

---

Subject: Vorbereitungen auf "Oben-Ohne"

Posted by [Rautegänger](#) on Wed, 17 Aug 2011 09:32:28 GMT

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

---

Hallo zusammen,

nach ein paar Jahren stillen Mitlesens, will ich mich mal wieder aktiv zeigen in diesem Forum

Ich habe seit gut 7 Jahren Alopezia totalis. Es sind fehlen mir also nur die Kopfhaare, Wimpern etc. sind da.

Ich trage seit gut 3 Jahren eine Perücke. Sie ist sehr naturgetreu und sieht täuschend echt aus. Sie hat mir das Leben doch schon erheblich erleichtert.

Meine normalen Haare sind mittlerweile relativ unregelmäßig zu gut 50% wiedergekommen, gehen aber leider teilweise wieder aus.

Entsprechend sieht auch mein Kopf aus. Eher scheckig als durchgehend bewachsen.

Das Leben mit Perücke ist zwar schon ein riesiger Fortschritt und gibt mir ein hohes Maß an Lebensqualität, aber auch die Perücke hat so ihre Tücken. Schwitzt man zuviel, löst sie sich ab usw.

Nun bin ich am überlegen, ob ich nicht einfach blank ziehe, da ich zunehmend genervt bin vom ständigen Kleben und den anderen Einschränkungen. Nicht zuletzt ist es auch eine finanzielle Frage, da meine KK sich nicht ansatzweise an den Kosten für die Perücke beteiligt.

Begründung: Ich bin ein Mann, ich kann auch ohne Haare rausgehen. Gut nur bin ich 22, da würde das schon komisch aussehen

Nun habe ich drei Fragen an Euch:

1. Was haben Eure Freunde und Kollegen dazu gesagt, dass ihr auf einmal oben ohne dagestanden habt? Wie war es für Euch, wer / was hat Euch den Mut dazu gegeben, es endlich zu tun?
2. Gibt es Möglichkeiten die Kopfhaut entsprechend auf das Blankziehen vorzubereiten? Ich meine damit, geht ihr ins Sonnenstudio, um die "Platte" der üblichen Hautfarbe anzupassen?
3. Mit dieser Frage steht und fällt mein Ganzes Vorhaben:

Wenn ich mir nun die Kopf kahl rasiere, also richtig glatt. Dann sieht man ja wo Haare waren und wo nicht. Es ist also "scheckig". Kennt ihr eine Möglichkeit / Lösung die weißen Bereiche (dort wo also keine Haare sind) so auszufüllen (vllt irgendeine Art Farbe?), dass es aussieht als hätte ich volle Haare, diese aber nur abrasiert habe?

Wenn ich nämlich so eine Landkarte auf dem Kopf habe, wäre es mir nämlich sehr unangenehm, weil man dann sieht, dass ich "krank" bin.

Ich hoffe ihr versteht was ich meine

Danke und Gruß, Christian

---

---

Subject: Aw: Vorbereitungen auf "Oben-Ohne"  
Posted by [badsalz](#) on Thu, 18 Aug 2011 10:38:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Rautegänger Christian,

ich, männlich, bin von fast schulterlangen Haaren auf Glatze umgestiegen, als meine Frisur wegen der vielen Löcher nicht mehr haltbar war. Die Leute haben sich bei mir sehr schnell daran gewöhnt u. die meisten habe ich auch über die Gründe f. die Glatze aufgeklärt.

Das ungleichmäßige herauswachsen geht man am besten so an, daß man häufig alle 1-2 Tage sich die herausgewachsenen Haare wieder abrasiert.

Die Kopfhaut wird immer Sommer schnell braun. Sonnenstudio ist vielleicht eine gute Sache.

Noch ein Tip: Mach Dir nicht so einen Kopf, was irgendwelche Leute sehen könnten. Das zieht einen zu sehr runter.

Gr. Badsalz

---

---

Subject: Aw: Vorbereitungen auf "Oben-Ohne"  
Posted by [crl0f](#) on Fri, 09 Sep 2011 22:31:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Christian,

ich bin auch männlich und etwa so alt wie du. Habe vor vielen Jahren fast meine ganze Kopf- und Körperbehaarung verloren und lauf eigentlich von anfang an ohne Perücke o.ä. rum (mit Ausnahme einer kurzen Irochesenphase, solange das noch ging ).

Rautegänger schrieb am Wed, 17 August 2011 11:32

1. Was haben Eure Freunde und Kollegen dazu gesagt, dass ihr aufeinmal oben ohne dagestanden habt? Wie war es für Euch, wer / was hat Euch den Mut dazu gegeben, es endlich zu tun?

