
Subject: ich kann nicht mehr

Posted by [SabineMarie](#) on Sat, 21 May 2011 20:42:27 GMT

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

Hallo, habe mich gerade hier angelemdet....

ich bin 19 Jahre und habe (wirklich ausgerechnet) an meinem 19. Geburtstag meine Haare gewaschen und festgestellt, dass ich eine Stelle hatte, an der meine Haare alle weg waren. Aufgrund der Tatsache, dass meine Mutter seit ihrem 17. Lebensjahr keine Haare mehr, hat, wusste ich, in welcher Situation ich mich befand, dennoch habe ich die Hoffnung zuerst nicht aufgegeben und gehofft, dass es bei dieser kleinen Stelle bleibt....2 Monate später hatte ich keine Haare mehr. Es tut so weh jeden Tag das Bett zu saugen, weil überall deine Haare liegen....und dennoch hab ich mir eingebildet Hoffnung zu haben...Bald werde ich 20....ich habe keine Haare mehr....überall kommen zwar irgendwelche weißen, dünnen Haare, aber dicht das, was ich jemals hatte....mit 17 habe ich 20 Kilo abgenommen und war (auch wenn das arrogant klingt) eigentlich ein ziemlich hübschen Mädchen...aber irgendwie hatte ich im Gefühl, dass das nicht so bleibt...vielleicht bin ich oberfächlich, aber ich hasse mich dafür, dass ich meine Haare verloren habe. Derzeit mache ich mein Abi und habe in der Schule schon oft daran gedacht, dass ich die Einzige ohne Haare in der Schule bin...ich war mal so normal und begehrt und jetzt hab ich nur Angst vor Spott...Ich kann einfach nicht mehr....ich bin einfach so anders...

Geht es euch ähnlich??

Ich hoffe in diesem Forum gleichgesinnte zu finden, mit denen ich mich austauschen kann.....

Liebe Grüße Bine

Subject: Aw: ich kann nicht mehr

Posted by [lisa](#) on Sat, 21 May 2011 23:58:00 GMT

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

Nein mir geht es nicht so!

Und soll ich dir sagen warum? --> weil ich nicht anders bin, auch wenn ich kahle Stellen habe!!!

Es ist zwar schade, dass du keine Gleichgesinnten auf deiner Schule hast, aber im Prinzip ist das egal weil du nicht anders bist, nur weil du deine Haare verlierst!! Ich weiß dass es am Anfang schrecklich ist! Man kommt sich anders vor aber man ist nicht anders! Alles ist gleich, dein Gesicht deine Augen, dein Körper.. nur die Haare fehlen und die kann man ersetzen! Leute die einen Unfall hatten und deren Gesicht ein Lebenlang entstellt ist haben es viel schlimmer während du dein Aussehen wieder retten kannst!! (Obwohl ich finde das eine Glatze nicht schlecht aussieht)

Aber natürlich ist eine Perücke in der Öffentlichkeit schöner (finde ich, weil es weiblicher aussieht), gerade deshalb weil es von der Gesellschaft nicht akzeptiert wird und wenn jemand über dich lästert, ist derjenige nur eifersüchtig auf dich, weil du trotz fehlender Haare immer noch gut aussiehst und Typen abbekommst und sie mit ihren langen Haaren dich nicht toppen kann. So musst du denken und dann siehst du die Sache ein klein wenig anders.

Ich bin auch 19 Jahre alt, brauche noch keinen Ersatz aber trotzdem habe ich mich damals gefühlt, als ob mir jemand meine Schönheit geklaut hat!

Kann gut sein, dass du momentan in einer reaktiven Depression bist, lass dir am Besten vom Arzt helfen

Subject: Aw: ich kann nicht mehr
Posted by [hope09](#) on Sun, 22 May 2011 07:55:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Bine,

wir gehen alle unseren Weg mit der AA - setze Dich nicht unter Druck und lass Deine Trauer und Wut etc. zu. Es ist normal, dass man Zeit braucht, um damit klar zu kommen. M.E. treffen für uns die Phasen der Trauer auch zu: Phase der Verleugnung, Phase des emotionalen Chaos, Phase des Suchens und Findens, Phase der Neuorientierung.

