
Subject: Zwangsstörung

Posted by [Oceanboy](#) on Sun, 17 Nov 2019 00:41:37 GMT

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

hallo Leute,

neben Juckreiz, Schuppen, Haarausfall (das gewohnte All in one Paket) leide ich an einer schubweise starken Zwangsstörung. Ich falle wie in Trance und kämme mir manchmal mehr als eine Stunde die Haare mit den unterschiedlichsten Bürsten. Je schlechter meine Haare aussehen, umso länger mache ich das, bis ich einfach vor Erschöpfung regelrecht zusammenbreche.

Dabei reiße ich wohl auch das eine oder andere Haar aus. Meine Haare sind in letzter Zeit auch noch so trocken und strohig geworden. Nehme wieder regelmässig Dut 0,1/Tag. Liegt vielleicht daran.

Also meine Frage; Mein ihr, ich kann damit keinen Schaden anrichten mit dieser Zwangsstörung? Wird dadurch mein Haarstatus nicht schlechter?

Nehme wie gesagt Duta, Ket Shampoo, Pirocton Tinktur, Manuka Honig etc. und neu beginne ich noch Minox gemixt mit topischem Fin.

Danke für Eure Meinung. Zu Medis, die helfen da nicht. Möchte von meiner Temesta Sucht wegkommen, aber das ist ein anderes Thema.

Hier noch ein Pic von gestern.

<https://ibb.co/xfPJpcr>

Heute nach dem zwanghaftem Bürsten sehen die Haare viel schlechter aus, total scheisse einfach, was mich total depri macht.

Danke,
Oceanboy / Elen

Subject: Aw: Zwangsstörung

Posted by [Haarausfall20](#) on Sun, 17 Nov 2019 02:40:58 GMT

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

Du solltest dir Hilfe suchen . Natürlich schadest du damit deinen Haaren . Du überstrapazierst sie ja förmlich .

Subject: Aw: Zwangsstörung

Posted by [xWannes](#) on Sun, 17 Nov 2019 08:52:12 GMT

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

Am besten hilft auch dir wahrscheinlich die Kombination aus einem Medikament (vermutlich SSRI, kann heftige Nebenwirkungen haben) und einer Verhaltenstherapie. Letztere möchte ich dir von

Herzen empfehlen.

Subject: Aw: Zwangsstörung

Posted by [Oceanboy](#) on Sun, 17 Nov 2019 11:44:11 GMT

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

Haarausfall20 schrieb am Sun, 17 November 2019 03:40 Du solltest dir Hilfe suchen . Natürlich schadest du damit deinen Haaren . Du überstrapazierst sie ja förmlich .

Bei einer Zwangsstörung löst zu wissen, dass man damit schadet, leider das Problem nicht. Es ist ja ein Zwang. Man kann nicht einfach aufhören.

Subject: Aw: Zwangsstörung

Posted by [Oceanboy](#) on Sun, 17 Nov 2019 11:45:45 GMT

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

xWannes schrieb am Sun, 17 November 2019 09:52 Am besten hilft auch dir wahrscheinlich die Kombination aus einem Medikament (vermutlich SSRI, kann heftige Nebenwirkungen haben) und einer Verhaltenstherapie. Letztere möchte ich dir von Herzen empfehlen.

hey danke. ssri geht leider nicht wegen meiner Histaminintoleranz. ich vertrag da so gut wie keine Medis, vor allem keine Psychopharmaka.

zur Verhaltenstherapie: habe überlegt, 50% in eine Tagesklinik zu gehen... ist das so in die Richtung oder meinstest du was anderes?

Subject: Aw: Zwangsstörung

Posted by [Oceanboy](#) on Sun, 17 Nov 2019 11:49:06 GMT

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

Oceanboy schrieb am Sun, 17 November 2019 12:44 Haarausfall20 schrieb am Sun, 17 November 2019 03:40 Du solltest dir Hilfe suchen . Natürlich schadest du damit deinen Haaren . Du überstrapazierst sie ja förmlich .

Bei einer Zwangsstörung löst zu wissen, dass man damit schadet, leider das Problem nicht. Es ist ja ein Zwang. Man kann nicht einfach aufhören.

Ich meinte eigentlich mehr; ob man das dem Haarstatus ansehen wird die beschriebene Zwangsstörung, so als wäre die AGA fortgeschritten, welche ich durch das Duta recht im Griff hätte (seit mehreren Jahren).

