
Subject: Leidensgeschichte Austausch

Posted by [Rosa multiflora](#) on Thu, 30 Aug 2018 15:44:49 GMT

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

Hallo Forenmitglieder

ich lese schon länger im Forum, war bisher aber nicht aktiv. Ich schreibe jetzt, weil mein Leidensdruck immer größer wird.

Ich kann mir nur noch auf meine Haare konzentrieren, andere Dinge fallen mir immer schwerer (z.B. zu arbeiten, nein ich lese derweil hier im Forum ;))

Ich bin 32 Jahre alt, habe am Oberkopf Haarausfall (obwohl ich gerade denke das überall viele Haare ausgehen)

Zu meinem Haarausfall:

vor 2 Jahren (September/Okttober 2016) hatte ich schon mal ein sehr kräftigen Schub an Haarausfall, vor allem auf dem Oberkopf. Leider bin ich dann an eine Hautärztin geraten, die mit mir einen

Trichoscan gemacht hat (Ergebnis war gut) und mich dann sprichwörtlich von Oben herab belehrt und runtergeputzt hat. Ich habe weinend die Praxis verlassen.

Ich bin übergewichtig und sie meinte nur mein Übergewicht würde den Haarausfall hervorrufen. Zu dieser Zeit befand ich mich in einer so schlechten seelischen Verfassung (Job verloren, Beziehungsende), dass ich mich noch nicht mal rechtfertigen konnte. Ich habe mir darauf hin Ell Cranell besorgt und hab es fleißig genommen. Ich empfand, dass der Haarausfall dadurch besser wurde und im Mai 2017 zumindest keine lichten Stellen am Scheitel mehr zu sehen waren.

Ich schlich das Ell Cranell langsam aus, aber seit Ende letzten Jahres kam der Haarausfall zurück. Besonders schlimm ist er ca. seit April. Ich verliere um die 200-250 Haare pro Tag.

Meine Kopfhaut ist gerötet und brennt vor allem am Oberkopf, aber auch an den Seiten. Ell Cranell nehme ich regelmäßig seit Juni wieder, aber bisher hat sich nichts verbessert.

Zu sagen ist noch, dass ich eine Schilddrüsenunterfunktion habe. Im Mai 2016 lag mein TSH Wert noch bei 2,16, im Mai 2017 bei 3,17 im November 2017 war ich bei meiner Hausärztin, ich sagte ihr, dass etwas mit mir nicht stimmt, da lag der TSH Wert bei 4,8 und sie meinte, der ist vollkommen ok so. Im April 2019 war er bei 4,18, da hab ich fast gefleht, dass wir die L-Thyroxin Dosis erhöhen (von 100 auf 125). Zu der zeit habe ich eine Ernährungsberatung angefangen. Meine Beraterin meinte, dass der Wert um 4,18 auch noch viel zu hoch sei und man auch damit nicht gut abnehmen kann. Jetzt ist er aktuell bei 2,2. Ich weiß nicht, ob diese Werte auch etwas mit dem HA zu tun haben können? Hat jmd. damit Erfahrung?

Außerdem schwitze ich schnell auf dem Kopf, was mein Problem mit dem Haarausfall noch unerträglicher macht. Ich habe ständig Angst, dass es jmd. sieht, denn mittlerweile ist mein Scheitel sehr breit und meine Nachbarin meinte, ich hätte schon eine Tonsur. Meine Haarstruktur hat sich auch verändert, egal wie ich pflege, die obersten sind immer trocken. Meine Fingernägel haben Rillen. Meine Gesichtshaut war nie besonders gut, ist z.Z. aber auch fast immer gerötet. Ich verstehe es einfach nicht :(Mir ist zum Heulen zu mute.

Zur Zeit ist meine seelische Verfassung wieder sehr schlecht. Ich wohne 550km von Familie und Freunden entfernt (wegen Job Ortswechsel). Mir fehlen liebe Menschen, die mich auch mal in den Arm nehmen. Eigentlich wollte ich mich gegen Ende des Jahres wieder in Heimatnähe bewerben, aber wenn der HA so weiter geht, getraue ich mich das wohl nicht Ich fühle mich entstellt. Meine welligen, vollen Haare fehlen mir.

Da ich jetzt schon einen halben Roman geschrieben habe, liste ich alle anderen Fakten mal auf:

- Schilddrüsenunterfunktion seit ca 16. Lebensjahr
- Pille abgesetzt mit 29
- mit 30(Sep./Okt. 2016) erster Haarausfall /depressive Verstimmung
- Haarausfall erneut seit Ende 2017/ depressive Verstimmung TSH 4,8
- Haarausfall schlimm seit April 2018 200/250 Haare täglich
- seit Juli 2018 depressive Phase HA hält an
- Zungenbrennen mittig
- Medikamente: L-thyroxin 125,
- NEM: jeweils 1 Tablette Haut, Haare, Nägel von Schae****, Selen und Zink, Dr. Wol** Darm Select seit ca. 2-3 Monaten täglich

Ich war vor zwei Wochen beim Endokrinologen, alle Werte waren gut, außer ein Vitamin D Mangel. Leider wurden keine Hormone genommen, dass hat mich geärgert.

