht mein Leben einfach absolut kaputt und ich werde mich deswegen wohl bald in psychologische Behandlung begeben müssen. Habe deswegen eine schlimme Essstörung und Depression entwickelt. :(

Subject: Aw: Neu hier/ Haarausfall mit 27/ suche Austausch und Rat
Posted by [Zudel_91](#) on Tue, 26 Jun 2018 05:54:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Lila.

Stimmt, dass die stärkere Körperbehaarung eher Dunkelhaarige betrifft, hab ich auch schon gehört/gelesen. Solange es sich in Grenzen hält (also z.B. bloß mehr Augenbrauen zupfen oder so), nehme ich die Nebenwirkung gern für mehr Haare auf dem Kopf in Kauf. Hattest du den Schaum für Männer genommen oder direkt für Frauen? Kann mir vorstellen, dass es da eventuell auch nochmal Unterschiede gibt.

Wenn so typische Aussagen von Freunden kommen wie "Mach dir nicht so viel Stress.", erkläre ich wie es dazu kommt und dass es nicht (ausschließlich) am Stress liegen kann. Meist wissen sie nicht was sie darauf sagen sollen. Ich kann verstehen, dass sie mein Problem nicht verstehen und sage das auch, dass ich das nicht von ihnen erwarte. Es hilft halt manchmal, einfach

darüber zu reden was man grad versucht, welchen Arzt man ausgesucht hat etc. Das Zuhören reicht eigentlich schon und das sollte für Freunde selbstverständlich sein, dass sie einen zuhören. :)

Ich bewundere wirklich Frauen (und auch Männer) die "einfach" mit ihrem Haarverlust leben und sich so akzeptieren wie sie sind. Ich denke, dass auch wir (sollten wir nicht unseren weiteren Haarausfall verhindern können) irgendwann von ganz allein die Situation hinnehmen und uns keinen großen Kopf mehr machen.

Tja, wie würde ich reagieren? Ich bin derzeit nicht verzweifelt wegen meiner Haare. Es sind zwar wenig Haare und wenn mal eine Wind kommt und alles durcheinander bringt, zupfe ich ganz schnell alles wieder in die richtige Position. Aber ich glaube, wenn mich jemand ansprechen würde, wäre ich dem offen gegenüber (kommt natürlich drauf an WIE man angesprochen wird). Zwar mit einem dicken fetten Klos im Hals, aber Leute kennenzulernen die die gleichen Probleme, Sorgen und Ängste diesbezüglich kennen, wäre sicher eine Bereicherung.

Wie verbringst du denn derzeit deinen Tag, weil du meinstest, dass du soziale Kontakte vermeidest?

@accalarentia Dass du so leidest und dir der Haarausfall sogar schlimme Depressionen und eine Essstörung eingebrockt hat, tut mir sehr sehr leid. :(

Also an der Pille kann es natürlich auch liegen. Steht ja so ziemlich bei allen Herstellern als Nebenwirkung.

Ich drücke dir auf jeden Fall ganz feste die Daumen, dass du jemanden findest der dich aus deiner schwierigen Zeit heraushilft. Es ist auf jeden Fall ein mutiger und richtiger Schritt.

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

Posted by [Lila321](#) on Tue, 26 Jun 2018 06:38:06 GMT

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

@ accalarentia

Meine Hautärztin meinte es ist AGA. Wobei ich mir da nicht so ganz sicher bin. Ich habe nicht das typische Ausdünnen des Scheitels sondern nur HA am Stirnbereich.

Der HA ging nach langer Stressphase los. 2013 erkrankte meine Mutti schwer an Krebs. 2015 bemerkte ich die abgebrochenen Haare am Pony und eine kleine kahle Stelle links an der Stirn. 2016 wurde mir wegen dem Haarausfall von meiner Frauenärztin die Pille Diane35 verschrieben. Durch den Pillenwechsel bekam ich noch diffusen Haarausfall dazu. Der seit dem mal stärker und mal schwächer ist.

Ich habe Neuwuchs jedoch im Stirn-/ Ponybereich nur schwach. Der Bereich dünnt immer mehr aus und auch die Haare der rechten Kopfseite kommen mir dünner vor als die auf der linken (keine Ahnung ob das überhaupt möglich ist).

Ich habe auch schon oft gelesen, dass androg. Pillen Haarausfall auslösen können.

