

---

Subject: Muss mal Luft raus lassen!!!

Posted by [pheobe](#) on Sun, 04 Mar 2012 20:13:09 GMT

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

---

Hallo alle zusammen

Also eig. komm ich mittlerweile ganz gut mit meiner AA zurecht, dennoch muss ich mal Luft raus lassen.

Hoffe hier versteht mich jemand?!

Ich bin eine junge Mutter (single) und habe keine Haare!!! Zur Zeit hab ich eine der schlimmen Phasen, es ist fast alles weg. Auf alten Fotos, zu der Zeit dachte ich es wäre schlimm, habe ich eig. immer viele Haare gehabt. Naja jetzt MUSS ich Perücke tragen. Nicht schlecht, ja aber... ist doch iwie scheisse. Es schränkt mich so ein, in meinem Handeln und Tun. Ich möchte auch mal wieder Frau sein. Ist man das nur MIT Haare??? Ich fühl mich jedenfalls momentan so. Welch Mann möchte schon eine Frau ohne?! Dazu zu stehen das es bei mir so ist, das Problem hab ich nicht mehr, aber es zu zeigen!!! Ich fühl mich nackt, außer wenn ich alleine bin. Es ist komisch aber dann wenn ich ICH sein kann, also oben ohne, dann find ich mich schön und fühl mich frei, würde so aber nie raus gehen. Komisch nicht?!

Hab zur Zeit fast überall kleine Härchen, aber ist das ein Zeichen? Letzt endlich habe ich dies Krankheit schon 19 Jahre...mal mehr mal weniger und zur Zeit nervt es mich weil ich nicht weiß warum bzw man nichts machen kann!!!

Wie sieht es denn bei euch mit Partner oder so aus? Wie geht ihr damit um, wie steht ihr dazu? Hoffe auf Antwort....hier im "wahren Leben" kenne ich keinen mit dieser Krankheit und daher auch wenig Verständnis. Sind doch nur Haare!!! Jaha will trotzdem welche haben!!!!

Grüße an alle

---

---

Subject: Aw: Muss mal Luft raus lassen!!!

Posted by [queen of f\\*ing everything](#) on Mon, 05 Mar 2012 11:43:49 GMT

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

---

Hey,

bin ganz neu hier - lese aber schon seit einiger Zeit hier im Forum. Dein Beitrag hat jetzt dazu geführt, dass ich mich doch angemeldet habe. Hatte bis jetzt immer das Gefühl, wenn ich hier aktiv werde, ist das gleichzeitig ein 'sich-abfinden' mit der AA. Ist vielleicht aber auch nicht das schlechteste.

Kurz zu mir: Habe seit ich 12 bin immer mal wieder AA gehabt; jedoch mit ca. 15 Jahren Pausen. Nach der Geburt meiner Tochter 2008 hat es wieder angefangen, erst mit ein, zwei Stellen, die auch wieder zugewachsen sind, dann - mit zunehmender Belastung (alleinerziehend im Wortsinne, zwei Jobs, Examensvorbereitung...) haben im April 2011 innerhalb weniger Wochen ca. die Hälfte meiner Haare verabschiedet; den Rest habe ich dann rasiert. Tja, mit Männern finde ich auch schwierig, habe bis jetzt alles was ich mit Perücke kennengelernt habe leer laufen lassen, weil ich nicht weiß, wie ich mich dazu verhalten soll. Denke ähnlich, wie du: Ne Frau ohne Haare, will doch keiner! Gleichzeitig ist mir auch klar, dass ich einen, der mich nicht will, wie ich bin, auch nicht will - schon gar nicht einen der so oberflächlich ist.... Schwierig. Ich finde mich oben ohne eigentlich ganz schön (auch wenn man na klar die Flecken sieht) und versuche gerade mich dahingehend zu motivieren, spätestens im Sommer auf alles 'zu

scheissen' und so raus zu gehen...

---

---

Subject: Aw: Muss mal Luft raus lassen!!!