In zwei Wochen hab ich einen Termin beim Hautarzt (leider kein Haarexperte gibt es hier einfach nicht in der Nähe; zumindest nicht das ich wüsste).. ich weiß noch nicht, mit welchen Gefühlen ich da hingeh,

Hat jemand von euch einen ähnlichen Verlauf?

Kann der TSH Wert Haarausfall so stark beeinflussen?

Ich würde mich sehr über Kontakt und Austausch freuen.

Herzliche Grüße

Rosa multiflora

Subject: Aw: Leidensgeschichte Austausch

Posted by [Schneehase](#) on Thu, 30 Aug 2018 23:54:28 GMT

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

Liebe Rosa multiflora,

das tut mir leid, dass du so weit von deiner Familie getrennt lebst. Bei mir hat sich auch alles nur noch um den Haarausfall gedreht. Mein Mann war mir eine sehr große Stütze in der Anfangsphase als Haarteil-Trägerin. Ich traute mich kaum aus dem Haus, hatte Angst vor den Reaktionen der Mitmenschen. Es waren aber überaus positive Reaktion.

Aus meiner Erfahrung kann ich sagen, dass bei mir alle Wässerchen und Untersuchungen nicht viel gebracht haben. Vielleicht verträgst du Ell Cranell nicht und deine Kopfhaut ist deshalb gerötet. Ich hab auch immer Bedenken bezüglich der Inhaltsstoffe in den verschiedenen Mitteln. Da diese Mittel bei mir eh nix bewirken, kann ich mir das sparen.

Mein Hautarzt sagte mir auch deutlich, dass die Mittel nichts bringen. Ob der Recht hat, weiß ich auch nicht.

Vielleicht solltest du nach einer Haarsersatzlösung suchen, damit du dich wieder wohl fühlst.

Dann hast du sicherlich auch den Mut, dich neu in Heimatnähe zu bewerben.

Lass den Kopf nicht hängen. Ich weiß, das klingt etwas flach, wenn's einem nicht gut geht. Aber wenn du dich um den Kopf wieder wohl fühlst, wird's dir bestimmt auch wieder besser gehen. Ich wünsche dir, dass du bald wieder in der Nähe deiner Liebsten bist

Mit dem TSH Wert kenn ich mich leider nicht aus.

Liebe Grüße und bis zum nächsten Austausch, anne

Subject: Aw: Leidensgeschichte Austausch
Posted by [Rosa multiflora](#) on Sat, 01 Sep 2018 12:07:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Anne (Schneehase),

vielen Dank für deine Antwort :) ich hab sehr gehofft das jemand antwortet.
Mir fehlt meine Familie sehr, ja, und damit auch irgendwie eine Unterstützung, die einen liebt, egal wie man aussieht. Du hast die in deinem Mann, dass ist super! Leider habe ich den noch nicht gefunden, so einen tollen Mann.

Ich hatte gestern einen Termin bei einer neuen Hausärztin. Sie hat mir richtig lang zugehört, Mut gemacht und nochmal Untersuchungen angeordnet. Außerdem meinte sie, kann der HA auch durch die Schilddrüsenwerte beeinflusst sein. Ebenso tut die Traurigkeit, das unglücklich sein ihr übriges. Naja, was soll ich sagen....

Zum Thema Zweithaar... puh, ich kann mich gerade noch nicht mit dem Gedanken anfreunden. Ich möchte wohl noch nicht wahrhaben, dass die Haare nie wieder wachsen. Bzw habe ich die Hoffnung noch nicht ganz aufgegeben. Naiv oder?

Hat hier denn sonst jmd Erfahrungen mit den schwankenden Schilddrüsenwerten?

Liebe Grüße
Sara

Subject: Aw: Leidensgeschichte Austausch
Posted by [Val](#) on Sat, 01 Sep 2018 14:29:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Rosa multiflora,

ich kann dir leider nicht viel helfen mit den Blutwerten - aber irgendwie hat mich deine Story gepackt und ich wollte einfach

ein kurzes Hallo und einen "Drücker" hier lassen damit du siehst dass hier mehrere mitlesen :)

Ich habe meine SD-Werte mit L-Thyroxin zum Glück sehr stabil. Ich weiß aber von div. Docs dass der SD-Wert sehr wohl HA beeinflussen KANN. Ob er das aber immer tut ? bin kein Doc. Sicher ist aber dass sich emotionaler Stress negativ auswirkt.
Ja klar - ich weiß dass man das nicht einfach abschalten kann so a la "ok dann hab ich jetzt keine Stress mehr".