Ich traue mich aber wegen meinen Hormonen bisher nicht die Pille abzusetzen oder zu wechseln. Es muss ja nicht der Auslöser sein und dann hab ich zusätzlich durch das Absetzen/Wechseln

wieder extrem diffusen HA und vielleicht noch andere hormonelle Probleme für nichts.

Ich kann dich absolut verstehen. Ich habe auch mit depressiven Phasen zu kämpfen und ein essgestörtes Verhalten entwickelt.

Ich habe heute meinen ersten Termin bei einer Therapeuten.

Es macht mich auch fertig. Ich müsste eigentlich mein Leben genießen, stattdessen sitze ich in der Wohnung und bin nur noch am heulen.

Wenn du auch so starke Probleme hast, solltest du dir auch professionelle Hilfe suchen.

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

Posted by [Lila321](#) on Tue, 26 Jun 2018 06:54:06 GMT

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

@ Zudel

Ich habe auch den Frauen Schaum genommen.

Ich drück dir die Daumen, dass du den Schaum gut verträgst.

Es muss ja nicht jeder solche Probleme bekommen. Ich hatte vorher eigentlich nur von positiven Erfahrungen gelesen.

Ich glaube auch, dass ein persönlicher Kontakt mit Betroffenen eine Bereicherung sein würde.

Daher hatte ich auch nach einer Selbsthilfegruppe gesucht, aber leider nichts gefunden.

Ich geh momentan nur zur Arbeit und Einkaufen. Ansonsten sitze ich zu Hause und lese viel im Internet zum Thema Haarausfall.

Da ist es kein Wunder, dass man langsam durchdreht. Aber ich fühl mich momentan so unwohl.

Welche HA-Formen habt ihr?

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

Posted by [Zudel_91](#) on Tue, 26 Jun 2018 09:08:46 GMT

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

Hallo Lila.

Was arbeitest du denn? Wenn es eine strapazierende Arbeit ist, könnte es (natürlich unter anderem) auch zu deinem Haarausfall beitragen.

Dein Muster ist auf jeden Fall recht ungewöhnlich.

Ich drücke dir für deine erste Therapiestunde die Daumen. Habe selbst (aus anderen Gründen) schon eine stationäre Therapie und eine ambulante Psychotherapie hinter mir. Kann dir dafür raten wirklich alles offen und ehrlich zu erzählen und auch nach der Therapiestunde dir mindestens eine halbe Stunde Zeit zu nehmen um nochmal bisschen was aufzuschreiben was dir im Kopf rumgeht. Allgemein viel viel schreiben. Das befreit.

Tja, ansonsten weißt du sicher selbst, dass es für die Psyche ebenso schlecht ist sich einzuigeln. Geh raus (auch wenn es schwer ist), triff dich mit Freunden, oder geh spazieren wo es abgelegener ist. Hauptsache Sonne tanken, das gibt etwas Lebensfreude zurück. Auf jeden Fall ist es auch nicht verkehrt, mal Abstand zum Thema Haarausfall zu gewinnen. Viel Ablenkung hilft dabei.

Hab selber das typische AGA-Muster bei Frauen. Breiter werdender Scheitel, besonders im Ponybereich. Haare werden insgesamt immer dünner und feiner. Bin von den Frauen in meiner näheren Familie die einzige die das hat. Nicht fair. -.-

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

Posted by [accalarentia](#) on Tue, 26 Jun 2018 12:03:03 GMT

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

Lila321 schrieb am Tue, 26 June 2018 08:54

Welche HA-Formen habt ihr?

Bei mir ist es total diffus, wobei der seitliche Bereich hinter den Ohren anscheinend am stärksten betroffen ist..

Mein Scheitel ist nicht wirklich breiter geworden, obwohl ich jetzt seit 5 Jahren täglich hunderte von Haaren verliere. Meine Haare haben auch nie aufgehört zu wachsen. Weil aber so viele ausfallen, führt das dazu, dass die Längen komplett ausgedünnt sind und mir die Haare an allen Seiten abstecken. Ich wünschte, dieser Ausfall würde einfach endlich aufhören. Den Neuwuchs habe ich ja. :(

Das ist alles so ein Albtraum und ich hasse meinen Körper so sehr dafür, dass er mir das antut. :(Wie kann es denn sein, dass man immer absolut schöne und NORMALE Haare hat, und von einem Tag auf den Anderen rieseln sie wie Schneeflocken vom Kopf? Was zur Hölle hat diese Pille mit mir gemacht?