Posted by [Karhu](#) on Mon, 05 Mar 2012 13:33:15 GMT

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

---

Hallo ihr

Ich bin 17 und habe seit ich 12 war kaum Haare auf dem Kopf und habe auch noch meine Wimpern und Augenbrauen verloren. Ich habe also quasi meine ganze Pubertät damit durchlebt und das war nicht gerade einfach. Aber ich kann euch sagen, dass wirklich wesentlich weniger Menschen (bzw Männer) so oberflächlich sind, wie wir meinen. Ich habe ja gerade mit (teilweise unreifen) Jungen und jungen Männern zu tun gehabt, aber wie sich herausstellt macht eine Perücke doch den wenigsten etwas aus. Es ist eben gut, sich nach einer wirklich guten Perücke umzuschauen, die man vor allem auch gut am Kopf befestigen kann, damit kann man nämlich ein komplett "normales" Leben führen. Und wenn euch jemand schön findet mit euren Perücken, dann ändert die Tatsache, dass sie euch nicht aus dem Kopf wächst nicht daran, wie ihr aussieht. Und egal wieviel ihr euch Schminkt um fehlende Wimpern zu kaschieren oder ob ihr eine Perücke tragt oder nicht, ihr seid ja immer noch ihr selbst. Ich habe mich manchmal gefragt, ob ich denn nicht wirklich ich bin wenn ich geschminkt bin und eine Perücke trage und permanent makeup habe etc, aber mir ist aufgegangen, dass ich natürlich trotzdem noch ich selber bin. Ich habe übrigens seit 1,5 Jahren einen Freund und er kennt mich schon lange ohne Perücke und Schminke. Man muss sich nur überwinden. Dann ist alles viel besser, als man vorher geglaubt hat. Aber woanders zeige ich mich nicht ohne Perücke, und ohne Schminke gehe ich auch nur mit Sonnenbrille raus im Sommer. Aber das muss nicht unbedingt ein Problem sein, ich kann damit gut leben, dass ich mich halt ein klein bisschen länger fertig machen muss als andere.

---

---

Subject: Aw: Muss mal Luft raus lassen!!!

Posted by [esperanza](#) on Mon, 05 Mar 2012 18:19:07 GMT

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

---

Hallo Karhu,

Zitat:Es ist eben gut, sich nach einer wirklich guten Perücke umzuschauen, die man vor allem auch gut am Kopf befestigen kann, damit kann man nämlich ein komplett "normales" Leben führen. Und wenn euch jemand schön findet mit euren Perücken, dann ändert die Tatsache, dass sie euch nicht aus dem Kopf wächst nicht daran, wie ihr aussieht. Und egal wieviel ihr euch Schminkt um fehlende Wimpern zu kaschieren oder ob ihr eine Perücke tragt oder nicht, ihr seid ja immer noch ihr selbst.

Ich finde es wirklich bewundernswert wie du in deinem jugendlichen Alter mit diesem Problem umgehst. Damit kannst du anderen Mut und Hoffnung machen! Toller Beitrag, du bist einfach eine starke, junge Frau, die sich nicht von solchen Äußerlichkeiten unterkriegen lassen. Mein absoluter Respekt!

---

---

Subject: Aw: Muss mal Luft raus lassen!!!  
Posted by [lupus](#) on Mon, 26 Mar 2012 02:12:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hey !  
ihr habt eine tolle einstellung,  
besonders das ganz junge mädel.  
ich bin ein mann mit 23 jahren und mir fallen die haare (erst)seit etlichen wochen immer mehr aus  
- jeder morgen ein schreck sozusagen.  
und ich traue mich kaum noch raus,  
hab keine ahnung wie ich damit umgehen soll und  
ich glaub nicht dass mir ne glatze steht...  
aber so seh ich auch wie gerupft aus =(  
ich hoffe ich finde da auch irgendwann ne lösung  
und komme damit klar.  
ich find es jedenfalls klasse wenn ihr damit klarkommt  
und noch ganz nebenbei:  
ich bin schon immer sehr tolerant beim aussehen  
oder der geistigen höhe von anderen gewesen.  
ob junge oder mädel -  
und das hab ich nie tun müssen,  
denn ich bin weder blöde noch eine vogelscheuche,  
doch es gibt ja noch die sympathie und auch den sexappeal -  
die 2 sachen sind nicht auf optik & wissen begrenzt,  
sondern spilen sich auf einer höheren ebene ab.  
ich würde es euch gönnen wenn ihr jemanden findet der tolerant ist  
und euch so annimmt wie ihr seid und euch so liebt.  
mit lieben grüssen  
michael