Offen gesagt finde ich es in unserem Alter normaler mit Glatze rumzulaufen als mit ner Perücke (auch wenn man die vielleicht nicht auf den ersten Blick erkennt). Und die Probleme die du beschreibst hat man da wohl auch nicht.

Meinen Freunden und Kollegen hab ich das von Anfang an offen gesagt und so halte ich das

heute noch. Mag sicher auch das eine oder andere Mal vorkommen, dass sich jemand nicht fragen traut und erstmal annimmt man hätte ne Krankheit wie Krebs und die Haare durch die Therapie verloren - aber wer nicht fragt der erfährt halt nicht. Manchmal ist sogar richtig interessant abzuwarten, wann dich jemand das fragt. Hatte Freunde oder auch enge Arbeitskollegen, die wohl jahrelang keine Ahnung hatten bis sie sich mal überwinden konnten. Scheint für manche wohl echt n Tabuthema zu sein, einfach mal freundlich zu fragen. Sagt aber ne Menge über den- oder diejenige aus

Rautegänger schrieb am Wed, 17 August 2011 11:32

2. Gibt es Möglichkeiten die Kopfhaut entsprechend auf das Blankziehen vorzubereiten? Ich meine damit, geht ihr ins Sonnenstudio, um die "Platte" der üblichen Hautfarbe anzupassen?

Das erste was im Sommer braun wird ist die Glatze - gut eincremen also. Jetzt wo langsam kälter wird, hilft dir anfangs vielleicht das Solarium überall gleichmäßig gebräunt zu sein. Der Teint deiner Kopfhaut wird sich aber nach dem ersten Sommer (oder paar mal Solarium?) deiner sonstigen Haut angleichen - sodass du diese Sorgen, sollten es tatsächliche welche sein, los bist.

Rautegänger schrieb am Wed, 17 August 2011 11:32

3. Wenn ich mir nun die Kopf kahl rasiere, also richtig glatt. Dann sieht man ja wo Haare waren und wo nicht. Es ist also "scheckig". Kennt ihr eine Möglichkeit / Lösung die weißen Bereiche (dort wo also keine Haare sind) so auszufüllen (vllt irgendeine Art Farbe?), dass es aussieht als hätte ich volle Haare, diese aber nur abrasiert habe?

Es gibt auch Salben, die die Haut etwas bleichen - kriegt man beim Hautarzt - so könntest du andersrum Flecken ausgleichen wenn dir das so wichtig ist (wie gesagt, sonst erübrigt es sich nach einiger Zeit und ein paar UV-Strahlen von selbst). In der kälteren Jahreszeit trage zumindest ich fast durchgehend irgendeine Kopfbedeckung - Kappe, Hut, Haube oder sonst was. Übern Kopf gehen ja schon bei behaarten Menschen 80% der Wärme verloren - wie ist das wohl bei uns mit Glatze erst?

Ich rasier übrigens alle 1-2 Tage, eben um der Landkarte, wie dus so schön genannt hast, vorzubeugen.

Hoffe ich konnte dir helfen.

cr|0f

---

Subject: Aw: Vorbereitungen auf "Oben-Ohne"  
Posted by [paulina30](#) on Sun, 02 Oct 2011 08:57:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo zusammen,  
ganz "oben ohne" kommt für mich "weiblich" nicht in Frage, da ich täglich mit 400 Menschen zu tun habe (Lehrkraft) und schon auf ein gewisses "seriöses" (nicht böse gemeint) Äußeres angewiesen bin.

Da ich derzeit sowieso gegen das Gerücht "Totkrank- chemo" hartnäckig ankämpfe, wäre oben ohne eine endlose Geschichte, bis endlich sämtliche Eltern ihre besorgten Anrufe bei mir oder der Schulleitung eingestellt hätten und auch sich die Schüler allmählich beruhigt hätten- (der Alltag muss ja weitergehen)

Da ich in der glücklichen Situation bin seit 13 Jahren in einer festen Beziehung zu sein- war das Outen unproblematisch.

Es begann diesen Jahres mitten im Schullandheim zusammen mit 60 Schülern.

Bin nach Hause gefahren und habe lediglich gemeint: "Du- voraussichtlich werde ich wie meine Oma demnächst oben ohne rumrennen, ich habe wohl nun auch die AA."

Das wars.

Mein Freund ist jetzt nicht schreiend weggerannt, sondern ist diesbezüglich sehr tolerant.

Fände es auch irgendwie recht oberflächlich, wenn man aufgrund äußerer Veränderung nun eine Beziehung abbricht,

Bloß weil er oder sie in 13 Jahren etwas an Bauchumfang zugelegt hat oder ich eben nun 5 "luftige" Stellen am Kopf habe und außer Haus ne Perücke trage, macht man deshalb nicht einfach Schluss. Für Singles stelle ich mir die Erkrankung jedoch etwas hinderlich vor. Zugegeben.