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

Posted by [Lila321](#) on Tue, 26 Jun 2018 18:53:33 GMT

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

@ accalarentia

Das diffuser HA 5 Jahre andauert ist schon sehr ungewöhnlich oder? Was sagen deine Ärzte?

Wurde dein Blut untersucht?

Was nimmst du gegen den Haarausfall?

Es ist schon extrem schlimm an HA zu leiden. Aber ich denke wenn wir uns selber noch fertig machen und unseren Körper und Haare hassen wird es nicht besser.

Ich versuche trotzdem Selbstliebe oder zumindest Verständnis für meinen Körper und meine Psyche aufzubauen. Deswegen hab ich mir auch Hilfe gesucht.

Meine erste Sitzung heute war zwar etwas tränenreich aber ich hatte danach ein gutes Gefühl. Ich denke das wird mir wirklich helfen.

Vielleicht würde dir das auch helfen.

Subject: Aw: Neu hier/ Haarausfall mit 27/ suche Austausch und Rat
Posted by [Lila321](#) on Tue, 26 Jun 2018 19:20:10 GMT

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

@Zudel

Ich habe tatsächlich ein sehr angespanntes Arbeitsklima. Zwei ältere Kolleginnen die ständig rumstreiten müssen und einen Chef, der nach deren Pfeife tanzt und über den ich mich fast täglich aufrege.

Ich habe schon oft überlegt, ob dass auch zu meinem HA beiträgt.

Ich überlege auch schon länger mich nach einer neuen Stelle umzusehen, aber das geht ja leider auch nicht von heute auf morgen.

Meine Therapiestunde heute war ganz gut. Ich finde es immer sehr schwierig sich fremden Leuten so zu öffnen. Ich hab generell Schwierigkeiten über meine Probleme und vor allem Gefühle zu reden (Schreiben wie in diesem Forum geht da tatsächlich besser). Aber das wird schon werden.

Schreiben ist ein sehr guter Tipp. Ich habe schon öfter gehört, dass das helfen soll. Das werde ich mal versuchen.

Schreibst du Tagebuch oder wie bringst du deine Gedanken auf Papier?

Du hast Recht. Ich werde das ändern. Ich habe keine Lust mehr depressiv in der Wohnung zu sitzen. Ich werde auch an schlechten Tagen rausgehen und mein Leben nicht einfach an mir vorbei ziehen lassen.

Begann dein HA eher schleichend ? oder gab es auch einen Auslöser? Ich dachte früher immer, dass AGA erst ab den Wechseljahren losgeht oder nur ganz ganz selten schon jüngere Frauen betrifft, aber es scheint doch häufiger vorzukommen.

Was hast du schon ausprobiert gegen den HA? Bei welchen Ärzten warst du bisher?

Subject: Aw: Neu hier/ Haarausfall mit 27/ suche Austausch und Rat
Posted by [Zudel_91](#) on Wed, 27 Jun 2018 05:34:43 GMT

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

Hallo Lila.

Ja, es ist unglaublich schwer sich einem fremden Menschen zu öffnen. Darum ist es extrem wichtig, dass du mit deinem Therapeuten/Therapeutin zurecht kommst. Ihr werdet noch einige Stunden gemeinsam verbringen, denn tief liegende Probleme lassen sich nicht so schnell beheben. Wenn du nicht mit ihm/ihr kannst, dann nimm dir lieber nochmal die Zeit und suche jemand anderes.

Und schäme dich nicht, wenn du dort weinen musst. Es ist nicht schlimm und trägt der Therapie bei.

Also ich schreibe bei sehr stressigen und mich überfordernenden Zeiträumen einen Tagesplan. Sprich ich habe ein Kalenderbuch wo man jeden Tag einzeln auf einer Seite mit Zeitmarkierungen hat und schreibe konkret auf was zu tun ist. Besonders drauf zu achten ist, dass die "kräfteraubenden" Tätigkeiten (einkaufen, putzen, Termine, ...) mit gleich vielen "kräftegebenden" Tätigkeiten (spazieren, Buch lesen, Freunde sehen, ...) ausgeglichen werden. Dann auch drauf achten, dass der Tag nicht zu voll wird, man also einen Gang zurückschaltet wenns nicht mehr geht usw. Wenn du gern mehr darüber wissen magst, können wir uns auch per Pn schreiben. Geht ja eher in die Off Topic Richtung. Und richtig, Tagebuch schreibe ich bei Bedarf auch.

