

---

Subject: Umgang mit Haarausfall

Posted by [lisa](#) on Mon, 21 Jan 2013 17:08:45 GMT

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

---

Hey,

ich habe so richtig AA seitdem ich 16 Jahre alt bin. Mittlerweile bin ich 21 und trage wieder mein eigenes Haar, hier und da kommen mal ein paar Löcher, die aber bis jetzt immer wieder zugewachsen sind. Bis auf eine, die ist nur zur Hälfte zugewachsen.

Hier im Forum lese ich oftmals von Verzweifelten Personen, bis hin zu Personen die sehr gut mit ihrer AA umgehen.

Ich würde einfach mal gerne von anderen hören, in welche Kategorie sie sich einteilen. Geht ihr gut mit eurem Haarausfall um? Habt ihr Hemmungen darüber zu sprechen? Versucht ihr alles zu verstecken oder habt ihr es akzeptiert?

Und vor allem: Wie geht euer Umfeld damit um?

Da diese Form des Haarausfalls keine sichere Prognose liefern wird, eine Heilung ja ausgeschlossen ist, eher nur eine Besserung die entweder dauerhaft bleibt oder auch wieder abklingt, wird man sich sehr lange mit diesem Thema auseinandersetzen müssen.

Vielleicht habe ich den falschen Eindruck, aber wenn ich hier Beiträge lese, dann kommt es mir so vor als würde manch einer den ganzen Tag nur an seinen Haarausfall denken.

Das finde ich sehr schade, denn ich halte es für das Wichtigste gut mit diesem Thema umgehen zu können, ändern kann man es im Prinzip eh nicht.

Ob der Haarausfall von Stress bedingt hervorgerufen wird, weiß man glaube ich nicht. Ich gehe aber sehr stark davon aus und bin der Überzeugung, dass mir damals nur so extrem viele Haare ausfielen, weil ich mir so viele Gedanken um ihn gemacht habe.

Als die Haare bei mir erneut ausfielen war ich zunächst erst mal kurz geschockt, wusste aber, dass er irgendwann wieder kommen würde und so vergaß ich das kleine Loch auf dem Kopf wieder und es sind wieder Haare zu sehen, ganz ohne eine Therapie.

Wenn ihr wollt könnt ihr ja einfach mal schreiben, wie gut ihr mit dem HA klar kommt und ob er bei eurem Alltag überhaupt noch eine Rolle spielt?