
Subject: Was hält nachts wirklich? Wie Kopf kann ich meinen kahlen Kopf sicher bedecken?

Posted by [paula](#) on Tue, 21 Feb 2012 16:51:25 GMT

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

Hallo an alle Leidensgenossinnen!

Ich brauch euren Rat/ Tipp. Ich bin seit 1 Jahr verheiratet und der Haarausfall begann ganz plötzlich im Dezember 2011. Ich verlor innerhalb von 4 Wochen alle meine schönen langen Haare. Seit nunmehr 3 Monaten schlafen mein Mann und ich getrennt, weil ich nichts finden kann womit ich meinen- mittlerweile kahlen- Kopf nachts bedecken(verstecken) kann. Alles rutscht mir im Schlaf vom Kopf und ich wache morgens ohne Kopfbedeckung auf. Ich weiß daß es mein eigenes Problem ist, daß ich absolut nicht will, daß mein Mann mich ohne eine Kopfbedeckung sieht. Entweder trage ich eine Perücke, oder ein Tuch und am Tag klappt das auch ganz gut, aber eben nachts nicht. Wenn mein Mann neben mir schläft, dann schlafe ich gar nicht oder sehr schlecht weil ich immer Angst habe, die Mütze oder das Tuch rutscht mir vom Kopf. Dann bin ich müde, unleidlich und unglücklich. Also schlafen wir getrennt- aber das tut unserer Beziehung nicht gut und ich habe auch permanent ein schlechtes Gewissen meinem Mann gegenüber, dem unsere Nähe nachts sehr fehlt und er leidet wirklich darunter. Über mangelndes Verständnis seinerseits kann ich nicht klagen. Im Gegenteil. Es ist mein Problem das ich damit habe und ich habe einen Riesenhorror vor unserem nächsten Urlaub- denn dann gibt es keine 2 Schlafzimmer. Was macht ihr denn nachts? Wie geht ihr mit so einer Situation um? Habt ihr einen Rat für mich? Gibt es irgend etwas das nachts hält???

Vielen Dank

Paula

Subject: Aw: Was hält nachts wirklich? Wie Kopf kann ich meinen kahlen Kopf sicher bedecken?

Posted by [123456789](#) on Tue, 21 Feb 2012 17:14:03 GMT

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

also sorry Paula,

du hast einen tollen Mann, der dich liebt und auch ohne Haare akzeptiert. Was willst du mehr?

Ich würde ehrlich gesagt eher an deinem Selbstbewusstsein arbeiten. Gönn dir mal eine Verhaltenstherapie bei einer netten Psychotherapeutin. die kann dir helfen.

Du machst dich mit deiner Einstellung doch nur unnütz fertig. Das schadet eurer Beziehung wahrscheinlich mehr als getrennte Schlafzimmer. Ohne dich selbst zu lieben und dich selbst so anzunehmen wirst du nie glücklich werden.

Im Übrigen gibt es superschöne Baumwollhäkelmützen, die auch nachts halten (habe ich genommen weil mir sonst zu kalt war) und es gibt auch Frotttemützen bei fast jedem Friseur, die sind superbequem und halten auch nachts.

Sorry, falls ich dich damit verletzt haben sollte, aber das musste jetzt gesagt werden.
Liebe Grüße Anais

Subject: Aw: Was hält nachts wirklich? Wie Kopf kann ich meinen kahlen Kopf sicher bedecken?

Posted by [Haarengel](#) on Sat, 25 Feb 2012 19:47:27 GMT

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

Also ich kann nur sagen nach langem ausprobierenes gibt keine Mütze die Nachts hält...wohl nur eine Badekappe:-)

Subject: Aw: Was hält nachts wirklich? Wie Kopf kann ich meinen kahlen Kopf sicher bedecken?

Posted by [anne02](#) on Sun, 26 Feb 2012 17:33:39 GMT

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

also, bei mir hält die Mütze, weil ich immer eine Schlafmaske für die Augen darüber trage, dh, der Gummi von der Maske geht um die Mütze aussen rum und es hält dann beides. und ich hab eine gestrickte Baumwollmütze, die Ohrenklappen hat und daran fest ein Band zum unterm Kinn zubinden

ich hab es auch gern, dass die Mütze nachts hält, aber weil mir kalt ist.

ansonsten lauf ich oft auch ganz ohne irgendwas rum, tagsüber, drinnen, draußen.... (habe AU)

ich wünsche dir Mut. es ist in Ordnung dass du bist wie du bist, und wenn du lernst, das selber auch so zu sehen, locker, selbstbewusst und selbstverständlich mit deinem Aussehen umgehst, dann kann auch deine Umwelt locker damit umgehen, gewöhnt sich daran. Das Problem ist nur so groß, wie du es dir selber machst.

Subject: Aw: Was hält nachts wirklich? Wie Kopf kann ich meinen kahlen Kopf sicher bedecken?

Posted by [paula](#) on Sun, 26 Feb 2012 18:22:08 GMT

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

Danke! Deine Antwort hat mir sehr geholfen. Alles Liebe für Dich!
Paula

Subject: Aw: Was hält nachts wirklich? Wie Kopf kann ich meinen kahlen Kopf sicher bedecken?

Posted by [Haarengel](#) on Sun, 26 Feb 2012 18:26:22 GMT

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

Hi Anne,
Benutzt Du die ganze Schlafmaske oder nur den Gummi, hast Du die Mütze mit den
Ohrenklappen selber gemacht ?

Subject: Aw: Was hält nachts wirklich? Wie Kopf kann ich meinen kahlen Kopf
sicher bedecken?

Posted by [anne02](#) on Sun, 26 Feb 2012 18:37:30 GMT

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

Hallo,
nein, ich benutz die ganze Schlafmaske, weil ich nicht schlafen kann wenns hell ist, und
Vorhänge oder Rolläden hab ich nicht..
die Mütze ist nicht selber gemacht, ne normale alte Mütze von früher (als ich so 5. Klasse
war), Winter/Skifahren. aber eben einfach, kein Futter drinnen, kein Vlies etc, nur gestrickte feine
Baumwolle, mit so nem norwegischen Muster...dadurch dass es ne Kindermütze ist, liegt sie
natürlich auch so eng an. aber ein Band zum festbinden kann man doch sicher an jede Mütze
dran machen...