---

Subject: Aw: Muss mal Luft raus lassen!!!  
Posted by [pheobe](#) on Mon, 26 Mar 2012 06:39:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo  
Ja dazu zu stehen und mit der AA locker umzugehen ist schon eine Kunst. Ich hab auch viele  
Phasen durch...mal mega depri, mal voller Kraft, ich glaub da spielt das Alter keine Rolle,  
dennoch stellt man sich die Frage WARUM??? Mich nervt es halt. Ich bin jung, hab eig. tolle dicke  
Haare.Das komische, jetzt wo sie das 2te mal so richtig viel ausgefallen sind und ich alte Fotos  
geguckt habe, dachte ich, ich hatte doch immer "genug" Haare, aber in dem Moment fühlt es  
sich oft anders an. Ich bin keine "Tussi" oder so, ich achte schon auf Optik,aber es ist nicht alles,  
dennoch fehlen mir meine Haare. Und wenn ich das sage, heißt es nicht das ich nicht damit  
umgehen kann. Die Gesellschaft macht es auch!  
Übrigens NEUIGKEITEN!!!!

Meine Haare scheinen wieder zu wachsen. Erst weiße kleine und nu haben die ersten  
Farbe...nicht überall, aber fast

Mal sehen wie das weiter geht?!

Und da ich auch schon 2 spontanheilungen hatte und auch jetzt keine Medis nehme glaub ich an die Kraft der Selbstheilung:)

Besteht eig. mal Interesse für ein Treffen im Raum NRW???

Viele sonnigen Grüße

---

Subject: Aw: Muss mal Luft raus lassen!!!

Posted by [rübchen](#) on Mon, 26 Mar 2012 10:00:33 GMT

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

hallo,

pheobe, danke für dein luft raus lassen.

manchmal muss das einfach mal sein, denke ich.

kenne deine gefühle nur zu gut und das auch noch nach 33 jahren mit dieser erkrankung. es ist halt ein handicap mit dem frau ( oder mann) immer wieder aufgerufen ist, sich neu zu arrangieren. wie du das machst, da bist du völlig frei. immerhin. ob mit perücke oder ohne. auch in bezug auf männer. meine erfahrung ist die: wenn ich mich selbst gut fühle ist auch das außen in ordnung. wenn ich mich schlecht fühle, ist auch das aussen kaum zu ertragen. aber: manchmal begegnet man auch menschen, die einen toll finden, obwohl man sich scheisse fühlt und da wirds dann komisch. wie kann mich denn jeman toll finden, wenn ich mich selbst scheisse fühle??? da wird es dann interessant. ob mit haaren, oder ohne...

@ kahru

herzlichen dank für deinen beitrag! das, was du schreibst ist wie ein stern in der nacht:) und erinnert daran, dass es auch immer wieder neben den dunklen momenten auch immer wieder sehr helle momente gibt, die einem so viel kraft geben, einfach weiterzugehen, komme, was da wolle!

---

Subject: Aw: Muss mal Luft raus lassen!!!

Posted by [lupus](#) on Sat, 21 Apr 2012 02:07:34 GMT

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

pheobe schrieb am Mon, 26 March 2012 02:39

Besteht eig. mal Interesse für ein Treffen im Raum NRW???

Viele sonnigen Grüße

Sowas wäre schon echt klasse, ich kenne sonst niemanden mit dem Problem und das hilft bestimmt allen etwas.