Du hast es super erfasst. Auch wenn man sich echt dazu quälen muss, ist es gut mal aus den vier Wänden zu "kriechen" (Vorstellung ist ehrlich gesagt grad bisschen witzig :d) und sich Kraft von außen zu holen.

Wenn dich deine Arbeit so stresst, kann es natürlich auch daran liegen, dass dir deine Haare ausgehen. Es ist halt meist ein Zusammenspiel aus mehreren Faktoren. Ich denke, wenn du dich entschließt, dir eine neue Arbeit zu suchen, schöpfst du auch wieder viel Energie daraus. Neue Aufgaben und Ziele haben meist einen positiven Effekt auf die Psyche. :)

Wegen meines HA-Verlaufes, schaust du am besten mal in meinen Thread (Leise rieselt das Haar) rein. Da hab ich alles näher beschrieben. Möchte nicht deinen Thread mit meiner Geschichte zutexten. :)

Zu dem was ich bisher gemacht hab: ich nehm ja Tabletten zum Ausgleich meiner Schilddrüsenunterfunktion und welche gegen den Eisenmangel. Ansonsten hab ich nicht viel ausgetestet. Meine Blutwerte sind ja sonst ok.

War bei drei verschiedenen Hautärzten und niemand konnte mir helfen. Alle haben zwar nicht direkt gesagt, dass es AGA ist sondern, dass das wohl an meinen Genen liegt und vererbt ist. Das Ausfallmuster stimmt ja auch überein. Meine Hausärztin nimmt mir noch regelmäßig Blut wegen der SD, aber sonst war ich bei keinem weiteren Arzt diesbezüglich.

Hab mich dann nach laaaaangem Überlegen und Recherchieren entschlossen, Regaine eine Chance zu geben.

Subject: Aw: Neu hier/ Haarausfall mit 27/ suche Austausch und Rat
Posted by [accalarentia](#) on Wed, 27 Jun 2018 05:48:08 GMT

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

Lila321 schrieb am Tue, 26 June 2018 20:53

@ accalarentia

Das diffuser HA 5 Jahre andauert ist schon sehr ungewöhnlich oder? Was sagen deine Ärzte? Wurde dein Blut untersucht?

Was nimmst du gegen den Haarausfall?

Es ist vor allem deswegen ungewöhnlich, weil ich davor wirklich wunderschöne lange und komplett unproblematische Haare hatte. In 18 Jahren hatte ich nie ein Problem mit HA oder vermehrtem Haarverlust. Und nach 1.5 Monaten Valette ging es dann von einem Tag auf den anderen los. Anscheinend bin ich auch kein Einzelfall - habe nun schon von mehreren Fällen gehört, in denen der HA Jahre über Jahre anhält. (ausgelöst durch Einnahme oder

Absetzen der Pille, durch Schwangerschaft etc.) Es gibt anscheinend eine chronische Variante des Telogen Effluviums.

Mein Blut wurde schon sehr oft untersucht. Eine Woche nach dem Absetzen der Pille wurde bei mir eine Schilddrüsenunterfunktion festgestellt (TSH 4,01), allerdings habe ich das selbst nicht ganz geglaubt, da ich bis dato noch nie irgendwelche Probleme mit der Schilddrüse hatte. Ein paar Monate später waren die Werte dann auch alle wieder im normalen Bereich - hatte wohl irgendwas mit der Pille zu tun. Zudem wurde bei mir Eisenmangel festgestellt, den habe ich mittlerweile allerdings behoben. An der Haarsituation hat dies leider nichts geändert. Die anderen Werte sind alle normal.

Probiert habe ich bisher alle möglichen NEM, Eisen, Umstellung der Pflegeprodukte, und schlichtweg Abwarten. Geholfen hat mir bisher nur Ell Cranell ein bisschen, allerdings ist der HA davon noch lange nicht weggegangen. Da Ell-Cranell ja hormonell wirkt, dachte ich mir, dass sich bei mir die Hormone nach der Pille nie wieder richtig reguliert haben. Deshalb habe ich dann für 3 Monate auch nochmal eine andere Pille eingenommen - diese hatte ich vor dem HA schon einmal ohne irgendwelche NW eingenommen. Gebracht hat das allerdings auch nichts - der HA wurde weder besser noch schlechter (eher etwas schlechter).