Subject: Aw: Zwangsstörung

Posted by [stfn111](#) on Sun, 17 Nov 2019 11:58:17 GMT

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

Oceanboy schrieb am Sun, 17 November 2019 12:44Haarausfall20 schrieb am Sun, 17 November 2019 03:40Du solltest dir Hilfe suchen . Natürlich schadest du damit deinen Haaren . Du überstrapazierst sie ja förmlich .

Bei einer Zwangsstörung löst zu wissen, dass man damit schadet, leider das Problem nicht. Es ist ja ein Zwang. Man kann nicht einfach aufhören.

Eine Zwangsstörung wird oft durch ein einschneidendes Erlebnis ausgelöst.

Es ist makaber: die Katastrophe ist aus unterbewusster Sicht des Betroffenen bereits eingetreten.

Ich denke du solltest dir einen Psychologen suchen. Evtl einen Auslöser aus der Vergangenheit identifizieren und aus heutiger Sicht rational bewerten.

Subject: Aw: Zwangsstörung

Posted by [xWannes](#) on Sun, 17 Nov 2019 12:13:32 GMT

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

Der Besuch einer Tagesklinik mit psychotherapeutischer Betreuung ist sicher ein guter Anfang.

Subject: Aw: Zwangsstörung

Posted by [Nomadd](#) on Mon, 18 Nov 2019 20:58:45 GMT

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

xWannes schrieb am Sun, 17 November 2019 09:52Am besten hilft auch dir wahrscheinlich die Kombination aus einem Medikament (vermutlich SSRI, kann heftige Nebenwirkungen haben) und einer Verhaltenstherapie. Letztere möchte ich dir von Herzen empfehlen. Clomipramin ist bei Zwangsstörung vorzuziehen.

Subject: Aw: Zwangsstörung

Posted by [Nomadd](#) on Mon, 18 Nov 2019 20:59:47 GMT

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

Oceanboy schrieb am Sun, 17 November 2019 12:45xWannes schrieb am Sun, 17 November 2019 09:52Am besten hilft auch dir wahrscheinlich die Kombination aus einem Medikament (vermutlich SSRI, kann heftige Nebenwirkungen haben) und einer Verhaltenstherapie. Letztere möchte ich dir von Herzen empfehlen.

hey danke. ssri geht leider nicht wegen meiner Histaminintoleranz. ich vertragen da so gut wie keine Medis, vor allem keine Psychopharmaka.

Clomipramin wirkt antihistaminerg...

Subject: Zwangsstörung Teil 2

Posted by [Oceanboy](#) on Fri, 22 Nov 2019 20:37:23 GMT

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

Liebe Leute,

Dank der Kommentare meines Posts am Wochenende ging es mir plötzlich besser. Hatte die ganze Woche die Störung mit dem Bürsten im Griff. Doch heute gings wieder los. Auslöser waren meine Haare, die ich nach Waschen mit Ket kaum mehr kämmen kann. Ich habe eine Stunde lang dran herum gemacht bis ich meine Frisur gemacht hatte. Ich weiss, das ist für Gesunde Menschen nicht vorstellbar. Haaröl und eine Föhnkur (beides Naturkosmetik) haben auch nicht geholfen. Am Schluss noch etwas die Haare geglättet weil sie so kraus waren, das gab Ihnen dann den Rest, dadurch wurden sie noch unzähmbarer weil so trocken.

Habe jetzt wieder total Angst, dass ich viele Haare ausgerissen habe durch das Ziehen beim Bürsten und Glätten.

Haarstatus sieht momentan so aus:

<https://ibb.co/kgMZ62N>

<https://ibb.co/0mt5QTz>

Vielleicht habt ihr mir noch einen Tipp Bezügl. Haare die nach Ket so schwer zu kämmen sind.

Mit dem Zwang so lange zu bürsten muss ich nun halt irgendwie weiterkämpfen. Mein ganzer Alltag ist voll mit solchen Dingen, dies ist nicht das Einzige. Es gibt gute Tage und leider immer wieder schlechte. Wenn gute Tage da sind, habe ich grosse Angst, dass es schnell wieder kippt, und das tut es dann auch.

Ich habe eine Autoimmunkrankheit, welche durch eine Verschlechterung der Psyche immer wieder sich verschlechtert. Davor habe ich auch immer Angst. (Myasthenia Gravis)

Danke Euch und liebe Grüsse
elen

Subject: Aw: Zwangsstörung Teil 2

Posted by [xWannes](#) on Fri, 22 Nov 2019 20:47:12 GMT

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

<https://www.dragonspice.de/schnellbestellung4/Brokkolisamenoel-BIO.html>

Subject: Aw: Zwangsstörung Teil 2

Posted by [Gorilla](#) on Fri, 22 Nov 2019 20:56:58 GMT

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

Meine Haare sind nach Ket auch ziemlich strohig, fest. Da würde ich mit einem Kamm nicht durchkommen.