Subject: Aw: Muss mal Luft raus lassen!!!  
Posted by [locke68](#) on Mon, 09 Jul 2012 08:52:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

also ich habe viel gelesen und antworte nun mal aus der sicht eines aa der seit 36 jahren mit diesem aussehen lebt und kann nur sagen, es geht mir sehr gut so sicher muss ich sagen das ich als es anfang 8 jahre alt war und das es nicht lustig war aber nun nach der langen zeit muss ich sagen es ist gar nicht so schlimm man muss nur dazu stehen und sich nicht anmachen lasse sondern nach vorne gehen mit seinem mackel so wie es doch ganz viele andere gruppen machen

kann nur sagen das es mir gut geht und das ich eine wunderbare frau habe dazu noch eine hübsche tochter mit 3,5 jahren alles in allem muss ich aber sagen das in der ganzen zeit ich noch so gut niemanden getroffen habe der so offen damit umgeht wie ich es mache egal ob M/W

lasst den kopf nicht hängen

---

---

Subject: Aw: Muss mal Luft raus lassen!!!  
Posted by [sommersprosse](#) on Mon, 09 Jul 2012 09:23:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

trotzdem macht es für mich immer noch einen Unterschied ob Mann oder Frau auch wenn natürlich einem Mann die Haare oft genauso wichtig sind..ich spreche da aus eigener Erfahrung da mein Lebensgefährte IMMER nur lange Haare hatte und hat... und die meisten unsere Freunde (MÄNNLICH) haben ebenso lange Haare....trotzdem würde mein Freund sich ohne weiteres den Kopf rasieren - wenn ich mir das jetzt machen würde weil ICH Müsste...wenn mir die Haare weiterhin so ausgehen und mir dann nichts anderes mehr übrigbleibt - aus Loyalität mir gegenüber...ich glaube auch für die meisten Männer im Bekanntenkreis mit langen Haaren wäre das ebensowenig ein Problem die Haare zu verlieren obwohl da manch einer die schönsten Haare hat die man sich vorstellen kann und schöner als seine weibliche Partnerin...trotzdem wäre ich immer noch froh grad diese Haare zu besitzen als gar keine oder mein halbes..

für mich ist es nach wie vor wirklich als Frau einfach schlimmer alleine schon aus dem Grund weil ein Mann mit rasiertem Kopf nicht mehr auffällt doch bei einer Frau wird da schon viel mehr geschaut und gewundert warum weshalb und wieso

---

---

Subject: Aw: Muss mal Luft raus lassen!!!  
Posted by [locke68](#) on Mon, 09 Jul 2012 10:08:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ja es ist ein unterschied doch muss man auch sagen das wenn mehr frauen sich trauen würden es offen zu zeigen das dann die akzeptanz grösser würde und man nicht mehr so viele dumme fragen beantworten muss liegt aber auch daran das du nie ni den medien etwas darüber erfährst so wie zu anderen themen in dieser welt

ich kann nur sagen das meine frau mittlerweile (11,5 Jahre verheiratet) auf dem standpunkt ist

das sie ihre haare gerne weg hätte da sie es doch leichter findet und sauberer

---

---

Subject: Aw: Muss mal Luft raus lassen!!!

Posted by [Keksikeks](#) on Mon, 09 Jul 2012 11:03:04 GMT

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

---

Hallo!

Also ich bin 20 und habe seit 10 Jahre AA und von anfang an gar keine Haare mehr.

Ich hatte mehrere lange Beziehungen und keinen von denen hat es gestört. Mein erster Freund kannte mich sogar ohne Perücke.

Das mag ich jetzt nichtmehr... Ich würde allerdings voraussetzen - falls ich mal heirate - dass ich mich meinem zukünftigen Mann dann auch ohne Perücke zeigen kann. Da liegt allerdings das Problem NIE bei dem Mann, dass er das akzeptieren würde setze ich schon für eine Beziehung voraus. Das Problem läge bei mir. Das würde ich dann gezielt "üben" wollen, mit Hilfe von ihm.