Ich weiß wirklich nicht mehr weiter.

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

Posted by [Alice39](#) on Wed, 27 Jun 2018 10:04:49 GMT

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

Hallo in die Runde! :o)

Ich bin schon länger "stille" Mitleserin, mir hilft es enorm, dass ich weiss, dass ich nicht die einzige betroffene bin, auch wenn ich es niemanden wünschen würde.

bei mir fing der haarausfall ganz massiv nach der dritten künstlichen befruchtung an, die leider wiedereinmal negativ verlaufen ist. Seitdem hab ich extrem lichten oberkopf und hinterkopf, der nur mehr mit schütthaar zu kaschieren ist, und selbst das haut nicht mehr richtig hin.

Zu eine ärztin gehe ich demnächst, ich erwarte mir eigentlich nicht viel, habe alles versucht bisher an nahrungsergänzungsmittel, haarwässerchen, minoxil... nichts hilft, mino hat das ganze nur noch schlimmer gemacht befürchte ich....

genau wie lila gehe ich kaum mehr raus, arbeiten und sofort nach Hause, meine fusseln kann ich niemanden mehr antuen.... jahrelange extensions haben meine haare dann glaub ich komplett gekillt, jetzt renn ich mit einem dutt herum, aber man sieht dass es echt übel ist...

und zusätzlich hab ich permanent dieses kopfziehen/schmerz, kennt das jemand von euch
jetzt nach dem haarewaschen (mit basischem Schampoo) brennt auch alles
dauernd fiepts und ziehts, als wär der haarausfall an sich nicht schon komplett unerträglich,
lässt es mich permanent daran denken

ich würde mich soo gerne mit jemand betroffenen ein wenig austauschen, ich leider jetzt schon sehr massiv (esstörung, depression, viel zu viele zigaretten)

alles liebe

Andrea

ps.: vielleicht gibt es ja auch in Wien und Umgebung irgend ein Mädels/Frau, die sich gerne mit

mir austauschen möchte, ich würd mich sehr freuen, aber ich freu mich auch über alle anderen, die sich das alles durchgelesen haben und mir vielleicht antworten würden

Subject: Aw: Neu hier/ Haarausfall mit 27/ suche Austausch und Rat
Posted by [accalarentia](#) on Wed, 27 Jun 2018 20:06:12 GMT

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

Alice39 schrieb am Wed, 27 June 2018 12:04Hallo in die Runde! :o)

ps.: vielleicht gibt es ja auch in Wien und Umgebung irgend ein Mädel/Frau, die sich gerne mit mir austauschen möchte, ich würd mich sehr freuen, aber ich freu mich auch über alle anderen, die sich das alles durchgelesen haben und mir vielleicht antworten würden
Hallo Andrea,

witzigerweise bin ich von heute bis Samstag auf einem Städtetrip in Wien.

LG

Subject: Aw: Neu hier/ Haarausfall mit 27/ suche Austausch und Rat
Posted by [Zudel_91](#) on Thu, 28 Jun 2018 09:28:59 GMT

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

Es bestürzt mich immer wieder was der Haarausfall mit Personen anrichtet. Dass ihr (sind ja soweit ich gelesen hab, alle die hier im Thread schreiben) Probleme mit dem Essen habt, finde ich am Schlimmsten, da es echt lebensbedrohlich werden kann, egal ob zu viel oder zu wenig. Bitte passt ganz doll auf euch auf.

Natürlich sind auch Depressionen sehr übel, kann da ja selber ein Lied von singen. Sucht euch bitte bitte Hilfe, so wie Lila es getan hat. Ich weiß, es ist ein schwieriger und vor allem mutiger Schritt, aber es wird sich lohnen.

Ich habe mir den Kampf gegen den Haarausfall als ein Ziel gesteckt und möchte daraus die Kraft schöpfen weiterzuprobieren. Möchte auch versuchen es mit Humor zu sehen. Es gibt immer einen Weg.

Fühlt euch gedrückt.
Zudel