Wichtig ist natürlich, dass man das Thema nicht allzu sehr seine Beziehung belasten lässt.

Habs gleich auch der Schwiegermutter, die um die Ecke wohnt, erzählt, sodass ich nicht erst beim Läuten an der Türe nach meiner Perücke flitzen muss oder mich hinterm Busch verstecken muss.

Man muss schon eine gewisse Portion gesunden Humor an den Tag legen, dann klappt das auch. ich wünsche allen alles Gute.

Paulina

---

---

Subject: Aw: Vorbereitungen auf "Oben-Ohne"

Posted by [Leenahalm](#) on Tue, 04 Oct 2011 08:31:11 GMT

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

---

Hallo Christian,

unser Sohn ist noch lange nicht in deinem Alter, aber wir wollten ihn auch von Anfang an darauf vorbereiten, dass es in einem Alter wie deinem dann hoffentlich einfacher ist, ganz ohne auszukommen. Ehrlich gesagt, macht es nicht auch einen interessanten Eindruck? Ich wollte es meinem Sohn dann jedenfalls so einfacher machen. Eine Freundin von mir hatte Krebs und wegen der Chemo-Nebenwirkungen auch einige Zeite eine Perücke getragen und mir sehr detailgetreu alle Nachteile aufgezählt. Wir hatten lange überlegt, ob wir unserem Sohn auch mal eine Perücke holen, haben uns dann aber alle gemeinsam dagegen entschieden, gerade in seinem Alter (er wird 5 Jahre alt) würde es ihn vermutlich sehr "hemmen", sie könnte verrutschen etc. Wenn er jedoch irgendwann eine Perücke möchte, bekommt er sie natürlich. Er hat lange Zeit ein Bandana getragen, mittlerweile geht er ohne Kopfbedeckung, seine eigene Entscheidung und wenn ihn wer fragt, hat er auch eine passende Antwort. Seine Haare wachsen sehr unterschiedlich, also man sieht klar, dass da was mit den Haaren nicht in Ordnung ist. Da sehe ich es ähnlich wie cr10f - Wer nicht fragt, dem erkläre ich es, ansonsten ist's halt so.

Hast du es schon "durchgezogen"? Wenn ja, würden mich die Reaktionen deiner Umwelt sehr

interessieren.  
Viele Grüße Leenahalm

---

---

Subject: Aw: Vorbereitungen auf "Oben-Ohne"  
Posted by [cheVron](#) on Tue, 11 Oct 2011 09:46:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Christian,  
blank ziehen ist nicht dramatisch, aber mit allmorgentlicher Pflege verbunden. Wenn meine AA so bleibt bzw noch fortschreitet werde ich auch auf ganz Kahl umsteigen.

---

---

Subject: Aw: Vorbereitungen auf "Oben-Ohne"  
Posted by [hope09](#) on Fri, 14 Oct 2011 20:49:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi,  
  
habe seit ein paar Monaten eine AU und trage im normalen Alltag eine Kunsthaarperücke - allerdings ohne sie zu verkleben. Habe mir das immer sehr befremdlich vorgestellt, mir was auf den Kopf zu kleben - und meine Perücke/ Kurzhaar hält sehr gut ohne jeglichen Kleber. Habe nie Angst drum, sie verlieren zu können. Vielleicht wäre auch das eine Variante für Dich - klebefrei?!

Ansonsten war ich gerade 2 1/2 Wochen "oben ohne" im Urlaub.  
Wollte das einfach mal ausprobieren... Als Frau fällt man schon sehr auf - das muss man erst mal aushalten bzw. sich dran gewöhnen! Mein Partner liebt mich zum Glück so wie ich bin - das macht alles viel einfacher. Hierzulande ist es mir jetzt allerdings einfach zu kalt "oben ohne", d.h. für den Alltag draussen, die Arbeit etc. habe ich mich weiter für die Perücke entschieden...

Grüße und gut Glück,  
hope09

---

---

Subject: Aw: Vorbereitungen auf "Oben-Ohne"  
Posted by [Haarengel](#) on Tue, 18 Oct 2011 00:09:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Hope,

Ich habe seit 2 Wochen eine Perücke und es fällt mir schwer.

Eben anders als vorher.

Zu Hause träge ich eine Kopfbedeckung aber traue mich nicht damit raus zu gehen, und wie mache ich es beim Sport?

Wie lange hast Du die Perücke und wie lange hat die Gewöhnung gedauert ??

Lg

---

Subject: Aw: Vorbereitungen auf "Oben-Ohne"

Posted by [hope09](#) on Tue, 18 Oct 2011 09:06:57 GMT

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

Hi Haarengel,

also, die erste Perücke habe ich 2009 gebraucht. Damals eine Echthaar, mit der ich aber persönlich gar nicht zurechtkam. Die wurde trocken/ splissig - vielleicht habe ich sie auch falsch gepflegt?! Wer weiss...