Ich hätte das Gefühl, dass ich dann unerotisch und hässlich bin. Da bräuchte ich dann einfach Bestätigung, dass das nicht unbedingt so sein muss.

Aber warum zeige ich mich nicht ohne Perücke und Schminke: Jeder kann sein wer er will. wenn man schlank sein will, nimmt man ab, will man blonde Haare blondiert man sie sich. Jeder schminkt sich.

Man sollte sich selbst so lieben, wie man ist, aber dazu wer man ist gehört eben auch, was man aus sich macht.

Ich kann z.B. mit meiner Faulheit und meinem Pessimismus umgehen, weil ich es schaffe mir in den Arsch zu treten und trotzdem meine Ziele zu erreichen.

Und so komme ich auch mit meiner Krankheit klar, weil ich durch die Welt laufe und aussehe, wie jeder andere auch.

Ich fühle mich aber wenn ich alleine bin ohne Perücke nicht wohler als mit... aber eben auch nicht unwohler.

Zum Schlafen ziehe ich sie dann gerne ab, aber als ich mit meinem Freund zusammengewohnt habe, habe ich das nie, weil ich mich dann mit wohler fühle.

---

---

Subject: Aw: Muss mal Luft raus lassen!!!

Posted by [sommersprosse](#) on Mon, 09 Jul 2012 12:37:33 GMT

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

---

ja das stimmt dass man davon in der Öffentlichkeit nichts hört oder sieht..auch Prominente nicht die AA haben...nur Prinzessin Caroline kann ich mich erinnern.. gibt es da keine? also mein Freund hätte kein Problem wenn ich mit Glatze herumlaufen würde das Problem hätte eher ich...zwar nicht so vor meinem Freund - wobei ich mich natürlich auch mit Haaren schöner finden aber ich binde mir so daheim die Haare auch immer zusammen und dann sieht man das auch ganz gut...ich habe eher das Problem wenn ich rausmuss einkaufen stellt im

moment schon ein problem dar für mich..ich bin froh dass ich zuhause arbeite ich bin bei meinem Lebensgefährten angestellt denn diese Belastung täglich in die Arbeit zu müssen wäre noch viel schlimmer

es ist ganz eben einfach nicht leicht. manche können sich besser damit arrangieren ICH gehöre definitiv nicht dazu...für mich ist es schon schrecklich wenn mich mein Freund auf eine Perücke anspricht dann bekomme ich einen heulkampf...ich WILL und KANN mich damit nicht abfinden und ich kann es nicht verstehen dass es nichts dagegen gibt was hilft...

---

Subject: Aw: Muss mal Luft raus lassen!!!

Posted by [Keksikeks](#) on Mon, 09 Jul 2012 19:42:25 GMT

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

Hm... also mein Freund spricht mich darauf nicht an, er weiß, dass ich es am Liebsten verdränge. Und das klappt super. Ich bin so an die Perücke und alles gewöhnt, dass an der Uni auch keiner was davon merkt.

Das nichts dagegen hilft, stimmt ja nicht. Man weiß eben nur nicht, was die richtige Therapie für einen persönlich ist. Ich fange auch jetzt erst wieder an zu suchen.

---

Subject: Aw: Muss mal Luft raus lassen!!!

Posted by [Sonnenstrahl](#) on Tue, 10 Jul 2012 00:08:32 GMT

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

Zitat:Mein erster Freund kannte mich sogar ohne Perücke.

Das mag ich jetzt nichtmehr... Ich würde allerdings vorraussetzen - falls ich mal heirate - dass ich mich meinem zukünftigen Mann dann auch ohne Perücke zeigen kann.Das heißt Du schläfst nachts auch damit? Hatte auf Klassenfahrten immer mit Kappe geschlafen und das war schon immer ein ziemlicher Aufwand; immer als erster aufstehen damit keiner merkt wenn sie abgefallen ist... Als Mann ist es sicher deutlich einfacher, aber ich laufe daheim immer normal rum, nur wenn ich weggehe ziehe ich die Kappe auf. Wenn meine Freundin mich nicht akzeptieren würde, wäre sie nicht mit mir zusammen. Ihr scheint es viel weniger auszumachen als mir.