Ich würde Dir wünschen dass du vielleicht doch den Mut fassen kannst wieder Richtung deiner Familie zu ziehen oder zumindest mal nach Jobs schauen ... ich höre doch sehr stark raus dass da eine große Sehnsucht in dir ist. Und Haare hin oder her - deine geliebten Menschen werden nicht darauf schauen! Und was kümmern Dich die andern? Aber ich weiß .. ich bin ja genau so.

Ich hatte überlegt mir die Haare auf 1,x cm zu rasieren. Das wäre dann die Schock/Mut-Therapie für beide Seiten schlechthin gewesen. Vorläuft hab ich aber bisher nur 10 cm geopfert weil mein Mann mich gebeten hat es nicht zu tun und noch damit zu warten. Rasierer lief schon ... ich fand den Gedanken "ins kalte Wasser zu springen" weniger schlimm als nach und nach immer weniger Haare zu haben. Mütze drauf und gut. Ich bin da eher der Typ für die krasse Lösung wenn es anders nicht geht. Dann hätte ich mir evtl. auch mal eine Zweithaarlösung angeschaut bzw. würde / werde das tun. Warum nicht? Am Ende müssen wir das Beste drauß machen auch wenn es hart ist und schmerzhaft.

Drück dich nochmal ganz doll und - nein - ich bin auch nicht immer so fröhlich und positiv. Mich zieht der HA tageweise auch voll runter. Daher kann ich dich auch gut verstehen.

Subject: Aw: Leidensgeschichte Austausch
Posted by [TaketEasy](#) on Sun, 02 Sep 2018 14:23:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Rosa!
Deine Geschichte hört sich ein bisschen an wie meine...
Der HA ist ja nicht immer vorhanden. Es gibt Phasen, da ist der Haarausfall stark und dann gibt es Phasen, da ist der HA nicht so stark. Das ist normal.

Bin auch Übergewichtig und muss mir von allen Ärzten anhören, dass ALLE meine Wehwehchen weg wären, wenn ich kein Übergewicht hätte... also schieben Ärzte einfach ALLES auf das Übergewicht :lol: Früher habe ich geraucht, da war das Rauchen Schuld... jetzt ist es das Gewicht.

Genau wie Val hatte ich mir eigentlich auch überlegt die Haare auf 1cm zu rasieren, also ein

Buzzcut. Am Ende wurde es doch etwas länger, dennoch ein ordentlicher Kurzhaarschnitt.

Ich hatte früher genauso gelitten wie du, als meine Haare dünn wurden und man die Kopfhaut sah. In meinem Thread kannst du auch Fotos von meinem Haarzustand sehen. Und irgendwann hatte ich es satt. Ich hatte es satt mich auf meine Haare reduzieren zu lassen. Und ich hatte es satt meine "Glatze" verstecken zu wollen. Das sah immer aus wie gewollt, aber nicht gekonnt :roll: Ich glaube auch kaum, dass ich eine Perücke tragen könnte, weil meine Kopfhaut so arg schwitzt 8o

Hast du deine Periode regelmäßig? Nach allem drum und dran klingt es nach einer Hormonstörung. Bei mir war der Bluttest okay, mein Hautarzt meinte aber, als er mir Haar rausriss, dass es an dem Überschuss männlichen Hormonen lag. Schlauer bin ich nicht. Eine Hormontherapie möchte ich nicht machen.

Subject: Aw: Leidensgeschichte Austausch
Posted by [94Rose](#) on Wed, 15 Jul 2020 13:53:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

der Beitrag ist schon älter, allerdings kann ich das selbe Ausfallmuster wie du es hast bei mir erkennen. Der Scheitel dünnt nicht wirklich aus, allerdings die Seiten und vorallem die vordersten Strähnen an der Stirn wachsen teilweise nur knapp 8cm lang. Komischerweise liegen darüber aber auch lange Haare. Ich habe nun seit knapp einem Jahr Regaine Frauen Schaum benutzt und wechsel nun auf die Lösung. Die soll ja besser wirken.

Ich habe auch lange Zeit die Valette genommen und bei mir fing es dann so mit 22 an (werde nächste Woche 26). Der Hinterkopf und der Bereich hinter den Ohren ist völlig in Ordnung genau wie der Scheitel.

Vielleicht hast du ja in der Zwischenzeit etwas gefunden was dir hilft. Würde mich freuen wenn wir uns austauschen können. :)

Liebe Grüße
Rose

Entschuldigt bitte der Beitrag gehört in ein anderes Thema!