Jemand, der die AA schon lange hat, ist evtl. schon an einem anderen Punkt. Aber immerhin ist das doch eine Ermutigung zu sehen, dass man da landen kann

Ich merke gerade bei mir: Dadurch, dass die Krankheit so schubmäßig verläuft, muss man sich immer wieder neu darauf einstellen. Hol´ Dir Hilfe, wenn Du das Gefühl hast, dass Du nicht mehr kannst - man muss es nicht alleine schaffen!

Grüße
Hope09

Subject: Aw: ich kann nicht mehr
Posted by [SabineMarie](#) on Sun, 22 May 2011 10:40:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich war schon einmal in psychologischer Behandlung, da ich vor ca 3 Jahren magersüchtig war...Als ich dann meine Haare verlor, fand mein Psychologe, dass ich sehr erwachsen damit umgehe und beendete die Behandlung...

Ich habe die Hoffnung aufgegeben meine Haare jemals wieder zu sehen...und ich habe irgendwie auch die Hoffnung aufgegeben wieder so zu sein wie früher...Mein Freund unterstützt mich zwar wo er kann, aber trotzdem bin ich allein....

Meine Mutter hat ja auch keine Haare mehr und (ich weiß, das ist total fies und ungerecht), aber ich hasse sie dafür, dass ich meine auch verloren habe und möchte keine Kinder bekommen, weil ich das meinen Kindern und mir incht zumuten möchte....Ich hab das Gefühl, dass sich mein ganzes Leben auflöst.

Subject: Aw: ich kann nicht mehr
Posted by [lisa](#) on Sun, 22 May 2011 11:42:27 GMT

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

Das ist nicht nur fieß das ist eine sehr unreife Aussage!
und keine kinder zu bekommen ist wegn so etwas auch kein grund!! Überleg dir mal genau was du sagst!! Sei froh dass es dich gibt
Sei vorsicht5g du unterstellst uns dam5t etwas und wenn du dich hier 4mhören würdest wüsstest du dass es nicht unbedingt erblich bedingt ist

du solltest dir einen Therapeuten holen

Subject: Aw: ich kann nicht mehr
Posted by [SabineMarie](#) on Sun, 22 May 2011 12:46:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich unterstelle doch niemandem etwas. Ich habe nur beschrieben, wie ich denke und fühle und dachte dazu wäre dieses Forum hier da.

Subject: Aw: ich kann nicht mehr
Posted by [lisa](#) on Sun, 22 May 2011 14:59:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

natürlich aber ich meine damit dass du deiner mutter unterstellst dass sie daran schuld wäre und das ist für eine 19 jährige heftigst unreif

ich meine ich kann dich komplett verstehen aber haarausfall ist doch keine seuche jeder hört dir gerne hier zu nur gegenüber deiner äußerung dass du deine mutter dafür hasst solltest du dir dringend überlegen was du da sagst. sie wird sicherlich die einzigste sein die volles verständnis für dich hat, hier sind auch mütter angemeldet die sich um ihre töchter sorgen. die würden niemals auf die idee kommen, dass ihre töchter sie deswegen hassen weil vater oder mutter ein schlechtes gen vererbt hat upps das passiert ständig bei jedem kind dass eine hat glück das andere nicht und dass es erblich bedingt ist ist nicht 100 %ig nachgewiesen

Solange noch keine eindeutige ursache nachgewiesen ist kann man nichts dafür verantwortlich machen. damals habe ich es auch auf die pille geschoben und auf tabletten. auf mein essverhalten aber nichts von alldem war der grund. so ärgerlich es ist du wirst irgendwann merken dass du dich damit abfinden musst wenn es nicht besser wird. bis dahin solltest du dir hilfe holen wenn du an nichts anderes denken kannst und du wirklich das gefühl hast, dass sich dein leben auflöst ich glaube das hatte jeder am anfang aber es gibt wichtigeres als haare

trägst du haaersatz?

Subject: Aw: ich kann nicht mehr
Posted by [Tristesse25](#) on Sun, 22 May 2011 17:11:00 GMT

Liebe Bine,

ich kann deine Gedanken nachvollziehen: Zumindest habe ich auch eine ganze zeitlang gedacht, dass ich mit dünnen Haaren weniger hübsch und begehrenswert bin. Genau wie du war ich magersüchtig in meiner Jugend, d.h. starker Perfektionismus bei gleichzeitigem Unvermögen mit Problemen umzugehen...mir ist das alles bekannt.

Ich würde an deiner Stelle versuchen den Haarausfall bzw. das Thema Haarerersatz nicht zu negativ zu sehen. Es gibt viele Menschen, die gerade durch tolles Zweithaar sehr positiv auffallen und sogar damit modeln. Von Schönheitsverlust kann mMn nach keine Rede sein...

Ich empfehle dir die Seite: <http://www alopeciacworld.net/>

Traurig finde ich, dass du die negativen Gefühle gegen deine Ma richtest. Redest du mit ihr über das Thema?

Liebe Grüße

Subject: Aw: ich kann nicht mehr

Posted by [gindora](#) on Mon, 23 May 2011 06:01:46 GMT

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

wie kann man denn in einem jahr 20kg abnehmen? da liegt ja def. das problem! die kopfhaut ist die größte "speicherammer" für den mineralhaushalt. frauen bekommen nach einer schwangerschaft auch häufig haarausfall, weil ihre reserven aufgebraucht sind und der körper dann als erstes die haare logischer weise angreift.

gesunde ernährung und vorallem basisch ist in jedem fall ratsam!

auch ich finde es mies, wenn du deine krankheit auf deine mutter schiebst. vielleicht hat sie ja was in deiner jugend in der ernährung was falsch gemacht aber jetzt bist du alt genug und kannst dich gut und alleine gesund ernähren.

Subject: Aw: ich kann nicht mehr

Posted by [SabineMarie](#) on Mon, 23 May 2011 07:39:19 GMT

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

also ich glaube ich muss mich einmal korrigieren...ich habe mittlerweile ein gutes Verhältnis zu meiner Mama, ich hasse sie auch nicht, aber es ist immer etwas, was da mitschwingt und ich frage mich eben warum musste ausgerechnet ich das bekommen und erben, wenn doch jeder sagt, dass es eigentlich nicht vererbbar ist. Zudem haben meine Mama und ich eine schwere Zeit durchgemacht, nicht wegen der haare, sondern aus anderen Gründen, wo sie mich sehr verletzt hat, was auch nicht wieder gut zu machen ist. Vielleicht rechtfertigt das ein wenig meine übertriebene Aussage.

Die 20 Kilo habe ich innerhalab eines halben Jahres abgenommen, das ist aber nun schon 3

Jahre her. Ich habe nun wieder Normalgewicht und mein Vitaminhaushalt ist völlig in Ordnung und ich achte auf ausgewogene Ernährung.

Und ja, ich trage Haarersatz. Seit einem dreiviertel Jahr habe ich eine Perücke und klebe mir auch jede Woche Augenbrauen an. Das Wimpernankleben habe ich aufgehört, weil es mir zu zeitintensiv und auch auf Dauer zu teuer ist.

Seit ca 4 Monaten bekomme ich kleine Haare auf den Armen, Beinen, unter den Armen....hat das eine Bedeutung?

Ich will mir nicht zu viele Hoffnungen machen.

Ich hoffe ihr seid jetzt nicht vollkommen von mir genervt, weil ich mich vielleicht etwas zu missverständlich und krass ausgedrückt habe.

Bine

Subject: Aw: ich kann nicht mehr

Posted by [hope09](#) on Mon, 23 May 2011 07:48:59 GMT

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

Hallo an Alle,

also, ich finde es nicht wirklich hilfreich, wenn wir uns hier auch noch gegenseitig kränken! Klar ist es in Ordnung, seine Meinung zu sagen, aber der Ton macht doch die Musik!? Und insgesamt sollte man sich mit allen seinen Schwächen was die AA angeht hier zeigen können, finde ich!

Nichtsdestotrotz finde ich auch, dass Du Deine Haltung Deiner Mutter gegenüber überdenken solltest, Bine. Sie hat Dir -vielleicht - ein Haarausfallsgen mitgegeben, aber sicher auch viele andere gute Dinge. Und hätte es Dich und uns alle nicht noch viel schlechter treffen können ?!?

Wie geht denn Deine Mutter mit der AA um?! Trägt sie Haarersatz?! Kann Sie ein Vorbild für Dich sein?!

Ich hatte um die Abi-Zeit herum beginnende AA mit kreisrunden Stellen, die aber gut zu überdecken waren. Ich kann mir vorstellen, wie schwer das für Dich ist - es wird leichter mit der Zeit, glaub mir - Du wirst Deinen Weg finden!

Ich trage inzwischen eine Perücke und habe meinen Partner so kennen gelernt - das geht alles... auch mit Perücke ist das Leben schön . Er mag mich übrigens lieber "oben ohne", als mit Perücke .

Wer weiss - vielleicht wachsen Deine Haare ja auch wieder?!

Lg,
Hope09

Subject: Aw: ich kann nicht mehr

Posted by [hope09](#) on Mon, 23 May 2011 07:52:00 GMT

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

p.s.
na, das hat sich jetzt gerade zeitlich überschritten...

Grüße
hope09

Subject: Aw: ich kann nicht mehr
Posted by [conny s.](#) on Mon, 23 May 2011 19:38:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo, SabineMarie,
ich versteh dich, und deine Wut und Trauer find ich vollkommen normal. Ich habe AA jetzt seit fast 2 Jahren und selbst ich habe noch Phasen von Wut, Selbstmitleid und oft auch totale Resignation. Und ich bin 41, was sollst du da sagen in der schönsten Zeit deines Lebens!!! Manch "alter Hase" sieht es vielleicht etwas anders. Es ist ja auch gut so, dass jeder Mensch anders ist. Ansonsten stimm ich Gindora zu, ernähre dich gesund und achte auf eine basische Kost, das ist auf jeden Fall eine gute Voraussetzung. Ich wünsche dir von Herzen, dass du wieder gesund wirst.

Subject: Aw: ich kann nicht mehr
Posted by [lisa](#) on Wed, 25 May 2011 22:08:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hey, ich wollte mich für meine Grobheit entschuldigen, ich merke wirklich wie schwer es ist sich in die Lage anderer hineinzu versetzen die mit Haarausfall noch nicht so gut klar kommen, wie manche die es schon länger haben (so wie mich), man vergisst dass man selbst in so einer situation gesteckt hat und ich realisiere gerade, wie schwierig es für menschen sein muss, sich in unsere Lage hineinzusetzen, für die es selbstverständlich ist volles Haar zu haben und für die Haarausfall wie ein Fremdwort klingt, was das Problem mit der Akzeptanz der Gesellschaft noch schwieriger macht!!
Aber vielleicht macht es dir Mut zu wissen dass du vll in ein paar Monaten über deinen Haarausfall hinweg schauen kannst und er nicht ein Problem ist sondern dass er zu dir gehört!!
Ich finde es ist ein guter Vergleich:
Macht dein Freund mit dir Schluss, von dem du dachtest es sei deine große Liebe, bist du am Boden zerstört und denkst, scheiße ich werde mich nie wieder neu verlieben können! Und schwupps in einem Jahr bist du drüber hinweg und glücklich.! Wenn du dir das jeden Tag vor Augen hältst klappt es viel einfacher, und egal mit und ohne Haare - wir werden immer gut aussehen !

Subject: Aw: ich kann nicht mehr
Posted by [falca](#) on Mon, 30 May 2011 10:32:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja manchmal vergreift man sich im Ton na und. Wir wissen doch alle wie es ist, wenn die AA uns aus dem Leben wirft.

Dafür ist AUCH dieses Forum da.

Ich hab nach 20 Jahren AA immer mal wieder schlechte Tage, na und.

Und nein, ich werd mich nie wirklich damit abfinden, auch wenn ich nun schon 6 Monate kahl bin.

Und nein, wir schauen nicht gut aus.

Aber wir sind nicht allein, das ist gut so.

Subject: Aw: ich kann nicht mehr

Posted by [conny s.](#) on Mon, 30 May 2011 11:36:01 GMT

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

Starke Antwort, Falca, ich empfinde es genauso, wie du es formuliert hast.

Subject: Aw: ich kann nicht mehr

Posted by [happysandiego](#) on Fri, 17 Jun 2011 05:10:06 GMT

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

was soll das heißen wir sehen nicht gut aus???

Ich mag meine Glatze! In der Öffentlichkeit (Einkaufen, Arbeiten, Spielplatz mit den Kindern) trage ich Perücke, weil ich keine Lust habe, ständig für meinen Krebs bemitleidet zu werden. Im Fitnesscenter ein Kopftuch (Schweiß!) und im Schwimmbad bin ich halt "oben ohne". Da werde ich dann angesprochen und muss erklären, dass ich nur keine Haare habe. Ich bin seit 13 Jahren nahezu haarlos, ein Laune der Natur hat dazu geführt, dass ich nur unter den Armen nennenswerte Haare habe, das finde ich frech!! Welche Frau will da Haare haben??

Ich mag meinen Kopf so wie er ist! Bald is beaufyful!

Wimpern wären toll und über tätowierte Augenbrauen habe ich zumindest mal nachgedacht, aber verworfen, aus Angst Allergien auszulösen.

Das man mit 19 mit dem Schicksal hadert, kann ich aber sehr gut verstehen. Ich saß mit 15 heulend in meinem Zimmer und habe Gott verflucht, weil er mir das angetan hat. Mit 19 war mir mein Haarausfall peinlich, ein persönliches Versagen (es hieß immer ich würde mir zuviel Stress machen - selbst schuld sozusagen).

Es gibt aber Schlimmeres. Ich darf essen was ich will (dürfen Diabetiker nicht) ich kann jeden Sport machen (können Körperbehinderte nicht unbedingt) und ich kann jeden Beruf erlernen, den ich will. Zum Glücklichsein braucht man keine Haare, aber das ist eine Erkenntnis, die man erst mit der Zeit bekommt und so lange tut es einfach weh.

Subject: Aw: ich kann nicht mehr

Posted by [sheilamaus](#) on Fri, 17 Jun 2011 21:19:37 GMT

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

Hi Bine,

auch ich kann dich sehr gut verstehen, bei mir ging der ganze Zauber vor 8 Wochen los so ganz ohne Vorwarnung (Haare waschen Haare weg) danach bin ich erst einmal 2 Tage ins Bett gekrochen bis ich wieder denken konnte. Auch mein Mann und meine beiden Töchter waren völlig überfordert mit der Situation. Was soll ich jetzt tun, ich habe einen Job wo ich mit vielen Menschen umgehen muss sowie ein Hobby wo ich mich auch nicht verstecken kann. Beides wollte ich nicht aufgeben also habe ich mir eine Zweitfrisur gekauft mit der ich sehr gut leben kann auch meine Freunde und Kollegen (die übrigens alle hinter mir stehen mich unterstützen und teilweise auch bewundern wie ich mit "meinem Schicksal " umgehe.

Ich muss auch Happysandiego recht geben, es gibt schlimmeres ich kann laufen, sprechen, hören und sehen was ein mir ans Herz gewachsener lieber Freund leider durch die MS Krankheit nicht mehr kann (das hilft dir vielleicht nicht weiter) ich denke aber man muss sein Schicksal manchmal einfach annehmen und das beste daraus machen und denk daran keine Haare ändert dich und dein Wesen nicht du bist du . Ich hoffe dir ein bisschen geholfen zu haben.
sheilamaus

P.S. bitte nicht missverstehen das ich nach nur 8 Wochen so abgeklärt mit meiner Situation umgehe, liegt mit Sicherheit daran, dass ich in meinen 43 jahren schon einge Sch... hinter mir habe, dieses ist jetzt noch das i- tüpfelchen obendrauf.

LG sheilamaus