Aber Ihr habt schon irgendwie recht, ich sehe in der Öffentlichkeit keine Frauen mit AA. Männer hingegen recht oft. Alleine drei wohnen in meiner Nachbarschaft. und dann sehe ich noch alle paar Tage weitere, aber nie eine Frau.

Verdängen ist übrigens eine ganz gute Strategie, fahre seit Jahren sehr gut damit. Bloß Spiegel und Fotos nerven mich...

---

Subject: Aw: Muss mal Luft raus lassen!!!

Posted by [sommersprosse](#) on Tue, 10 Jul 2012 05:47:55 GMT

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

---

Ja mein Freund spricht mich natürlich darauf an...ich verdränge es natürlich auch am liebsten aber das ist ja wie ich auch weiss auch nicht die Lösung...ausserdem habe ich "noch" Haare die es mir zu erhalten wichtig ist und was mich im Moment einfach sehr belastet .. ich bin natürlich auch sehr gereizt und ich mag auch gar nicht mehr vor die Tür gehen ich habe mich total verändert wie Lebensfreundin auch...da ist es klar dass man darüber spricht..  
@Sonnenstrahl ich glaube auch mein Freund kommt besser klar damit als ich...

---

**Subject: Aw: Muss mal Luft raus lassen!!!**

Posted by [Keksikeks](#) on Tue, 10 Jul 2012 12:12:29 GMT

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

---

Sonnenstrahl schrieb am Mon, 09 July 2012 20:08Zitat:Mein erster Freund kannte mich sogar ohne Perücke.

Das mag ich jetzt nichtmehr... Ich würde allerdings vorraussetzen - falls ich mal heirate - dass ich mich meinem zukünftigen Mann dann auch ohne Perücke zeigen kann.Das heißt Du schläfst nachts auch damit?

Ja, außer wenn ich alleine schlafe. Aber die fällt auch nicht einfach ab o. Ä.  
Ich habe sie immer an, auch zum Duschen, Sauna, etc.

---

**Subject: Aw: Muss mal Luft raus lassen!!!**

Posted by [cooles köpfchen](#) on Tue, 10 Jul 2012 19:06:59 GMT

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

---

Die meisten Männer kommen besser klar als ihre Frauen. Manche finden die Haarlosigkeit der Frau sogar erotisch.

Übrigens gibts schon Prominente, z.B. ein ganz bekannter Fußballschiedsrichter (Name entfallen...bin eine Frau), der amerikanische Schauspieler Kojak und überhaupt gehen die in Amerika offener damit um. da gibt es große Vereine, die sich regelmäßig treffen. Es ist auch keine seltene Erkrankung, eine Mio Menschen in Deutschland haben das.

Es gab auch fernsehsendungen, indenen Alopecia Erkrankte eingeladen waren und in Rostock, glaub ich auch ein Model.

Also nicht so traurig sein, viele haben sich damit engagiert. googelt doch mal den alopecia areata verein deutschland, die treffen sich jedes Jahr deutschlandweit, da fühlt man sich gleich wohl und aufgehoben, kanns nur empfehlen

---

**Subject: Aw: Muss mal Luft raus lassen!!!**

Posted by [Erholung](#) on Sat, 21 Jul 2012 11:03:11 GMT

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

---

Hallo ,  
das macht mich jetzt aber neugierig:  
was für eine Perücke trägst du denn, daß du sie zum Duschen , Sauna und Schlafen  
tragen kannst????  
Hast du eine Massanfertigung, Echthaar- oder Kunsthaar?  
Benutzt du eine besondere Klebetechnik?  
Meine Perücke verrutscht beim Schlafen, und verknotet sich auch.

Mit deiner Antwort würdest du mir sehr weiterhelfen, danke schonmal )

---