Mit der Kunsthaar komme ich jetzt wesentlich besser klar. Bin aber auch der unkomplizierte Typ, der bei Wind und Wetter Rad fährt - da kann ich keine Styling-Perücke gebrauchen. Kunsthaar fällt ja immer wieder so, wie es gemacht ist - das ist für mich praktikabler...

Bei der Arbeit vergesse ich oft, dass ich eine Perücke trage, freue mich aber am Ende eines Tages dann schon, dass ich sie daheim absetzen kann - Gewöhnung also mittelmäßig?! Ich könnte mir zumindest nie vorstellen, ständig eine Perücke zu tragen, wie manche das hier wohl tun (sogar im Bett!?!?!)

Ich bin stolz, dass ich es im Urlaub "oben ohne" geschafft habe. Und da wir teilweise am Strand waren und im Aktiv-urlaub auch kräftig geschwitzt haben, war es auch gut so.

Mut gemacht hat mir mein Freund und die Begegnung mit einer AU-Frau auf der Arbeit, die "oben ohne" ging. Ich habe sie nur von weitem gesehen, aber bei ihr -fand ich- sah es wirklich gut aus!!!

Man braucht allerdings schon Rückgrat - weil die Leute schon gucken. Klar, würde ich ja auch. Für den Alltag habe ich (bisher) darauf noch keine Lust. Bin nicht der Typ, der ständig im Mittelpunkt stehen oder auffallen will und habe auf der Arbeit auch mit vielen Menschen zu tun. Das muss jeder für sich entscheiden, was da passt...

Sooft die Perücke also immer noch nervt, bin ich doch froh, dass ich sie für den Alltag habe!

Grüße

hope09

---

Subject: Aw: Vorbereitungen auf "Oben-Ohne"

Posted by [Arianrhod](#) on Tue, 22 Nov 2011 11:21:57 GMT

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

Also bei mir ist es komplett aufgeteilt-

Habe ich "Fachpublikum" wie beispielsweise eine Veranstaltung als Zweithaarmodell ist es mir völlig wurscht, ob mich jmd "oben ohne" sieht.

Ich habe dort auch mit Glatze aufm Hotelflur gestanden und die Leute sind so an mir vorbei. Dumm geschaut hat aber keiner, ich denke es war durch die Firmenausschreibungen im Hotel klar, das es um kahle Häupter geht .

Auf der Arbeit bzw. im Dienst trage ich Perücke, weil ich eine Kleidervorschrift habe, die besagt keine bunten Tücher o.ä. also nur Perücke oder Glatze. Beim Sport ist es wurst, da trage ich immer Tücher. Schwitze stark am Kopf, da ist es mit den Tüchern schon angenehmer.

Ich würde mich allerdings nicht trauen, einfach so einkaufen zu gehen mit Glatze und komischerweise hat auch meine Mutti mich noch nie "oben ohne" gesehen.

Es kommt bei mir ganz stark auf den Bezug der Situation an, ob ich mit oder ohne Perücke/Tuch rausgehe. Weiss auch nicht, warum mir das bei meiner engsten Familie nicht egal ist mit den Haaren, vllt. weil sie mich einfach zu lange kennen? "Die müssen weg, die wissen zu viel" \*g\*.

Mit meinem Freund wohne ich auch zusammen, der ist es gewohnt das ich mit Glatze rumlaufe. Die Perücke trage ich nur tagsüber. Er hat mich auch so kennengelernt.

Wenn mich jmd auf meine Situation anspricht, erkläre ich auch gerne was meine Krankheit (AU+Hashimoto) bedeutet. Das passiert aber kaum noch, weil ich durch die neue Perücke, aufgeklebte Augenbrauen/Wimpern bzw. geschminkt keinen Raum für Spekulationen lasse. Es fällt nur jmd auf, der es weiss.

Für meine Kollegen im Dienst war es erst eine Herausforderung, sich mit dem Thema anzufreunden, weil sie manchmal einfach nur beschränkt sind. Oder nennen wir es oberflächlich.

Die Mädels haben sich schnell daran gewöhnt, da ich unter der Dusche auch ohne Perücke stehe (Gemeinschaftsunterkünfte), aber bei den Jungs kommen doch mal dumme Sprüche. Da stehe ich aber drüber

LG Andrea

PS: Meine bessere Hälfte findet das Thema eig so interessant, das er ab und zu mit Hilfe seiner teuren Kamera meine Haare fotografiert, die vereinzelt anfangen zu spriessen \*g\*. Oder er macht schöne Fotos, wenn wir z.B. im Urlaub sind, einmal mit und ohne Perücke.