Aber nach dem Ket auswaschen eine kurze Spülung (3 min einwirken, dann auswaschen) ... (Garnier, Nivea oder was auch immer) und die Haare werden weich und bestens kämmbar.

Subject: Aw: Zwangsstörung Teil 2
Posted by [Oceanboy](#) on Fri, 22 Nov 2019 21:05:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gorilla schrieb am Fri, 22 November 2019 21:56 Meine Haare sind nach Ket auch ziemlich strohig, fest. Da würde ich mit einem Kamm nicht durchkommen.
Aber nach dem Ket auswaschen eine kurze Spülung (3 min einwirken, dann auswaschen) ... (Garnier, Nivea oder was auch immer) und die Haare werden weich und bestens kämmbar.
Danke . Jedoch hat mir ein Arzt mal gesagt, ich sollte keine Spülung nach Ket nehmen, da dies dann den Wirkstoff wieder aus der Kopfhaut spült.
Oder gibst du die Spülung nur in die Haare, dass nix auf die Kopfhaut kommt?

Subject: Aw: Zwangsstörung Teil 2
Posted by [Oceanboy](#) on Fri, 22 Nov 2019 21:07:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

xWannes schrieb am Fri, 22 November 2019
21:47 <https://www.dragonspice.de/schnellbestellung4/Brokkolisamenoel-BIO.html>
Danke . Klingt cool. Habe ich mir gerade von Phytomed bestellt. Erhoffe mir davon nun echt Linderung. Puh. Freue mich auf Montag, wenn es dann in der Apotheke abholbereit ist. Wer weiss, vielleicht beginnt dann ein neues Leben. ;)

Subject: Aw: Zwangsstörung Teil 2
Posted by [Gorilla](#) on Fri, 22 Nov 2019 21:32:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

könntest du tun, einfach am Waschbecken und nicht unter der Dusche. Haare mit den Fingerspitzen und der Spülung einreiben, Kopf über unterm Hahnen. Du hast lange Haare, wie ich, da klappt es umso besser und da passiert nichts mit der Kopfhaut.

Subject: Aw: Zwangsstörung Teil 2
Posted by [Oceanboy](#) on Fri, 22 Nov 2019 22:02:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gorilla schrieb am Fri, 22 November 2019 22:32 könntest du tun, einfach am Waschbecken und nicht unter der Dusche. Haare mit den Fingerspitzen und der Spülung einreiben, Kopf über unterm Hahnen. Du hast lange Haare, wie ich, da klappt es umso besser und da passiert nichts mit der Kopfhaut.
I'll do !

Subject: Aw: Zwangsstörung Teil 2
Posted by [Bardamu](#) on Sat, 23 Nov 2019 08:07:15 GMT

Oceanboy schrieb am Fri, 22 November 2019 23:02Gorilla schrieb am Fri, 22 November 2019 22:32könntest du tun, einfach am Waschbecken und nicht unter der Dusche. Haare mit den Fingerspitzen und der Spülung einreiben, Kopfüber unterm Hahnen. Du hast lange Haare, wie ich, da klappt es umso besser und da passiert nichts mit der Kopfhaut.

I'll do !

Du benennst es ja selbst schon als Zwangsstörung und diese ist die eigentliche Ursache deiner Probleme, da kannst du noch hunderte weitere Haarmittel ausprobieren - an der Ursache wird sich nichts ändern. Bist du in professioneller Behandlung? Mit einem langem Atem und einer darauf angestimmten Behandlung wirst du deine Ängste gut in den Griff bekommen!

Subject: Aw: Zwangsstörung

Posted by [Mona](#) on Sat, 23 Nov 2019 13:04:37 GMT

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

@ Oceanboy

Ich kann nicht nachvollziehen, warum du 2 Threads zum selben Thema eröffnet hast - ich habe sie zu Einem zusammengefügt. Bitte zu diesem Thema (Zwangsstörung) nicht noch einen weiteren Thread anlegen und grundsätzlich:

Zu ein und der selben Thematik bitte immer nur einen (1) Thread anlegen und dort dann bitte fortfahren - auch wenn sich zuweilen zeitliche Abstände ergeben.

Subject: Aw: Zwangsstörung Teil 2

Posted by [snowry](#) on Sat, 23 Nov 2019 13:51:27 GMT

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

ist das gleiche wie mit norwood -solang er ummuttert wird hört der nie auf :roll:
